

АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БИЗНЕС-АКАДЕМИЯ ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА»

УТВЕРЖДЕНО

Директор

А.Ю. БАЭС



С.А. Охраменко

2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

по специальности подготовки:

44.02.02 «Преподавание в начальных классах»

Зам. директора по УВР, к.п.н., О.Ю. Лебедева О.Ю.

Разработчик (и) Е.В. Колесник Е.В.

Рекомендовано ПЦК

Протокол № 3 от «26» 01 2022г.

Председатель ПЦК О.Н. Бурова О.Н.

Волоколамск - 2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	2
1.1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММЫ .....	2
1.2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ: .....	2
1.3. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ – ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ: .....	2
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
2.1. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ .....	5
2.2. ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	7
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	12
3.1. ТРЕБОВАНИЯ К МИНИМАЛЬНОМУ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ .....	12
3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ .....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	14
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	15
6. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ .....	19
7. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	21

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Физическая культура**

#### **1.1. Область применения программы**

Примерная программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

#### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к базовой дисциплине общеобразовательной подготовки.

#### **1.3. Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

Целью освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

##### **Задачи дисциплины:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

*Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:*

##### **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
  - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

**знать:**

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

#### **1.4. Перечень формируемых компетенций: не предусмотрены**

#### **1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины (по ФГОС / рабочему учебному плану):**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося - 344 часов.

- обязательная аудиторная учебная нагрузка - 117 часов,
- самостоятельная работа обучающегося - 117 часов.

### **1. Структура и содержание учебной дисциплины**

#### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>344</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	
в том числе:	
лекции	-
лабораторные работы	-
практические занятия	<i>117</i>
контрольные работы	-
курсовая работа (если предусмотрена)	-
консультация	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>113</i>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (если предусмотрена)	-
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	<i>113</i>

подготовка к промежуточной аттестации	4
<i>Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии (расчетно-графическая работа, внеаудиторная самостоятельная работа и т.п.).</i>	-
<i>Промежуточная аттестация          - зачет в 1 семестре          - дифференцированный зачет во 2 семестре</i>	

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения, осваиваемые компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>			
Тема 1.1. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений	<b>Практические занятия</b> - Бег на короткие дистанции - Эстафетный бег - Бег на средние дистанции - Бег на длинные дистанции - Кросс: 2000м, 3000м - Прыжок в длину с места - Прыжок в длину с разбега - Прыжки в высоту - Метание мяча, гранаты - Челночный бег	20	2, ОК.1 – ОК.11, ПК 1.1. – 1.2, ПК 2.1 – 2.2, ПК. 3.2 – 3.3, 3.5 – 3.6, ПК. 4.2 – 4.3, ЛР.1 - 17
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> - Подготовка реферата - Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). - Выполнение общеразвивающих упражнений. - Совершенствование легкоатлетических упражнений.	20	1, ОК.1 – ОК.11, ПК 1.1. – 1.2, ПК 2.1 – 2.2, ПК. 3.2 – 3.3, 3.5 – 3.6, ПК. 4.2 – 4.3, ЛР.1 - 17



	гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности		1
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники гимнастических упражнений	<b>Практические занятия</b> - ОРУ с различными предметами; - Упражнения для профилактики различных заболеваний; - Упражнения для коррекции нарушений осанки; - Упражнения на внимание - Акробатика: кувырки, стойки, перевороты. Зачетные комбинации - Комбинация из изученных элементов - Полоса препятствий - Развитие физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость)	20	2, ОК.1 – ОК.11, ПК 1.1. – 1.2, ПК 2.1 – 2.2, ПК. 3.2 – 3.3, 3.5 – 3.6, ПК. 4.2 – 4.3, ЛР.1 - 17
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> - Подготовка реферата - Работа с учебным материалом: «Техника безопасности при занятиях гимнастикой». «Классификация инвентаря» - Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без. - Проектирование комплексов упражнений с гимнастической палкой.	20	1, ОК.1 – ОК.11, ПК 1.1. – 1.2, ПК 2.1 – 2.2, ПК. 3.2 – 3.3, 3.5 – 3.6, ПК. 4.2 – 4.3, ЛР.1 - 17
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			
<b>Тема 3.1.</b> Обучение техничко-тактическим действиям в волейболе	<b>Практические занятия</b> - Стойка и перемещение волейболиста. - Верхняя передача и прием мяча - Нижний прием и передача мяч - Нижняя прямая подача - Верхняя прямая подача - Нападающий удар - Блокирование - Тактические действия в защите и нападении - Учебная игра Контрольные нормативы	20	2, ОК.1 – ОК.11, ПК 1.1. – 1.2, ПК 2.1 – 2.2, ПК. 3.2 – 3.3, 3.5 – 3.6, ПК. 4.2 – 4.3, ЛР.1 - 17

	<p><b>Самостоятельная работа студента:</b>          Подготовка реферата: «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Работа с учебным материалом: «Совершенствование технико- тактических действий баскетбола»</li> <li>- Выполнение общеразвивающих упражнений.</li> </ul>	10	1, ОК.1 – ОК.11, ПК 1.1. – 1.2, ПК 2.1 – 2.2, ПК. 3.2 – 3.3, 3.5 – 3.6, ПК. 4.2 – 4.3, ЛР.1 - 17
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>			
Тема 4.1.Обучение технико-тактическим действиям в баскетболе	<p><b>Практические занятия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Стойки и перемещения баскетболиста.</li> <li>- Броски мяча по кольцу.</li> <li>- Передача мяча двумя руки от груди, одной рукой, ловля мяча одной и двумя руками</li> <li>- Техники ведения мяча</li> <li>- Техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.</li> <li>- Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.</li> <li>- Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.</li> <li>- Взаимодействие игроков на площадке</li> <li>- Учебная игра</li> </ul>	20	2, ОК.1 – ОК.11, ПК 1.1. – 1.2, ПК 2.1 – 2.2, ПК. 3.2 – 3.3, 3.5 – 3.6, ПК. 4.2 – 4.3, ЛР.1 - 17
	<p><b>Самостоятельная работа студента:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Работа с учебным материалом: «Техника безопасности при занятиях». «Правила игры в баскетбол»;</li> <li>- Проектирование подвижной игры;</li> <li>- Проектирование комплексов ОРУ и их выполнение.</li> </ul>	20	1, ОК.1 – ОК.11, ПК 1.1. – 1.2, ПК 2.1 – 2.2, ПК. 3.2 – 3.3, 3.5 – 3.6, ПК. 4.2 – 4.3, ЛР.1 - 17

<b>Раздел 5. Футбол</b>			
Тема 5.1.Обучение технико-тактическим действиям в футболе	<b>Практические занятия</b> - еремещенияфутболиста. - Удары по воротам различными способами - Передача мяча различными способами - Техники ведения мяча - Выполнение штрафного удара - Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. - Взаимодействие игроков на площадке - Учебная игра	20	2, ОК.1 – ОК.11, ПК 1.1. – 1.2, ПК 2.1 – 2.2, ПК. 3.2 – 3.3, 3.5 – 3.6, ПК. 4.2 – 4.3, ЛР.1 - 17
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> - Работа с учебным материалом: «Техника безопасности при занятиях». «Правила игры в футбол»; - Проектирование подвижной игры; - Проектирование комплексов ОРУ и их выполнение.	20	1, ОК.1 – ОК.11, ПК 1.1. – 1.2, ПК 2.1 – 2.2, ПК. 3.2 – 3.3, 3.5 – 3.6, ПК. 4.2 – 4.3, ЛР.1 - 17
<b>Раздел 6.Гандбол</b>			

Тема 6.1.Обучение технико-тактическим действиям в гандболе	<b>Практические занятия</b> - перемещения гандболиста. - Броски по воротам различными способами - Передача мяча различными способами - Техники ведения мяча - Выполнение штрафного броска - Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. - Взаимодействие игроков на площадке - Учебная игра	17	2, ОК.1 – ОК.11, ПК 1.1. – 1.2, ПК 2.1 – 2.2, ПК. 3.2 – 3.3, 3.5 – 3.6, ПК. 4.2 – 4.3, ЛР.1 - 17
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> - Работа с учебным материалом: «Техника безопасности при занятиях». «Правила игры в гандбол»; - Проектирование подвижной игры; - Проектирование комплексов ОРУ и их выполнение.	17	1, ОК.1 – ОК.11, ПК 1.1. – 1.2, ПК 2.1 – 2.2, ПК. 3.2 – 3.3, 3.5 – 3.6, ПК. 4.2 – 4.3, ЛР.1 - 17
	<b>Подготовка к дифференцированному зачету</b>	4	1, ОК.1 – ОК.11, ПК 1.1. – 1.2, ПК 2.1 – 2.2, ПК. 3.2 – 3.3, 3.5 – 3.6, ПК. 4.2 – 4.3, ЛР.1 - 17
	<b>Итого</b>	<b>344</b>	
<b>Дифференцированный зачет</b>	Комплексная оценка результатов выполнения контрольных двигательных тестов		

1. – **ознакомительный** (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2. – **репродуктивный** (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3. – **продуктивный** (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

## **2. Условия реализации учебной дисциплины**

### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (электронный).

Спортивный инвентарь, оборудование:

1. Брусья
2. Перекладина
3. Гимнастические маты
4. Баскетбольные мячи
5. Волейбольные мячи
6. Футбольные мячи
7. Гандбольные мячи
8. Спортивные фишки
9. Гантели(2 кг).

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Основная литература:

Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова [и др.]. — Москва : КноРус, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — URL:<https://book.ru/book/941736> (дата обращения: 14.04.2022). — Текст : электронный.

Киреева, Е.А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е.А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-4365-8733-2. — URL:<https://book.ru/book/942696> (дата обращения: 14.04.2022). — Текст : электронный.

#### Дополнительная литература:

Виленский, М.Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 239 с. — ISBN 978-5-406-09309-2. — URL:<https://book.ru/book/942846> (дата обращения: 14.04.2022). — Текст : электронный.

Кузнецов, В.С., Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2022. — 448 с. — ISBN 978-5-406-09945-2. — URL:<https://book.ru/book/943955> (дата обращения: 14.04.2022). — Текст : электронный.

#### Интернет-источники:

1. <https://e.lanbook.com/journal/2281>
2. <https://e.lanbook.com/journal/2937>
3. <https://e.lanbook.com/journal/2337>

### 3. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

Текущий контроль проводится в форме тестирования, контрольные нормативы.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме - *зачета в 1 семестре и дифференцированного зачета во 2 семестре.*

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<p><b>Раздел 1. Легкая Атлетика; Раздел 2. Гимнастика; Раздел 3. Волейбол; Раздел 4. Баскетбол;</b>  <b>Раздел 5. Футбол; Раздел 6. Гандбол</b></p>	
<p>В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;</li> <li>- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;</li> <li>- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</li> <li>- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;</li> <li>- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;</li> <li>- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;</li> <li>- использовать приобретенные знания и умения в практической</li> </ul> <p>деятельности и повседневной жизни для</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Текущий контроль - контрольная работа, самостоятельная внеаудиторная деятельность (рефераты)</li> <li>- Тестирование уровня технической и физической подготовленности в лабораторных занятиях</li> <li>- Тестирование уровня развития скоростно-силовых способностей</li> <li>- Педагогическое наблюдение за техникой выполнения упражнений.</li> <li>- Промежуточная аттестация – зачет</li> <li>- Промежуточная аттестация– дифференцированный зачет</li> </ul>

<p>проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;</p> <p>-включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;</p> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств</li> <li>- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.</li> </ul>	
--	--

#### **4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### *5.1. Методические рекомендации для преподавателя*

Обучение по дисциплине «Физическая культура» предполагает изучение дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, лабораторных работ и семинаров. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения содержания дисциплины и достижения поставленных целей необходимо познакомиться со следующими документами: ППССЗ и учебным планом по данному направлению подготовки, РПД ранее изученных и последующих дисциплин.

Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в программе учебной дисциплины, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

##### *5.2. Подготовка к лекции*

Лекции составляют основу теоретического обучения и дают систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывают состояние и перспективы развития соответствующей области науки, концентрируют внимание обучающихся на наиболее сложных и узловых вопросах, стимулируют их активную познавательную деятельность и способствуют формированию творческого мышления.

Основные требования к лекции: научность, идейность, доступность, единство формы и содержания, эмоциональность изложения, органическая связь с другими видами учебных занятий, прежде всего с практическими занятиями.

С целью обеспечения успешного освоения материала обучающийся



должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса:

- знакомиться с новым учебным материалом;
- систематизировать учебный материал; ориентироваться в учебном процессе и БАЭС.

### *5.3. Подготовка к практическим и (или) лабораторным занятиям*

Практические (семинарские) занятия включают анализ различных форм деятельности, разбор конкретных ситуаций (решение методических задач теоретической и практической направленности), подготовку, анализ и обсуждение эссе и рефератов, выполненных обучающимися.

Подготовка к практическому занятию заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия.

Обработка, обобщение полученных результатов практической или лабораторной работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет.

### *5.4. Самостоятельная работа обучающегося*

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу.

Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине. Основным принципом организации самостоятельной работы обучающихся является комплексный подход, направленный на формирование навыков репродуктивной и творческой деятельности обучающегося в аудитории, при внеаудиторных контактах с преподавателем на консультациях и индивидуальном выполнении заданий.

Изучение дисциплины предполагает выполнение, прежде всего, следующих видов самостоятельной работы студентов:

- написание эссе;
- написание реферата;
- письменная работа;
- подготовка мультимедийной презентации.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами БАЭС. Информация о

самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине» и «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине».

Самостоятельная работа обучающихся, является обязательным элементом освоения содержания дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена».

#### *5.5. Методические материалы*

Методические указания для проведения практических занятий по дисциплине «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» для студентов, обучающихся по направлению подготовки 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

В соответствии с учебным планом изучение дисциплины предполагает аудиторные занятия и самостоятельную работу. Аудиторные занятия включают лекционные и практические занятия. Самостоятельная работа состоит из подготовки к сообщениям, докладам, подготовки к текущим занятиям и выполнения индивидуальных заданий.

Семинар - одна из форм практических занятий, проводимых по наиболее сложным вопросам (темам, разделам) с целью формирования и развития у обучающихся навыков самостоятельной работы, научного мышления, умения активно участвовать в творческой дискуссии, делать выводы, аргументировано излагать свое мнение и отстаивать его.

Порядок подготовки семинарского занятия:

1. изучение требований программы дисциплины;
2. формулировка цели и задач семинара;
3. разработка плана проведения семинара;
4. моделирование вступительной и заключительной частей семинара;
5. предварительная раздача студентам вопросов, заданий (в том числе творческих и индивидуальных), ознакомление с проблемами, являющимися предметом обсуждения на семинаре;
6. инструктаж студентов по подготовке к семинару.

Порядок проведения семинарского занятия:

1. Вводная часть:  
постановка цели, задач и изложение основного замысла занятия.
2. Основная часть:
  7. организация дискуссии: постановка проблемы, выделение основных направлений;
  8. выступление докладчика, раскрывающего основные положения по вопросу;
  9. выступления содокладчиков, раскрывающих свое видение проблемы;
  10. дискуссия по докладу и содокладам.
3. Заключительная часть: завершение дискуссии, обобщение и оценка результатов работы студентов.

Коллоквиум (лат.«собеседование») - вид учебно - теоретических занятий, представляющий собой групповое обсуждение под руководством преподавателя достаточно широкого круга проблем, например, относительно самостоятельного большого раздела лекционного курса. Коллоквиум проходит обычно в форме дискуссии, в ходе которой студентам предоставляется возможность высказать свою точку зрения на рассматриваемую проблему, учиться аргументировано отстаивать свое мнение и в то же время демонстрировать глубину и осознанность усвоения изученного материала. Одновременно это и разновидность массового устного опроса, позволяющего преподавателю в сравнительно небольшой временной промежуток выяснить уровень знаний студентов целой академической группы по конкретному разделу курса.

Реферат — это самостоятельная письменная работа студента, предусмотренная учебным планом и носящая описательно - аналитический характер.

Студент самостоятельно выбирает тему реферата из предложенного списка, консультируется с преподавателем по содержанию темы, подбору источников и литературы, структуре и оформлению реферата.

Реферат предполагает изучение и анализ рекомендованных источников и литературы и обобщенное изложение основных выводов, полученных в процессе работы. Чтобы изложить свое собственное мнение по определенной теме, необходимо сформулировать цель и задачи работы, определить план реферата. После этого надо вновь обратиться к научной литературе, но уже не в целом, а по отдельным вопросам плана. Полученные в результате анализа источников и литературы выводы, положения, аргументацию необходимо изложить в сжатой и четкой письменной форме. Реферат должен иметь внутреннее единство, строгую логику изложения, завершенность раскрываемой темы.

Реферат состоит из введения, основной части, заключения, списка источников и литературы.

Во введении (1-2 стр.) раскрывается актуальность темы, формулируется цель и задачи работы, указываются главные источники и литература.

В основной части (10-12 стр.) формулируются основные положения, полученные в результате изучения и анализа источников и литературы. При том основная часть может включать 3 -5 параграфов, последовательно раскрывающих тему.

В заключении (1-2 стр.) делаются выводы в соответствии с поставленной целью и задачами. Объем реферата, как правило, не должен превышать 15 страниц машинописного текста. Он должен иметь титульный лист. После титульного листа идет план реферата.

Каждый раздел реферата начинается с названия. В конце идет список источников и литературы, составленный по правилам библиографического описания по алфавиту. Если реферат не соответствует изложенным выше

требованиям, то он возвращается на доработку. Защита рефератов проводится публично на семинарских занятиях, оценка выставляется в журнал в отдельную графу.

##### **5. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО при реализации настоящей дисциплины, необходимо также учитывать образовательные потребности обучающихся из числа инвалидов и (или) лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее - инвалидов и лиц с ОВЗ), в том числе в соответствии с методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях.

Образовательный процесс по настоящей дисциплине для инвалидов и лиц с ОВЗ проводится с учётом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья вышеназванной группы обучающихся.

Выбор методов и средств обучения определяется преподавателем с учётом:

- 1) содержания и специфических особенностей дисциплины (в том числе необходимости овладения определенными навыками и умениями);
- 2) доступности методического и материально-технического обеспечения для инвалидов и лиц с ОВЗ в части особенностей восприятия учебной информации и выполнения практических заданий и работ.

Подбор и разработка учебных материалов преподавателем для процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, в том числе учебных заданий, оценочных материалов по дисциплине для инвалидов и лиц с ОВЗ, может быть иным (существенно отличаться от учебных материалов для студентов академической группы не имеющих вышеназванный статус).

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для студента-инвалида или лица с ОВЗ может и должна устанавливаться преподавателем с учётом индивидуальных психофизических особенностей вышеназванного лица (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При этом, учебные материалы, разрабатываемые (предлагаемые) преподавателем должны однозначно обеспечивать оценку результатов обучения и уровень форсированности всех компетенций, заявленных в дисциплине образовательной программы.

Преподаватель, при наличии в группе инвалида и(или) лица с ОВЗ обязан подобрать (разработать, предложить) учебные задания и оценочные материалы вышеназванному студенту с учётом его нозологических особенностей/характера нарушений, в том числе учесть рекомендации медикосоциальной экспертизы, отраженные в его индивидуальной программе реабилитации, относительно рекомендованных условий и видов

труда в части возможности выполнения им учебных заданий.

Проведение всех форм текущей и промежуточной аттестации инвалидам и лиц с ОВЗ возможно (допускается) дистанционно при соблюдении условий идентификации обучающегося и доказательности академической честности.

При необходимости инвалиду или лицу с ОВЗ может предоставляться дополнительное время для подготовки ответа на занятии, на зачёте или экзамене.

Инвалиды и(или) лица с ОВЗ, как и все остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану, в установленные сроки с учётом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (при оформлении индивидуального плана установленным в БАЭС порядком), который может определять отдельный график прохождения обучения по данной дисциплине.

## **6. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

7.1. *Цель рабочей программы воспитания* – личностное развитие обучающихся и их социализация, проявляющиеся в развитии их позитивных отношений к общественным ценностям, приобретении опыта поведения и применения сформированных общих компетенций специалистов среднего звена.

Согласно Федеральному закону «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (в ред. Федерального закона от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ) «воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде».

7.2. *Личностные результаты реализации программы воспитания:*

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b>	<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	<b>ЛР 1</b>
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	<b>ЛР 2</b>
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	<b>ЛР 3</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	<b>ЛР 4</b>
Демонстрирующий приверженность к родной культуре,	<b>ЛР 5</b>

исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
Принимающий и транслирующий ценность детства как особого периода жизни человека, проявляющий уважение к детям, защищающий достоинство и интересы обучающихся, демонстрирующий готовность к проектированию безопасной и психологически комфортной образовательной среды, в том числе цифровой.	ЛР 13
Стремящийся находить и демонстрировать ценностный аспект учебного знания и информации и обеспечивать его понимание и переживание обучающимися	ЛР 14
Признающий ценности непрерывного образования, необходимость постоянного совершенствования и саморазвития; управляющий собственным профессиональным развитием, рефлексивно оценивающий собственный жизненный и профессиональный опыт	ЛР 15
Демонстрирующий готовность к профессиональной коммуникации, толерантному общению; способность вести диалог с обучающимися, родителями (законными представителями) обучающихся, другими педагогическими работниками и специалистами, достигать в нем взаимопонимания, находить общие	ЛР 16

цели и сотрудничать для их достижения.	
Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии, готовность транслировать эстетические ценности своим воспитанникам	ЛР 17

### *7.3. Планируемые личностные результаты в ходе реализации учебной дисциплины*

Реализация преподавателем воспитательного потенциала учебного занятия предполагает его организацию с учетом совокупности методов, приемов, направленных воспитание обучающихся.

Формы и виды деятельности, предложенные в программе воспитания:

- установление доверительных отношений между преподавателем и студентами, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб преподавателя, привлечению их внимания к обсуждаемой на учебном занятии информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучаемых соблюдать на учебном занятии общепринятые нормы поведения, правила общения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- применение на учебном занятии интерактивных форм работы студентов: интеллектуальных игр, дискуссий, групповой работы и работы в парах, которые повышают познавательную мотивацию, дают возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога, учат командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета.

Оценка достижения обучающимися личностных результатов проводится в рамках контрольных и оценочных процедур, предусмотренных Программой воспитания и включает комплекс критериев оценки личностных результатов обучающихся:

- демонстрация интереса к будущей профессии;
- оценка собственного продвижения, личностного развития;
- положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов;
- ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности;
- проявление высокопрофессиональной трудовой активности;
- участие в исследовательской и проектной работе;
- участие в конкурсах, викторинах, в предметных неделях;
- соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями и руководителями практики;
- конструктивное взаимодействие в учебном коллективе;



- демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа;
- готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах;
- сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении;
- проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества;
- проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону;
- отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;
- отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на меж-национальной, межрелигиозной почве;
- участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях;
- добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан;
- проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
- демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии;
- демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся;
- проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве;
- участие в конкурсах профессионального мастерства и в командных проектах;
- проявление экономической и финансовой культуры, экономической грамотности, а также собственной адекватной позиции по отношению к социально-экономической действительности.