

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ  
Должность: РЕКТОР  
Дата подписания: 25.12.2025 14:32:07  
Уникальный программный ключ:  
0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Южно-уральский государственный гуманитарно-педагогический**  
**университет»**  
**(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.3 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**основная профессиональная образовательная программа**  
**среднего профессионального образования**  
**профиль профессионального образования: гуманитарный**  
**Наименование специальности:**  
**49.02.01 Физическая культура**  
**Уровень образования: основное общее образование**  
**Форма обучения: очная**

Челябинск 2025

## Лист согласования

Разработчик:

преподаватель  
(занимаемая должность)

С.В.  
(подпись)

Червоткина С.Ю.  
(инициалы, фамилия)

Программа утверждена на заседании

Учебно-методического совета « 25 » августа 202 5


Протокол № 1

Одобрено представителем работодателя

Директор МБУ ДО «СП №3»

Копейского городского округа  
(занимаемая должность)

А.А.  
(подпись)

 А.А.Афанасьев  
(инициалы, фамилия)

Руководитель ПОП

Преподаватель колледжа ЮУрГГПУ  
(занимаемая должность)

М.Ю.  
(подпись)

 М.Ю.Буслаева  
(инициалы, фамилия)

Директор колледжа

\_\_\_\_\_

М. Ю.  
(подпись)

М. Ю. Буслаева  
(инициалы, фамилия)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура содержание учебной дисциплины	7
3	Условия реализации программы учебной дисциплины	11
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	12

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Дисциплина «СГ. 3 Физическая культура» является частью социально-гуманитарного цикла, а также частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 176 часов.

1.3 В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания:

**Таблица 1**

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Умения	Знания
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности;</li> <li>- способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности.</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявляет закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно- следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- достоверность, прогнозировать изменения в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использование в познавательной и социальной практике.</li> </ul>	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.</li> </ul> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями (совместная деятельность):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями</li> </ul>

	<p>командной и индивидуальной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнения участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивная стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями (принятия себя и других людей):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</li> </ul>	<p>укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомление и сохранение высокой работоспособности.</li> </ul>
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельность и самоопределение;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию.</li> </ul> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированы здоровая и безопасного образа жизни, ответственное отношение к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительные деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинение вреда физическому и психическому здоровью.</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- Давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- Расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- Делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решения;</li> <li>- Оценивать приобретённый опыт;</li> <li>- Способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышают свой образовательный культурный уровень.</li> </ul>	<p>заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомление и сохранение высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их физкультурно-оздоровительный и соревновательной деятельности, сфере досуга, в профессионально прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкости и ловкости).</li> </ul>
ПК 1. Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья и физического развития детей раннего и дошкольного возраста	<p>ПК 1.1. Осуществлять педагогическую деятельность по реализации программ дошкольного образования в области физического развития детей раннего и дошкольного возраста.</p> <p>ПК 1.2. Создавать развивающую предметно-пространственную среду, позволяющую обеспечить разнообразные двигательные активности детей раннего и дошкольного возраста, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья.</p> <p>ПК 1.3. Осуществлять педагогическое наблюдение за состоянием здоровья детей раннего и дошкольного возраста, своевременно информировать медицинского работника об изменениях в их самочувствии.</p> <p>ПК 1.4. Организовать процесс воспитания и</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической</li> </ul>

	обучения детей раннего и дошкольного возраста в соответствии с санитарными нормами и правилами.	работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
ПК 6. Организация процесса разработки и реализации парциальной образовательной программы в области физического развития	<p>ПК 6.1. Разработка парциальной образовательной программы в области физического развития детей раннего и дошкольного возраста.</p> <p>ПК 6.2. Планировать и организовывать процесс реализации парциальной образовательной программы в области физического развития детей раннего и дошкольного возраста.</p> <p>ПК 6.3. Создавать развивающую предметно-пространственную среду, позволяющую обеспечить физическую развития детей раннего и дошкольного возраста, их эмоциональное благополучие и возможность самовыражения, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья.</p> <p>ПК 6.4. Проводить занятия по парциальной образовательной программе в области физического развития детей с учётом возрастных, индивидуальных и психофизических особенностей детей раннего и дошкольного возраста.</p>	<p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их физкультурно-оздоровительный и соревновательной деятельности, сфере досуга, в профессионально прикладной сфере;</p> <p>- иметь положительную динамику развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкости и ловкости).</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Таблица 3

№ п/ п	Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						
		Л	ЛЗ		ПЗ		С Р С	Итого часов
				В т.ч. в форме практичес кой подготовк и		В т.ч. в форме практич еской подготов ки		
Раздел 1. 3 семестр – 9 класс								
1.	Теоретическая часть	10						
2.	Лёгкая атлетика				6			
3.	Волейбол				4			
4.	Оздоровительная гимнастика				8			
5.	Скандинавская ходьба				6			
6.	Общая физическая подготовка				2			32
Раздел 2. 4 семестр – 9 класс								
6.	Лыжная подготовка				12			
7.	Лёгкая атлетика				8			
8.	Подвижные игры				6			
9.	Оздоровительная гимнастика				6			
10	Общая физическая подготовка				8			
11	Скиппинг				6			
	Контрольные нормативы				6			52
Раздел 3. 5 семестр – 9 класс								
12	Лёгкая атлетика				10			
12	Баскетбол				4			
14	Оздоровительная гимнастика				4			
15	Скандинавская ходьба				10			
	Контрольные нормативы				2			30
Раздел 4. 6 семестр – 9 класс								
16	Баскетбол				6			
17	Волейбол				6			
18	Подвижные спортивные игры				4			
19	Спортивная ходьба				2			18
Раздел 5. 7 семестр – 9 класс								
20	Скандинавская ходьба				8			
21	Общая физическая подготовка				8			
22	Контрольные нормативы				6			22
Раздел 6. 8 семестр – 9 класс								
23	Аэробика				4			
24	Основная гимнастика				6			
25	Оздоровительная гимнастика				6			
26	Общая физическая подготовка				6			22
Форма промежуточной аттестации								
	Дифференцированный зачёт							
	В форме экзамена							
	Итого по дисциплине							176

## 2.2 Содержание обучения профессионального модуля

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	
Раздел I. 3 семестр – 9 класс		Л	ПЗ
Тема 1. Теоретическая часть	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</li> <li>- Самоконтроль на уроках физической культуры</li> <li>- Утренняя гимнастика и её значение</li> <li>- Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре</li> <li>- Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями</li> </ul>	10	
Тема 2. Лёгкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника высокого и низкого старта</li> <li>- Техника эстафетного бега</li> <li>- Эстафеты с элементами лёгкой атлетики</li> <li>- Совершенствование техники специальных беговых упражнений</li> </ul>		6
Тема 3. Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста</li> <li>- Техника передачи и приёма мяча</li> </ul>		4
Тема 4. Оздоровительная гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Строевая подготовка</li> <li>- Комплекс ОРУ на 32 счёта без предмета</li> </ul>		4
Тема 5. Скандинавская ходьба	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника отталкивания палками в скандинавской борьбе</li> <li>- Скандинавская ходьба с изменением скорости передвижения</li> </ul>		6
Тема 6. Общая физическая подготовка Тема 7. Скиппинг	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Строевая подготовка</li> <li>- Комплекс ОРУ на 32 счёта без предмета</li> <li>- Техника выполнения общих физических упражнений</li> <li>- Круговая тренировка</li> </ul>		8
Тема 8. Контрольные нормативы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника выполнения общих физических упражнений</li> <li>- Круговая тренировка</li> </ul>		4
Раздел II.	4 семестр – 9 класс		
Тема 9. Лыжная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника попеременного душажного хода</li> <li>- Техника одновременного душажного хода</li> <li>- Техника одновременного одношажного хода</li> <li>- Техника перехода с попеременного хода на одновременный ход</li> </ul>		12
Тема 10. Лёгкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника специальных беговых упражнений</li> <li>- Техника высокого старта и стартовое ускорение</li> <li>- Способы передачи эстафетной палочки</li> </ul>		8



<b>Тема 11. Подвижные игры</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подвижные игры на внимание</li> <li>- Подвижные игры с мячом</li> <li>- Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики</li> </ul>		6
<b>Тема 12. Оздоровительная гимнастика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Комплекс ОРУ на 32 счёта без предмета</li> <li>- Комплекс ОРУ на 32 счёта с мячом</li> <li>- Комплекс ОРУ на 32 счёта со скакалкой</li> <li>- Составление комплексов для утренней зарядки</li> </ul>		6
<b>Тема 13. Общая физическая подготовка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника выполнения общих физических упражнений</li> <li>- Круговая тренировка</li> </ul>		8
<b>Тема 14. Скиппинг</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника групповых прыжков через длинную скакалку</li> <li>- Прыжки вперёд и назад через скакалку</li> </ul>		6
<b>Тема 15. Контрольные нормативы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Тестирование</li> </ul>		6
<b>Раздел III.</b>	<b>5 семестр – 9 класс</b>		
<b>Тема 16. Лёгкая атлетика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег на короткие дистанции</li> <li>- Кроссовая подготовка</li> </ul>		10
<b>Тема 17. Баскетбол</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Правила игры в баскетбол. Стойки и передвижения в баскетболе</li> <li>- Техника передвижения и бросков в баскетболе</li> </ul>		4
<b>Тема 18. Оздоровительная гимнастика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Комплекс ОРУ на 32 счёта на коврик</li> <li>- Комплекс ОРУ на 32 счёта с мячом</li> </ul>		4
<b>Тема 19. Скандинавская ходьба</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника попеременной двушажной ходьбы</li> <li>- Техника прыжков в скандинавской ходьбе</li> <li>- Комплексы упражнений с палками для ходьбы</li> </ul>		10
<b>Тема 20. Контрольные нормативы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Тестирование</li> </ul>		2
<b>Раздел IV.</b>	<b>6 семестр – 9 класс</b>		
<b>Тема 21. Баскетбол</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорения</li> <li>- Овладение комбинациями передвижений</li> <li>- Совершенствование техники ведения мяча левой и правой рукой с изменением направления</li> </ul>		6
<b>Тема 22. Волейбол</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника приёма мяча сверху и снизу</li> <li>- Совершенствование техники подачи мяча</li> <li>- Упражнения в парах, в тройке</li> <li>- Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</li> </ul>		6
<b>Тема 23.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Виды и классификация подвижных игр</li> </ul>		4

<b>Подвижные спортивные игры</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие физических способностей средствами игры</li> <li>- Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр</li> </ul>		
<b>Тема 24. Спортивная ходьба</b>	Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы - Прохождение дистанции 400м, 800м, 1 км		2
<b>Раздел V.</b>	<b>7 семестр – 9 класс</b>		
<b>Тема 25. Скандинавская ходьба</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника скандинавской ходьбы с изменением скорости передвижения</li> <li>- Техника скандинавской ходьбы по пересечённой местности</li> </ul>		8
<b>Тема 26. Общая физическая подготовка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Круговая тренировка</li> <li>- Выполнение упражнений и комплексов упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины, пресса, мышц ног с использованием собственного веса</li> </ul>		8
<b>Тема 27. Контрольные нормативы</b>	- Тестирование		6
<b>Раздел VI.</b>	<b>8 семестр – 9 класс</b>		
<b>Тема 28. Аэробика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма</li> <li>- Выполнение комплекса фитнес аэробики</li> </ul>		4
<b>Тема 29. Основная гимнастика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построения и перестроения, размыкание и смыкание</li> <li>- Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками</li> </ul>		6
<b>Тема 30. Оздоровительная гимнастика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Основные формы лечебной физической культуры</li> <li>- Комплексы лечебной физической культуры</li> </ul>		6
<b>Тема 31. Общая физическая подготовка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Круговая тренировка</li> <li>- Контрольные нормативы</li> </ul>		6

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

1. Спортивный зал (Ленина 69), оснащенный баскетбольными щитами, перекладиной, гимнастическими скамейками, волейбольными стойками, раздевалками
2. Зал ритмики и фитнеса (Ленина 69).
4. Спортивный инвентарь (мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, скакалки, степы, наборы для игры в настольный теннис, волейбольная сетка).

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

##### 3.1 Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)
<b>1. Основная литература</b>	
1	Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М: ИНФРА-М, 2014. - 335.
2	Степанова М.М. Методика обучения и спортивной тренировки в баскетболе: учеб. пособие. - Челябинск, 2016. - С. 156.
3	Самостоятельные занятия физической культурой: методические рекомендации / О.Б. Никольская, Л.Б. Фомина. - Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2013.
4	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: учебник для вузов / ред. Г.В. Грецов, А.Я. Янковский. - Москва: Академия, 2013.
5	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для вузов / ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина. - Москва: Академия, 2012.
<b>2. Дополнительная литература</b>	
6	Каратаева, Т.Ю. Волейбол: техника и тактика игры: метод. рекомендации. - Челябинск, 2016. - С. 74.
7	Никольская, О.Б. Кроссовая подготовка: метод. рекомендации для студентов. - Челябинск, 2016.
8	Теория и методика гимнастики: учебник для вузов / ред. М.Л. Журавин, Е.Г. Сайкин. - Москва: Академия, 2012.
9	Черкасов, И.Ф. Развитие физических качеств у школьников в процессе обучения видам легкой атлетики: учебно-методическое пособие / И.Ф. Черкасов, А.Ф. Зеленко, М.С. Сегал. - Челябинск: Цицеро, 2012.

##### 3.2 Электронная учебно-методическая литература

№ п/п	Наименование	Ссылка на информационный ресурс
1.	<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>	
2.	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	
3.	<a href="http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/">http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/</a>	
4.	<a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Код и наименование формируемых компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК.01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<ul style="list-style-type: none"><li>- Составление словаря терминов</li><li>- Составление комплекса ОРУ</li><li>- Заполнение дневника самоконтроля</li><li>- Защита реферата</li><li>- Тестирование</li><li>- Оценка выполнения домашних самостоятельных работ</li><li>- Демонстрация комплекса ОРУ</li><li>- Сдача контрольных нормативов</li><li>- Сдача нормативов ГТО</li><li>- Подбор и проведение подвижной игры</li><li>- Дифференцированный зачёт</li></ul>
ОК.04 Эффективно воздействовать и работать в коллективе и команде	
ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности	
ПК.1 Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья и физического развития детей раннего и дошкольного возраста	
ПК. 6 Организация процесса разработки и реализации национальной образовательной программы в области физического развития	