

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ребковец Ольга Александровна

Должность: И.О. ректора

СМК-РПД-В1.П2-2023

Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО

Дата подписания: 26.05.2024 10:46:50

Уникальный программный ключ:

e789ec8739030382afc5ebff700828ad61aff5cfd

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга»

Рассмотрено и утверждено
на заседании кафедры педагогики
«20» апреля 2023 г., протокол № 9
Зав. кафедрой педагогики
И.И. Прошина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка

для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,
профиль подготовки «Физическая культура»
на базе СПО

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма обучения: заочная

Год набора – 2023

Петропавловск-Камчатский 2023 г.

Рабочая программа составлена с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 г. № 121

Разработчик(и):

Доцент кафедры педагогики Баранова Л.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОП ВО
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине
4. Содержание дисциплины
5. Тематическое планирование
6. Самостоятельная работа
7. Тематика контрольных работ, курсовых работ (при наличии)
8. Перечень вопросов на экзамен
9. Учебно-методическое и информационное обеспечение
10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента
11. Материально-техническая база

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины: является формирование навыков использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья; достижение общей физической подготовленности, формирование физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной надежности, что позволит выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности, а также обладать универсальными и специализированными компетенциями для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

Задачи освоения дисциплины:

- содействие гармоничному развитию личности будущего специалиста;
- формирование понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- обеспечение условий для естественного процесса физического развития студентов
- достижение физической подготовки личности, соответствующей возрастным особенностям студентов;
 - сохранение и укрепление здоровья студентов в период напряженного умственного труда в высшем учебном заведении;
 - формирование посредством профессионально прикладной физической подготовки профессионально важных физических, психических и специальных качеств, обеспечивающих надежность выпускников в будущей трудовой деятельности;
 - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
 - приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре ОП ВО.

Блок 1. Дисциплины (модули) (вариативная часть, дисциплины по выбору).

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки: УК-7; ПК-1

Код компетенции	Компетенция	Универсальные дескрипторы сформированности компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.
		УК 7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
		УК 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2023
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

ПК-1	Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения, и навыки в предметной области при решении профессиональных задач.	ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предмета; научно-теоретические основы предметной области; основные технологии предметной области.
		ПК-1.2 Формулирует цели и задачи преподавания по предмету в соответствии с требованиями ФГОС и учётом особенностей обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; подбирает и применяет адекватные поставленным целям и задачам современные научно обоснованные средства и методы и формы обучения, технологии воспитания обучения; организует и осуществляет контроль и оценку учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения предметной области.
		ПК-1.3 Владеет навыками отбора учебного содержания занятий по предмету для реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС; навыками организации и проведения занятий по предмету, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся; навыками использования профессиональной терминологии, речи и жестикуляции в процессе занятий.

4. Содержание дисциплины

Общеразвивающий комплекс упражнений. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта. Формы организации и особенности методики проведения различных видов упражнений на дифференцированные группы мышц. Прикладные виды спорта (их целостное применение): волейбол, баскетбол, настольный теннис, легкая атлетика, атлетическая гимнастика, общая и специальная физическая подготовка, лыжный спорт. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса в области общей физической подготовке.

РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

МОДУЛЬ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Тема 1. Гимнастика

Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Включает в себя элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, пилатес, йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений, и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различных видов и

направленности воздействия).

Тема 2. Легкая атлетика

Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техники выполнения бега в лёгкой атлетике. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

МОДУЛЬ 1. БАСКЕТБОЛ

Тема 1. Баскетбол

Основы техники безопасности на занятиях баскетбола. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки). Освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват. Противодействие ведению, прохождениям, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.

МОДУЛЬ 2. ВОЛЕЙБОЛ

Тема 1. Волейбол

Основы техники безопасности на занятиях волейболом. Изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Обучение правилам игры в волейбол. Обучение верхней передаче мяча двумя руками. Обучение нижней передаче мяча двумя руками. Обучение перемещению на площадке в стойках. Обучение подачи мяча: прямой нижней, прямой верхней. Обучение приему мяча с подачи. Обучение прямому нападающему удару. Обучение технике блокирования. Обучение технике нападающего удара и блокирования. Обучение передаче мяча через сетку с перемещением. Сочетание перемещений и приемов. Обучение технике и тактике игры в волейбол. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.

МОДУЛЬ 3. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Тема 1. Настольный теннис

Основы техники безопасности на занятиях настольным теннисом. Обучение техники владения ракеткой. Обучение техники защиты. Обучение техники нападения. Правила соревнований, основы судейства.

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2023
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

МОДУЛЬ 4. ПЛАВАНИЕ. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ*¹

Тема 1. Плавание

Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры на воде. Освоение техники способов плавания (на груди, на спине, брассом, дельфином). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Акваэробика. Правила соревнований, основы судейства.

Тема 2. Лыжный спорт

Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту. Освоение техники лыжных ходов. Повороты. Подъемы и спуски с гор. Прохождение дистанции. Правила соревнований, основы судейства.

МОДУЛЬ 5. СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ

Тема 1. Специализация

Избранный вид спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.

5. Тематическое планирование

Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1	Легкая атлетика.	0	0	0	18	18
2	Баскетбол.	0	0	0	28	28
	Всего	0	0	0	46	46

Модуль 1

№ темы	Тема	Кол-во часов	Контроль по модулю
	Практические занятия (семинары)		
1	Легкая атлетика. Обучение техники бега на короткие дистанции.	2	УК-7; ПК-1
2	Легкая атлетика. Обучение низкому и высокому старту, стартовому разбегу.	2	УК-7; ПК-1
3	Легкая атлетика. Обучение техники бега по прямой дистанции.	2	УК-7; ПК-1

¹ *Занятия плаванием и лыжной подготовкой предусмотрены вне сетки часов как дополнительные.
Примечание: Занятия плаванием вводятся в практический раздел курса и включаются в сетку часов по решению кафедры физического воспитания при наличии необходимой материально-технической базы.

4	Легкая атлетика. Обучение техники бега по повороту и правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.	2	УК-7; ПК-1
5	Легкая атлетика. Обучение техники бега на средние и длинные дистанции.	2	УК-7; ПК-1
6	Легкая атлетика. Обучение техники прыжков в длину с разбега.	2	УК-7; ПК-1
7	Легкая атлетика. Сдача контрольных нормативов.	2	УК-7; ПК-1
8	Легкая атлетика. Обучение техники метания мяча.	2	УК-7; ПК-1
9	Легкая атлетика. Обучение техники метания гранаты.	2	УК-7; ПК-1

Модуль 1

№ темы	Тема	Кол-во часов	Контроль по модулю
10	Баскетбол. Обучение правилам игры в баскетбол. Обучение передачи мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке.	2	УК-7; ПК-1
11	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками при встречном движении, поступательном, при движении с боку.	2	УК-7; ПК-1
12	Баскетбол. Обучение ведению мяча с высоким и низким отскоком.	2	УК-7; ПК-1
13	Баскетбол. Обучение броскам в корзину (двумя руками сверху, двумя руками снизу, от груди)	2	УК-7; ПК-1
14	Баскетбол. Обучение броскам в корзину двумя руками с отскоком от щита, без отскока от щита.	2	УК-7; ПК-1
15	Баскетбол. Броски в корзину двумя руками в движении, в прыжке.	2	УК-7; ПК-1

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2023
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

16	Баскетбол. Броски в корзину двумя руками (средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту).	2	УК-7; ПК-1
17	Баскетбол. Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу.	2	УК-7; ПК-1
18	Баскетбол. Броски в корзину одной рукой в движении, в прыжке.	2	УК-7; ПК-1
19	Баскетбол. Обучение техники остановки: поворотом, прыжком, двумя шагами.	2	УК-7; ПК-1
20	Баскетбол. Обводка соперника с переводом под ногой, за спиной.	2	УК-7; ПК-1
21	Баскетбол. Обучение тактическим приемам ведения игры.	2	УК-7; ПК-1
22	Баскетбол. Двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам.	2	УК-7; ПК-1
23	Баскетбол. Двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам.	2	УК-7; ПК-1

Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1	Волейбол	0	0	0	34	34
2	Настольный теннис	0	0	0	12	12
	Всего	0	0	0	46	46

Модуль 1

№ темы	Тема	Кол-во часов	Контроль по модулю
	Практические занятия (семинары)		
1	Волейбол. Обучение правилам игры в волейбол.	2	УК-7; ПК-1
2	Волейбол. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.	2	УК-7; ПК-1

3	Волейбол. Обучение нижней передаче мяча двумя руками.	2	УК-7; ПК-1
4	Волейбол. Обучение перемещению на площадке в стойках.	2	УК-7; ПК-1
5	Волейбол. Обучение подачи мяча: прямой нижней, прямой верхней.	2	УК-7; ПК-1
6	Волейбол. Обучение приему мяча с подачи.	2	УК-7; ПК-1
7	Волейбол. Обучение прямому нападающему удару.	2	УК-7; ПК-1
8	Волейбол. Обучение техники блокирования.	2	УК-7; ПК-1
9	Волейбол. Обучение технике нападающего удара и блокирования.	2	УК-7; ПК-1
10	Волейбол. Обучение передаче мяча через сетку с перемещением.	2	УК-7; ПК-1
11	Волейбол. Сочетание перемещений и приемов.	2	УК-7; ПК-1
12	Эстафеты с набивными мячами.	2	УК-7; ПК-1
13	Волейбол. Обучение технике и тактике игры в волейбол.	2	УК-7; ПК-1
14	Волейбол. Двухсторонняя учебная игра.	2	УК-7; ПК-1
15	Волейбол. Двухсторонняя учебная игра.	2	УК-7; ПК-1
16	Контрольные нормативы.	2	УК-7; ПК-1
17	Подвижные игры.	2	УК-7; ПК-1

Модуль 2

№ темы	Тема	Кол-во часов	Контроль по модулю
18	Настольный теннис. Обучение техники владения ракеткой	2	УК-7; ПК-1
19	Настольный теннис. Обучение техники защиты.	2	УК-7; ПК-1

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2023
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

20	Настольный теннис. Обучение техники нападения.	2	УК-7; ПК-1
21	Настольный теннис. Учебная игра	2	УК-7; ПК-1
22	Настольный теннис. Учебная игра.	2	УК-7; ПК-1
23	Настольный теннис. Учебная игра.	2	УК-7; ПК-1

Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1	Легкая атлетика	0	0	0	14	14
2	Волейбол	0	0	0	26	26
	Всего	0	0	0	40	40

Модуль 1

№ темы	Тема	Кол-во часов	Контроль по модулю
	Практические занятия (семинары)		
1	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	2	УК-7; ПК-1
2	Легкая атлетика. Совершенствование техники стартового разбега и перехода от стартового разбега к бегу на дистанции.	2	УК-7; ПК-1
3	Легкая Атлетика. Дальнейшее обучение технике бега по повороту и правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.	2	УК-7; ПК-1
4	Легкая атлетика. Совершенствование техники низкого старта и техники финиширования.	2	УК-7; ПК-1
5	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега высокого старта и стартового ускорения.	2	УК-7; ПК-1
6	Сдача контрольных нормативов.	2	УК-7; ПК-1
7	Легкая атлетика. Эстафеты.	2	УК-7; ПК-1

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2023
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

Модуль 2

№ темы	Тема	Кол-во часов	Контроль по модулю
8	Волейбол. Дальнейшее обучение верхней передаче мяча двумя руками.	2	УК-7; ПК-1
9	Волейбол. Дальнейшее обучение нижней передаче мяча двумя руками.	2	УК-7; ПК-1
10	Волейбол. Обучение технике перемещения на площадке и приемов.	2	УК-7; ПК-1
11	Волейбол. Обучение подаче мяча (прямой нижней, прямой верхней).	2	УК-7; ПК-1
12	Волейбол. Передачи мяча через сетку с перемещением.	2	УК-7; ПК-1
13	Волейбол. Обучение приему мяча снизу двумя руками после подачи.	2	УК-7; ПК-1
14	Волейбол. Дальнейшее обучение прямому нападающему удару.	2	УК-7; ПК-1
15	Волейбол. Обучение технике одиночного блокирования.	2	УК-7; ПК-1
16	Волейбол. Нападающий удар и блокирование.	2	УК-7; ПК-1
17	Волейбол. Передача мяча через сетку с перемещением.	2	УК-7; ПК-1
18	Волейбол. Сочетание перемещений и приемов.	2	УК-7; ПК-1
19	Волейбол. Обучение технике первой передачи в зону 3.	2	УК-7; ПК-1
20	Волейбол. Обучение технике второй передачи в зоны 2 и 4.	2	УК-7; ПК-1

Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1	Баскетбол	0	0	0	32	32
2	Атлетическая гимнастика	0	0	0	8	8

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2023
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

Всего	0	0	0	40	40
--------------	----------	----------	----------	-----------	-----------

Модуль 1

№ темы	Тема	Кол-во часов	Контроль по модулю
	Практические занятия (семинары)		
1	Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол. Совершенствование передачи мяча.	2	УК-7; ПК-1
2	Баскетбол. Совершенствование бросков в движении, ведения и передач правой и левой рукой.	2	УК-7; ПК-1
3	Баскетбол. Совершенствование бросков двумя руками сверху, от груди, снизу.	2	УК-7; ПК-1
4	Баскетбол. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита и без отскока от щита.	2	УК-7; ПК-1
5	Баскетбол. Броски в корзину двумя руками дальние, средние, ближние.	2	УК-7; ПК-1
6	Баскетбол. Броски в корзину одной рукой сверху, снизу, от плеча, сверху вниз.	2	УК-7; ПК-1
7	Баскетбол. Совершенствование техники перехвата и овладения мячом. Совершенствование техники игры и бросков по кольцу.	2	УК-7; ПК-1
8	Баскетбол. Совершенствование быстрого прорыва, эшелонного прорыва.	2	УК-7; ПК-1
9	Баскетбол. Совершенствование защитных действий игрока, накрывание мяча.	2	УК-7; ПК-1
10	Практика / семинар 10	2	УК-7; ПК-1
11	Баскетбол. Совершенствование в вырывании и выбивании мяча.	2	УК-7; ПК-1

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2023
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

12	Баскетбол. Совершенствование зонной защиты, личной зонной и смешанной защиты.	2	УК-7; ПК-1
13	Баскетбол. Совершенствование обманных действий. Штрафные броски.	2	УК-7; ПК-1
14	Баскетбол. Учебная игра в численном большинстве.	2	УК-7; ПК-1
15	Баскетбол. Двухсторонняя учебная игра.	2	УК-7; ПК-1
16	Сдача контрольных нормативов.	2	УК-7; ПК-1

Модуль 2

№ темы	Тема	Кол-во часов	Контроль по модулю
17	Атлетическая гимнастика. Совершенствование разученных комплексов атлетической гимнастики и обучение навыкам самостоятельных занятий с использованием тренажеров и средств отягощения.	2	УК-7; ПК-1
18	Дальнейшее разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики с отягощением.	2	УК-7; ПК-1
19	Дальнейшее разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики.	2	УК-7; ПК-1
20	Атлетическая гимнастика. Комплекс упражнений с резиновой лентой, жгутом, эспандером.	2	УК-7; ПК-1

Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1	Легкая атлетика	0	0	0	14	14
2	Волейбол	0	0	0	26	26
	Всего	0	0	0	40	40

Модуль 1

№ темы	Тема	Кол-во часов	Контроль по модулю
	Практические занятия (семинары)		
1	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	2	УК-7; ПК-1
2	Легкая атлетика. Совершенствование техники стартового разбега и перехода от стартового разбега к бегу на дистанции.	2	УК-7; ПК-1
3	Легкая Атлетика. Дальнейшее обучение технике бега по повороту и правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.	2	УК-7; ПК-1
4	Легкая атлетика. Совершенствование техники низкого старта и техники финиширования.	2	УК-7; ПК-1
5	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега высокого старта и стартового ускорения.	2	УК-7; ПК-1
6	Сдача контрольных нормативов.	2	УК-7; ПК-1
7	Легкая атлетика. Эстафеты.	2	УК-7; ПК-1

Модуль 2

№ темы	Тема	Кол-во часов	Контроль по модулю
8	Волейбол. Дальнейшее обучение верхней передаче мяча двумя руками.	2	УК-7; ПК-1
9	Волейбол. Дальнейшее обучение нижней передаче мяча двумя руками.	2	УК-7; ПК-1
10	Волейбол. Обучение технике перемещения на площадке и приемов.	2	УК-7; ПК-1
11	Волейбол. Обучение подаче мяча (прямой нижней, прямой верхней).	2	УК-7; ПК-1
12	Волейбол. Передачи мяча через сетку с перемещением.	2	УК-7; ПК-1

13	Волейбол. Обучение приему мяча снизу двумя руками после подачи.	2	УК-7; ПК-1
14	Волейбол. Дальнейшее обучение прямому нападающему удару.	2	УК-7; ПК-1
15	Волейбол. Обучение технике одиночного блокирования.	2	УК-7; ПК-1
16	Волейбол. Нападающий удар и блокирование.	2	УК-7; ПК-1
17	Волейбол. Передача мяча через сетку с перемещением.	2	УК-7; ПК-1
18	Волейбол. Сочетание перемещений и приемов.	2	УК-7; ПК-1
19	Волейбол. Обучение технике первой передачи в зону 3.	2	УК-7; ПК-1
20	Волейбол. Обучение технике второй передачи в зоны 2 и 4.	2	УК-7; ПК-1

Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1	Баскетбол	0	0	0	20	20
2	Настольный теннис	0	0	0	14	14
3	Бадминтон	0	0	0	6	6
	Всего	0	0	0	40	40

Модуль 1

№ темы	Тема	Кол-во часов	Контроль по модулю
	Практические занятия (семинары)		
1	Баскетбол. Совершенствование техники передачи мяча.	2	УК-7; ПК-1
2	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча.	2	УК-7; ПК-1

3	Баскетбол. Совершенствование техники бросков в корзину (двумя руками, одной рукой, из-за головы, после ведения и двух шагов).	2	УК-7; ПК-1
4	Баскетбол. Совершенствование техники защиты.	2	УК-7; ПК-1
5	Баскетбол. Совершенствование техники нападения.	2	УК-7; ПК-1
6	Баскетбол. Совершенствование техники овладения мячом.	2	УК-7; ПК-1
7	Баскетбол. Дальнейшее обучение тактическим приемам ведения игры.	2	УК-7; ПК-1
8	Баскетбол. Двухсторонняя учебная игра.	2	УК-7; ПК-1
9	Баскетбол. Двухсторонняя учебная игра.	2	УК-7; ПК-1
10	Баскетбол. Навыки судейства.	2	УК-7; ПК-1

Модуль 2

№ темы	Тема	Кол-во часов	Контроль по модулю
11	Настольный теннис. Совершенствование техники владения ракеткой.	2	УК-7; ПК-1
12	Настольный теннис. Совершенствование техники защиты.	2	УК-7; ПК-1
13	Настольный теннис. Совершенствование техники нападения.	2	УК-7; ПК-1
14	Настольный теннис. Учебная игра.	2	УК-7; ПК-1
15	Настольный теннис. Учебная игра.	2	УК-7; ПК-1
16	Настольный теннис. Учебная игра.	2	УК-7; ПК-1
17	Сдача контрольных нормативов.	2	УК-7; ПК-1

Модуль 3

№ темы	Тема	Кол-во часов	Контроль по модулю
---------------	-------------	---------------------	---------------------------

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2023
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

18	Бадминтон. Обучение технике владения ракеткой.	2	УК-7; ПК-1
19	Бадминтон. Обучение ударам по волану.	2	УК-7; ПК-1
20	Бадминтон. Двухсторонняя учебная игра.	2	УК-7; ПК-1

Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1	Легкая атлетика	0	0	0	10	10
2	Волейбол	0	0	0	22	22
3	Атлетическая гимнастика	0	0	0	4	4
	Всего	0	0	0	36	36

Модуль 1

№ темы	Тема	Кол-во часов	Контроль по модулю
	Практические занятия (семинары)		
1	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	УК-7; ПК-1
2	Легкая атлетика. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.	2	УК-7; ПК-1
3	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по виражу и прямой дистанции.	2	УК-7; ПК-1
4	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2	УК-7; ПК-1
5	Сдача контрольных нормативов.	2	УК-7; ПК-1

Модуль 2

№ темы	Тема	Кол-во часов	Контроль по модулю
--------	------	--------------	--------------------

6	Волейбол. Совершенствование техники нижней передачи мяча двумя руками.	2	УК-7; ПК-1
7	Волейбол. Совершенствование техники приема мяча с подачи.	2	УК-7; ПК-1
8	Волейбол. Дальнейшее совершенствование прямого нападающего удара.	2	УК-7; ПК-1
9	Волейбол. Дальнейшее совершенствование техники блокирования.	2	УК-7; ПК-1
10	Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	2	УК-7; ПК-1
11	Волейбол. Подвижные игры.	2	УК-7; ПК-1
12	Волейбол. Двухсторонняя учебная игра.	2	УК-7; ПК-1
13	Волейбол. Двухсторонняя учебная игра	2	УК-7; ПК-1
14	Волейбол. Учебная игра.	2	УК-7; ПК-1
15	Сдача контрольных нормативов.	2	УК-7; ПК-1
16	Практические навыки судейства.	2	УК-7; ПК-1

Модуль 3

№ темы	Тема	Кол-во часов	Контроль по модулю
17	Атлетическая гимнастика. Разучивание комплексов атлетической гимнастики.	2	УК-7; ПК-1
18	Атлетическая гимнастика. Обучение навыкам самостоятельных занятий на тренажерах и с отягощениями.	2	УК-7; ПК-1

Модули дисциплины 5

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1	Баскетбол	0	0	0	20	20

2	Настольный теннис	0	0	0	16	16
3	Бадминтон	0	0	0	4	4
	Всего	0	0	0	40	40

Модуль 1

№ темы	Тема	Кол-во часов	Контроль по модулю
	Практические занятия (семинары)		
1	Баскетбол. Совершенствование техники передачи мяча.	2	УК-7; ПК-1
2	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча.	2	УК-7; ПК-1
3	Баскетбол. Совершенствование техники бросков в корзину (двумя руками, одной рукой, из-за головы, после ведения и двух шагов).	2	УК-7; ПК-1
4	Баскетбол. Совершенствование техники защиты.	2	УК-7; ПК-1
5	Баскетбол. Совершенствование техники нападения.	2	УК-7; ПК-1
6	Баскетбол. Совершенствование техники овладения мячом.	2	УК-7; ПК-1
7	Баскетбол. Дальнейшее обучение тактическим приемам ведения игры.	2	УК-7; ПК-1
8	Баскетбол. Двухсторонняя учебная игра.	2	УК-7; ПК-1
9	Баскетбол. Двухсторонняя учебная игра.	2	УК-7; ПК-1
10	Баскетбол. Навыки судейства.	2	УК-7; ПК-1

Модуль 2

№ темы	Тема	Кол-во часов	Контроль по модулю
11	Настольный теннис. Совершенствование техники владения ракеткой.	2	УК-7; ПК-1

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2023
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

12	Настольный теннис. Совершенствование техники защиты.	2	УК-7; ПК-1
13	Настольный теннис. Совершенствование техники нападения.	2	УК-7; ПК-1
14	Настольный теннис. Учебная игра.	2	УК-7; ПК-1
15	Настольный теннис. Учебная игра.	2	УК-7; ПК-1
16	Настольный теннис. Учебная игра.	2	УК-7; ПК-1
17	Настольный теннис. Навыки судейства.	2	УК-7; ПК-1
18	Сдача контрольных нормативов.	2	УК-7; ПК-1

Модуль 3

№ темы	Тема	Кол-во часов	Контроль по модулю
19	Бадминтон. Совершенствование техники владения ракеткой.	2	УК-7; ПК-1
20	Бадминтон. Учебная игра.	2	УК-7; ПК-1

6. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа включает две составные части: аудиторная самостоятельная работа и внеаудиторная.

Самостоятельная аудиторная работа включает выступление по вопросам семинарских занятий, выполнение практических заданий.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов заключается в следующих формах:

- изучение литературы; осмысление изучаемой литературы;
- работа в информационно-справочных системах;
- аналитическая обработка текста (конспектирование, реферирование);

6.1. Планы семинарских (практических, лабораторных) занятий

Практические занятия

РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

МОДУЛЬ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Обучение техники бега на короткие дистанции.

Обучение низкому и высокому старту, стартовому разбегу.

Обучение техники бега по прямой дистанции.

Обучение техники бега по повороту и правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.

Обучение техники бега на средние и длинные дистанции.

Обучение техники прыжков в длину с разбега.

Сдача контрольных нормативов.

Обучение техники метания мяча.

Обучение техники метания гранаты.

РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

МОДУЛЬ 1. БАСКЕТБОЛ

Правила игры в баскетбол. Передача мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке.

Ловля мяча двумя руками при встречном движении, поступательном, при движении с боку.

Ведение мяча с высоким и низким отскоком.

Броски в корзину (двумя руками сверху, двумя руками снизу, от груди)

Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, без отскока от щита.

Броски в корзину двумя руками в движении, в прыжке.

Броски в корзину двумя руками (средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту).

Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу.

Броски в корзину одной рукой в движении, в прыжке.

Техника остановки: поворотом, прыжком, двумя шагами.

Обводка соперника с переводом под ногой, за спиной.

Тактические приемы ведения игры.

Двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам.

МОДУЛЬ 2. ВОЛЕЙБОЛ

Обучение правилам игры в волейбол.

Обучение верхней передаче мяча двумя руками.

Обучение нижней передаче мяча двумя руками.

Обучение перемещению на площадке в стойках.

Обучение подачи мяча: прямой нижней, прямой верхней.

Обучение приему мяча с подачи.

Обучение прямому нападающему удару.

Обучение технике блокирования.

Обучение технике нападающего удара и блокирования.

Обучение передаче мяча через сетку с перемещением.

Сочетание перемещений и приемов.

Эстафеты с набивными мячами.

Обучение технике и тактике игры в волейбол.

Двухсторонняя учебная игра.

Двухсторонняя учебная игра.

Контрольные нормативы.

МОДУЛЬ 3. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Обучение технике владения ракеткой

Обучение технике защиты.

Обучение технике нападения.

Учебная игра

7. Тематика контрольных работ, курсовых работ не предусмотрено

8. Перечень вопросов на зачет не предусмотрено

Для получения зачета, студенты выполняют тестовые задания по различным видам спорта: гимнастике, баскетболу, волейболу, настольному теннису, плаванию, лыжному спорту; участие в соревнованиях по различным видам спорта; практические навыки судейства.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение

9.1. Основная учебная литература

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514804>
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515859> (дата обращения: 27.09.2023).
3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514196>
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117>
5. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/510794>
6. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518200>

9.2. Дополнительная учебная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для использования в учеб. процессе образоват. учреждений, реализующих программы нач. и сред. проф. образования - 5-е изд., стер. — М.: Академия, 2012. - 299 с.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб.пособие для студентов вузов. — Ростов-н/Д.: Феникс, 2010. — 250 с.
3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов - Ростов-н/Д., 2010.
4. Методика обучения физической культуре : учебник для студентов, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование профиль "Физическая культура" / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулищенко, Е. В. Крякина ; под ред. Ю. Д. Железняка. - Москва : Академия, 2013. - 254, [1] с.

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2023
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

5. Физическая культура: сб. науч.-метод. Ст. в рамках частных методик преподавания по курсу/ отв. ред. Л.А. Баранова; КамГУ им. Витуса Беринга. – Петропавловск-Камчатский: КамГУ им. Витуса Беринга, 2012. – 85 с.

9.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

1. ЭБС iprbooks.ru – электронно-библиотечная система <https://iprbooks.ru>
2. ЭБС Юрайт – электронная библиотека <https://urait.ru>

10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента

Определение уровня достижения планируемых результатов освоения дисциплины (модуля) осуществляется посредством оценки уровня сформированности компетенции и оценки уровня успеваемости обучающегося.

Текущий контроль

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения дисциплины (оценка)	Форма контроля	Выполнение нормативов
		Критерии оценивания	
Высокий	Отлично	Выполнено от 91 до 100 % заданий	
Базовый	Хорошо	Выполнено от 76 до 90 % заданий	
Пороговый	Удовлетворительно	Выполнено от 50 до 75 % заданий	
Компетенции не сформированы	Неудовлетворительно	Выполнено менее 50 % заданий	

Промежуточная аттестация

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения дисциплины (оценка)	Форма контроля	Зачет
		Критерии оценивания	
Высокий	зачтено	Продемонстрированы глубокие знания программного материала, а также сформированность всех дескрипторов компетенции: знаний, умений, навыков. Применение умений и навыков, уверенное.	
Базовый	зачтено	Продемонстрированы глубокие знания программного материала, а также успешная сформированность дескрипторов компетенции: знаний, умений, навыков. Вместе с тем, студентом допущены ошибки, имеет место пробелы в умениях и навыках.	
Пороговый	зачтено	Продемонстрированы не достаточные знания программного материала. Сформированы дескрипторы компетенции: знания, умения, навыки порогового уровня.	
Компетенции не сформированы	не зачтено	Дескрипторы компетенции: знания, умения, навыки не сформированы (теоретические знания разрознены, умения и навыки отсутствуют) // Либо ответ на вопрос полностью отсутствует или студент отказывается от ответа (выполнения практического задания).	

11. Материально-техническая база

Помещение для самостоятельной работы, оборудованное учебной мебелью, компьютерами с подключением к сети Интернет, обеспеченным доступом в ЭИОС вуза, ЭБС Юрайт.

Спортивный гимнастический зал, оснащенный гимнастическим инвентарем и оборудованием; оборудование и технические средства для организации и проведения практических занятий (занятий семинарского типа), текущего контроля и промежуточной аттестации.