

АНО ПО «Воронежский колледж «Номос»

«Утверждено»

Директор _____

П.В. Колесникова

01 марта 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура»

Специальность среднего
профессионального образования
44.02.02 Преподавание в начальных классах

Форма обучения очная

2026 год

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 44.02.02 «Преподавание в начальных классах».

Авторы-составители программы: к.пед.н., доц. Беланов А.Э., Чернышев В.А.

Программа рассмотрена цикловой учебно-методической комиссией по общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, протокол № 1 от «01» марта 2026 г.

Содержание

1. Паспорт программы дисциплины:	
1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы	4
1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины	4
1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины	4
2. Структура и содержание дисциплины	
2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	4
2.2. Тематический план и содержание дисциплины.....	5
3. Условия реализации программы дисциплины	
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	13
3.2. Информационное обеспечение обучения	13
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	13
5.Оценочные материалы к промежуточной аттестации	13

1. Паспорт программы дисциплины «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла (СГ.04), освоение которой обеспечивается в рамках реализации программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 44.02.02 «Преподавание в начальных классах».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания, а также, формируются общие и(или) профессиональные компетенции и личностные результаты

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 172 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	172
в т.ч. в форме практической подготовки	172
в т. ч.:	
практические занятия	172

Промежуточная аттестация 3-6 семестр 7 семестр	Зачет Дифференцированный зачет
---	---

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Семестр 3			
Тема 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	В том числе практических занятий	4	ОК 08
	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		
Тема 2. Совершенствование техники длительного бега	В том числе практических занятий	5	ОК 08
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		
Тема 3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	В том числе практических занятий	6	ОК 08
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП		
Тема 4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	В том числе практических занятий	4	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
Тема 5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	В том числе практических занятий	4	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
Тема 6. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	В том числе практических занятий	4	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
Тема 7.	В том числе практических занятий	4	ОК 08

Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
Тема 8. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	В том числе практических занятий	5	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
Зачет		2	
Семестр 4			
Тема 9. Верхняя прямая подача. ОФП	В том числе практических занятий	6	ОК 08
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		
Тема 10. Тактика игры в защите и нападении	В том числе практических занятий	8	ОК 08
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		
Тема 11. Основы методики судейства	В том числе практических занятий	6	ОК 08
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе		
Тема 12. Контроль выполнения тестов по волейболу	В том числе практических занятий	8	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах		
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола		
	Практическое занятие. Игра по правилам		
Тема 13. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	В том числе практических занятий	8	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
Зачет		2	
Семестр 5			
Тема 16. Передачи мяча. ОФП	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей,		

	упражнений для развития верхнего плечевого пояса		
Тема 17. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
Тема 18. Техника штрафных бросков. ОФП	В том числе практических занятий	1	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
Тема 19. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола		
	Практическое занятие. Игра по правилам		
Тема 20. Практика судейства в баскетболе	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу		
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
Тема 21. Строевые приемы	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов		
Тема 22. Техника акробатических упражнений	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений		
Тема 23. Гиревой спорт	В том числе практических занятий	1	ОК 08
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирями		
Тема 24.	В том числе практических занятий	2	ОК 08

Упражнения на бревне	Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений		
Тема 25. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	В том числе практических занятий Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ	2	ОК 08
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.		
	Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях.		
	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП		
Зачет		2	
Семестр 6			
Тема 26. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
Тема 27. Подачи	В том числе практических занятий	6	ОК 08
	Практическое занятие. Отработка подач		
Тема 28. Нападающий удар	В том числе практических занятий	6	ОК 08
	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»		
Тема 29. Судейство соревнований по бадминтону	В том числе практических занятий	6	ОК 08
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону		
	Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева		
	Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры		
	Практическое занятие. Игра по правилам		
Тема 30. Настольный теннис	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов		

	стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра		
Зачет		2	
Семестр 7			
Тема 31. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	10	
	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	8	
	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	8	
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	6	
	Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	6	
Дифференцированный зачет		2	
ВСЕГО:		172	

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличие спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий с элементами полосы препятствий.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2024. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html> . — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2025. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> . — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

3. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрatenko. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html> . — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

3.2.2. Дополнительные источники

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>.

2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>.

3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <https://olympic.ru/>.

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования индивидуальных занятий	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Тестирование, оценка результатов выполнения работы на практических занятиях

физическими упражнениями различной направленности		
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	Тестирование, оценка результатов выполнения работы на практически занятиях, выполнение нормативов
<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.	демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;	Оценка на практическом занятии Зачет
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.	использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО);	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; дифференцированный зачет.

	применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель.	
--	--	--

5.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1.Вопросы к зачёту

3 СЕМЕСТР

1. Цели и задачи дисциплины «Физическая культура». Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
2. Биомеханические основы техники бега.
3. Техника низкого старта и стартового ускорения.
4. Техника бега по дистанции на короткие дистанции.
5. Финиширование в спринте. Специальные беговые упражнения.
6. Техника спортивной ходьбы: особенности и отличия от бега.
7. Техника длительного бега: кросс до 15–20 минут.
8. Техника бега на средние и длинные дистанции.
9. Распределение сил и дыхание при беге на выносливость.
10. Техника прыжка в длину с места.
11. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
12. Специальные упражнения прыгуна и общая физическая подготовка.
13. Техника эстафетного бега 4x100: передача эстафетной палочки.
14. Техника челночного бега и его значение для развития ловкости.
15. Контрольные нормативы в беге 30, 60, 100, 400 м: правила выполнения.
16. Контрольные нормативы в беге на выносливость (500, 1000, 2000, 3000 м).
17. Контрольные нормативы в прыжках: правила и техника выполнения.
18. Стойки игрока в волейболе и перемещения по площадке.
19. Перемещения по зонам волейбольной площадки: техника и назначение.
20. Общая физическая подготовка: цели, средства, тесты по ОФП.
21. Приём и передача мяча снизу двумя руками: техника выполнения.
22. Приём и передача мяча сверху двумя руками: техника выполнения.
23. Типичные ошибки при приёме и передаче мяча и способы их исправления.
24. Нижняя прямая подача в волейболе: техника выполнения.
25. Боковая подача в волейболе: техника выполнения.
26. Упражнения для укрепления мышц кистей и плечевого пояса.
27. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног.
28. Основы здорового образа жизни: факторы и средства укрепления здоровья.
29. Правила безопасного поведения на занятиях лёгкой атлетикой и спортивными играми.
30. Самостоятельное планирование индивидуальных занятий физическими упражнениями.

4 СЕМЕСТР

1. Верхняя прямая подача в волейболе: техника выполнения.
2. Стойка волейболиста: виды и назначение.
3. Нападающий удар в волейболе: техника и этапы обучения.
4. Тактика игры в волейболе в защите: расстановка и взаимодействие игроков.
5. Тактика игры в волейболе в нападении: схемы атаки.
6. Выполнение приёмов передачи мяча в тактических комбинациях.
7. Основы методики судейства в волейболе: обязанности первого и второго судьи.
8. Судейские жесты и ведение протокола в волейболе.
9. Контроль выполнения тестов по волейболу: критерии оценки техники.
10. Передача мяча в парах: техника и типичные ошибки.
11. Игра по упрощённым правилам волейбола: отличия от полных правил.
12. Игра по правилам волейбола: основные правила и их применение.
13. Стойка игрока в баскетболе: виды и особенности.
14. Перемещения, остановки и повороты игрока в баскетболе.
15. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и ног на занятиях волейболом и баскетболом.
16. Общая физическая подготовка: развитие скоростно-силовых качеств.
17. Средства профилактики перенапряжения на занятиях спортивными играми.
18. Зоны риска физического здоровья для профессии педагога начальных классов.
19. Значение спортивных игр для профессиональной деятельности педагога.
20. Роль физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость) в игровых видах спорта.
21. Контрольные тесты по физической подготовленности: виды и правила выполнения.
22. Разминка перед занятиями волейболом: цели и содержание.
23. Правила судейства при выполнении подачи и передачи в волейболе.
24. Взаимодействие игроков при игровых действиях в защите.
25. Взаимодействие игроков при игровых действиях в нападении.
26. Особенности судейства игровых эпизодов в волейболе.
27. Игра по правилам волейбола: тактические решения в игровой деятельности.
28. Подготовка волейболиста к соревновательной деятельности: разминка и настройка.
29. Средства восстановления после игровых нагрузок.
30. Самоконтроль за физическим состоянием при занятиях спортивными играми.

5 СЕМЕСТР

1. Передачи мяча в баскетболе: виды и техника выполнения.
2. Ведение мяча в баскетболе: техника и виды.
3. Броски мяча в корзину с места: техника выполнения.
4. Броски мяча в корзину в движении и прыжком: техника.
5. Техника штрафных бросков: этапы и типичные ошибки.
6. Тактика игры в баскетболе в защите.
7. Тактика игры в баскетболе в нападении.
8. Игра по упрощённым правилам баскетбола: особенности.
9. Игра по правилам баскетбола: основные правила.
10. Практика судейства соревнований по баскетболу: обязанности судьи.
11. Контрольные упражнения в баскетболе: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском.
12. Контрольные упражнения в баскетболе: штрафной бросок, броски по точкам, баскетбольная «дорожка».
13. Упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
14. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса.
15. Строевые приёмы: виды, техника выполнения и применение.
16. Техника акробатических упражнений: виды и последовательность обучения.

17. Гиревой спорт: разучивание и выполнение упражнений с гирями.
18. Упражнения на бревне: разучивание связок и комплексов упражнений.
19. Составление комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ).
20. Проведение комплекса ОРУ обучающимся: методические требования.
21. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике.
22. Методы регулирования нагрузки при занятиях атлетической гимнастикой.
23. Контроль комбинации на бревне и брусьях: критерии оценки.
24. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике.
25. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП): понятие и задачи.
26. Комплексы упражнений для профилактики переутомления педагога.
27. Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса и брюшного пресса.
28. Физическая культура как форма самовыражения личности.
29. Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и баскетболом.
30. Рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности педагога.

6 СЕМЕСТР

1. Игровая стойка в бадминтоне: техника и назначение.
2. Основные удары в бадминтоне: классификация и техника.
3. Удары в бадминтоне справа и слева: техника выполнения.
4. Подачи в бадминтоне: виды и техника выполнения.
5. Нападающий удар «смэш» в бадминтоне: техника выполнения.
6. Отработка атакующих ударов в бадминтоне: методика и упражнения.
7. Упражнения для укрепления мышц кистей и плечевого пояса на занятиях бадминтоном.
8. Игра по упрощённым правилам бадминтона: особенности.
9. Игра по правилам бадминтона: основные правила.
10. Судейство соревнований по бадминтону: обязанности судьи.
11. Контроль техники подач в бадминтоне: критерии оценки.
12. Контроль техники ударов справа и слева в бадминтоне.
13. Одиночная игра в бадминтоне: тактические действия.
14. Парная игра в бадминтоне: тактика взаимодействия.
15. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.
16. Элементы стола и ракетки в настольном теннисе: характеристика.
17. Технические действия в настольном теннисе: виды и техника.
18. Тактические действия в настольном теннисе.
19. Подача в настольном теннисе: техника и правила выполнения.
20. Игровая деятельность в настольном теннисе: особенности ведения игры.
21. Развитие физических качеств средствами бадминтона и настольного тенниса.
22. Значение малых игровых видов спорта для здоровья и работоспособности.
23. Контроль двигательных навыков в бадминтоне: тесты и критерии.
24. Организация и проведение учебных игр в бадминтоне и настольном теннисе.
25. Профилактика перенапряжения при занятиях игровыми видами спорта.
26. Средства восстановления после тренировочных и игровых нагрузок.
27. Итоговый контроль физических качеств: виды тестирования.
28. Готовность к выполнению нормативов комплекса ГТО: содержание и значение.
29. Планирование системы индивидуальных занятий физическими упражнениями игровой направленности.
30. Применение игровых видов спорта в профессиональной деятельности педагога начальных классов.

7 СЕМЕСТР

1. Сущность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
2. Содержание ППФП и её место в системе физического воспитания специалиста.

3. Роль ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.
4. Задачи ППФП для профессии педагога начальных классов.
5. Профессионально значимые двигательные действия: понятие и классификация.
6. Разучивание профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.
7. Закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.
8. Профессионально значимые физические качества: перечень и характеристика.
9. Формирование профессионально значимых физических качеств: средства и методы.
10. Условия профессиональной деятельности педагога и зоны риска физического здоровья.
11. Факторы риска труда воспитателя и педагога начальных классов.
12. Значение физической культуры в профессиональной деятельности педагога.
13. Комплексы профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.
14. Самостоятельное проведение студентом комплексов ППФП в режиме дня.
15. Построение комплекса ППФП: последовательность, дозировка, контроль нагрузки.
16. Утренняя гимнастика как элемент ППФП: содержание и правила выполнения.
17. Физкультминутки и физкультпаузы: назначение и содержание для педагога.
18. Техника выполнения упражнений с предметами.
19. Техника выполнения упражнений без предметов.
20. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.
21. Упражнения для мышц спины и осанки: значение для профессии педагога.
22. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук.
23. Упражнения для мышц ног и брюшного пресса.
24. Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов.
25. Упражнения для развития выносливости и её значение в профессиональной деятельности.
26. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
27. Упражнения для развития координации и ловкости.
28. Упражнения для развития быстроты двигательных действий.
29. Дозирование нагрузки в самостоятельных занятиях: показатели объёма и интенсивности.
30. Контроль самочувствия и самоконтроль при самостоятельных занятиях.
31. Средства профилактики перенапряжения, характерные для специальности.
32. Средства восстановления после физических нагрузок.
33. Профилактика переутомления и сохранение высокой работоспособности педагога.
34. Использование физических упражнений в режиме учебной и производственной деятельности.
35. Дыхательные упражнения и релаксация в режиме дня специалиста.
36. Коррекция осанки средствами физических упражнений.
37. Планирование системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
38. Составление недельного плана самостоятельных занятий физическими упражнениями.
39. Оценка эффективности самостоятельных занятий: критерии и показатели.
40. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
41. Основы здорового образа жизни: факторы формирования и поддержания здоровья.
42. Готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.
43. Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
44. Физическая культура как форма самовыражения личности.
45. Обобщение опыта занятий физической культурой за период обучения: итоговая самооценка физической подготовленности.

5.2. Критерии оценивания

3-6 СЕМЕСТР

«ЗАЧТЕНО»

- Правильно и полно излагает материал теоретического вопроса.
- Демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
- Знает основы здорового образа жизни, формы и содержание физических упражнений.
- Знает условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии.
- Владеет техническими приёмами и двигательными действиями изучаемого вида спорта (лёгкая атлетика, волейбол, баскетбол, гимнастика, бадминтон, настольный теннис).
- Активно применяет технические приёмы в игровой и соревновательной деятельности.
- Демонстрирует готовность к выполнению нормативов комплекса ГТО.
- Применяет рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности.
- Пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.
- Допускает отдельные неточности, не искажающие сути ответа и не снижающие технику выполнения.

«НЕ ЗАЧТЕНО»

- Излагает материал фрагментарно или не отвечает на поставленный вопрос.
- Не знает основ здорового образа жизни и факторов риска здоровья педагога.
- Не владеет техническими приёмами и двигательными действиями изучаемого вида спорта.
- Не демонстрирует технику выполнения нормативов и контрольных упражнений.
- Не умеет применять физические упражнения для профилактики переутомления и сохранения работоспособности.
- Допускает грубые ошибки в технике выполнения, создающие риск травмы.
- Уклоняется от ответа на поставленные вопросы и от выполнения практических заданий.

7 СЕМЕСТР**Оценка «отлично» (5 баллов)**

- Полно и правильно изложен материал теоретического вопроса.
- Продемонстрировано глубокое понимание сущности и содержания ППФП.
- Уверенно демонстрируются профессионально значимые двигательные действия.
- Самостоятельно составлен и проведён комплекс профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.
- Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов не имеет ошибок.
- Применяются рациональные приёмы дозирования нагрузки и самоконтроля.
- Отсутствуют фактические и технические ошибки.
- Даны аргументированные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» (4 балла)

- Материал изложен полно, но есть незначительные неточности.
- Показано хорошее понимание сущности ППФП.
- Двигательные действия выполняются уверенно, с отдельными мелкими недочётами.
- Комплекс ППФП составлен и проведён с незначительными погрешностями в дозировке.

- Техника упражнений в основном правильная, есть небольшие неточности.
- Допущены 1–2 несущественные ошибки.

Оценка «удовлетворительно» (3 балла)

- Материал изложен неполно.
- Понимание сущности ППФП поверхностное.
- Двигательные действия выполняются неуверенно, с нарушением последовательности.
- Комплекс ППФП составлен с ошибками или проведён неуверенно.
- Техника упражнений имеет существенные отклонения, требующие поправок.
- Допущены существенные ошибки в понятиях и методике выполнения упражнений.

Оценка «неудовлетворительно» (2 балла)

- Материал изложен фрагментарно.
- Отсутствует понимание сущности и назначения ппфп.
- Двигательные действия не демонстрируются или выполняются с грубыми ошибками.
- Комплекс ППФП не составлен или не проведён.
- Не владеет средствами профилактики перенапряжения и планирования индивидуальных занятий.
- Обучающийся не может ответить на дополнительные вопросы.