



МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Омский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «ОмГПУ»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Университетского колледжа

М.А. Саньков

«04» февраля 2022 г.



МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

по дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Материалы рассмотрены на заседании П(Ц)К
«04» февраля 2022 г. Протокол №18-10/06

Председатель П(Ц)К

ОД и ОГСЭ дисциплин

наименование П(Ц)К

Зайцева И.В.

ФИО председателя

подпись председателя

2022 г.

Планы занятий (по темам)

Наименование тем	Планы занятий (по темам)
Легкая атлетика	1. Развитие общей выносливости и координации движений. 2. Развитие специальной выносливости, ловкости и координации. 3. Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.
Спортивные и подвижные игры	1. Совершенствование методики проведения подвижных игр. 2. Развитие силы мышц плечевого пояса и груди. 3. Развитие силы мышц ног
Элементы гимнастики, аэробики, фитнеса	1. Совершенствование техники акробатических упражнений (перекаты в группировке, стойка на лопатках, кувырок боком). 2. Развитие прыгучести. 3. Обучение гимнастическому стилю выполнение упражнений. 4. Развитие координационных способностей; Воспитание правильной осанки. 5. Развитие скоростно-силовых качеств. 6. Обучение дыхательным упражнениям.
Аэробика	1. Развитие гибкости 2. Развитие умения подбирать упражнения в соответствии с ритмом и темпом музыкального сопровождения
Шейпинг	1. Развитие быстроты; 2. Умение составлять комплекс упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма.
Правила соревнований по игровым видам спорта	Основные правила проведения соревнований по волейболу, баскетболу, футболу.

Список литературы для подготовки

Основные источники:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон.текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>