

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для студентов, обучающихся по специальности

**44.02.01. Дошкольное образование
(углубленная подготовка)**

Курган 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана **в соответствии** с профессиональным стандартом «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденным Приказом Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544н, с учетом плана мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, на основе примерной рабочей программы воспитания **и на основе** Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от «27» октября 2014 г. №1351 по специальности

код

наименование специальности

44.02.01

Дошкольное образование

(программа подготовки специалистов среднего звена углубленной подготовки)

Разработчики:

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Шмакова Надежда Александровна	первая	преподаватель физической культуры

Рассмотрено на заседании МК по физической культуре			
	Фамилия, имя, отчество руководителя ПЦК	Дата заседания ПЦК	№ протокола
1	Беляева Т.В.	15.09.2022г.	2

Согласовано на заседании научно-методического совета	
Дата заседания НМС	№ протокола
28.09.2022г.	2

Содержание

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации учебной дисциплины	25
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	31

1. ПАСПОРТ

рабочей программы учебной дисциплины

ОГСЭ.05 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности

укрупнённой группы специальностей

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в рамках реализации специальности 44.02.01 «Дошкольное образование» заочной формы обучения.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Данная учебная дисциплина входит:

в часть циклов ППССЗ

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Цель дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

1.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

1.

2.

Освоение учебной дисциплины направлено на развитие общих и профессиональных компетенций:

Код	Наименование результата обучения
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации
ОК 9.	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
ОК 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей
ОК 11.	Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм
ПК 1.1.	Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.
ПК 1.3.	Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.
ПК 3.2.	Проводить занятия с детьми дошкольного возраста
ПК 5.3.	Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области дошкольного образования на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов
ПК 5.5.	Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области дошкольного образования.

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных результатов программы воспитания:

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур,	ЛР 3

отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
Принимающий и транслирующий ценность детства как особого периода жизни человека, проявляющий уважение к детям, защищающий достоинство и интересы обучающихся, демонстрирующий готовность к проектированию безопасной и психологически комфортной образовательной среды, в том числе цифровой.	ЛР 13
Стремящийся находить и демонстрировать ценностный аспект учебного знания и информации и обеспечивать его понимание и переживание обучающимися	ЛР 14
Признающий ценности непрерывного образования, необходимость постоянного совершенствования и саморазвития; управляющий собственным профессиональным развитием, рефлексивно оценивающий собственный жизненный и профессиональный опыт	ЛР 15
Демонстрирующий готовность к профессиональной коммуникации, толерантному общению; способность вести диалог с обучающимися, родителями (законными представителями) обучающихся, другими педагогическими работниками и специалистами, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.	ЛР 16

Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии, готовность транслировать эстетические ценности своим воспитанникам	ЛР 17
---	-------

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося	344	часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	172	часов,
самостоятельной работы обучающегося	172	часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№	Вид учебной работы	Объем часов
1	Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
	в том числе:	
2.1	лабораторные работы	-
2.2	практические занятия, в том числе:	172
	контрольные работы	
2.3	курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
	в том числе:	
3.1	Реферат	14
3.2	внеаудиторная самостоятельная работа	
	Итоговая аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ОГСЭ.05 Физическая культура

наименование дисциплины

Номер разделов и тем, код, индекс формируемых компетенций	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала; лабораторные работы и практические занятия; самостоятельная работа обучающихся; курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	
	3 семестр		0/34+34	
Раздел: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов			0/2+2	
Тема 1.	Введение		0/2+2	
	Содержание учебного материала			
	1	Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорту. Сущность физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Наиболее популярные виды спорта в Российской Федерации. Лучшие спортсмены России, города, колледжа. Основные понятия: «массовый спорт», «спорт высших достижений», «спортивная классификация», «система спортивных соревнований», «Международное спортивное движение». Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).		
	Практические занятия	№1 Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся	№1 Подготовка публичного выступления по заданной теме	2	2
Раздел: Легкая атлетика				
Тема 2.	Бег на короткие дистанции		0/12+12	
	Содержание учебного материала			
	1	Специальные беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Техника эстафетного бега. Челночный бег 3x10м; 10x10м ; Выполнение контрольных		

		нормативов в беге на 30м, 60м, 100м, 250м, 500м.		
	Практические занятия	№2 Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Бег на скорость до 30м.	3	2
		№3 Бег по дистанции, финиширование. Бег на скорость от 30м до 60м.	3	
		№4 Бег на скорость от 100м до 250м.	2	
		№5 Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки, бег по виражу.	2	
		№6 Выполнение контрольных нормативов в беге на 30м, 60м, 100м, 250м, 500м.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	№2 Совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений на занятиях в спортивной секции.	8	
		№3 Подготовка реферата по теме «Методика проведения учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике со школьниками».	4	
Раздел: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов			0/4+4	
Тема 3.	Формирование здоровья в процессе активной двигательной деятельности		0/4+4	
	Содержание учебного материала			
	1	Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Основные понятия: «физические способности», «методические принципы», «коррекция телосложения и функциональной подготовленности». Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности. Предстартовое состояние. Средства, обеспечивающие устойчивость к напряженной умственной и физической работе. Простейшие методы самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Показатели тренированности при дозированной нагрузке. Простейшие методики оценки функционального состояния и подготовленности организма.		
	Практические занятия	№7 Составление карты антропометрического исследования физического развития.	2	2
		№8 Проведение комплекса упражнений УГГ.	1	

		№9Выполнение приемов массажа и самомассажа.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	№ 4Изучение методической литературы и составление комплекса утренней и производственной гимнастики.	4	2
Раздел: Атлетическая гимнастика			0/4+4	
Тема 4.	Атлетические упражнения		0/4+4	
	Содержание учебного материала			
	1	Комплекс упражнений с гантелями. Физические упражнения локального воздействия: – внешнее сопротивление, создаваемое за счет веса предметов (гантели, штанга, гири – 16 кг);– противодействие партнера; сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры); – упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола и в упоре на брусьях). Упражнения на тренажерах.		
	Практические занятия	№10Физические упражнения локального воздействия: - противодействие партнера;	2	
		№11упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола и в упоре на брусьях);	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	№5 Разработать комплексы атлетической гимнастики на различные группы мышц: с собственным весом	4	2
Раздел: Спортивные игры				
Тема 5.	Волейбол		0/11+12	
	Содержание учебного материала			
	1	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача и прием мяча. Прямой нападающий удар. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Выполнение контрольных нормативов по технике волейбола		
	Практические занятия	№12Совершенствовать технику элементов волейбола. Стойка и передвижение игрока.	1	
		№13Передача мяча двумя руками сверху.	1	
		№14Прием мяча двумя руками снизу.	1	
		№15Нижняя прямая подача и прием мяча.	1	
		№16Верхняя прямая подача и прием мяча.	1	

		№17Техника прямого нападающего удара.	1	2
		№18Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	2	
		№19Индивидуальное и групповое блокирование мяча.	1	
		№20Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	1	
		№21Выполнение контрольных нормативов по технике волейбола.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	№ 6Совершенствование техники владения основными элементами и тактическими действиями игры в волейбол на занятиях в спортивной секции.	8	2
№7 Подготовка и защита реферата по теме «Организация и проведение соревнований по волейболу в школе».		4		
	Зачет		1	
	Итого 3 семестр 0т/34пр+34с.р.			
	4 семестр		0/38+38	
Раздел: Лыжная подготовка				
Тема 6.	Техника лыжных ходов, тактическая подготовка лыжника.		0/10+18	
	Содержание учебного материала			
	1	Классические лыжные ходы, коньковые ходы. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Элементы тактики лыжных ходов. Развитие физических качеств. Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке. ТБ на занятиях по лыжной подготовке		
	Практические занятия	№22 Переход с одновременных ходов на попеременные – прямой переход, переход с прокатом. ТБ на занятиях.	2	2
		№23 Преодоление крутых склонов и подъемов различной крутизны и протяженности.	2	
		№24 Распределение сил на дистанции, тактика прохождения спринтерской дистанции, финиширование.	2	
		№25Специально – подготовительные и имитационные упражнения лыжника.	2	
		№26 Выполнение контрольных нормативов по лыжной	2	

		подготовке.		
	Самостоятельная работа обучающихся	№8Повышение уровня технической подготовленности лыжника на занятиях в спортивной секции.	14	2
		№9Составление комплекса подготовительных и имитационных упражнений для освоения техники лыжных ходов учащимися общеобразовательной школы.	4	
Раздел: Биатлон				
Тема 7.	Элементы биатлона		0/12+0	
	Содержание учебного материала			
	1	<p>Теоретическая подготовка (развитие биатлона в России и за рубежом, значение и место биатлона в российской системе физического воспитания, всероссийские соревнования по биатлону, современный биатлон и пути его дальнейшего развития, лучшие биатлонисты России и мира, влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиенические знания и навыки, закаливание, гигиена, режим дня, значение правильного режима для спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль, дневник самоконтроля).</p> <p>Правила биатлона</p> <p>Общая физическая подготовка (физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, равномерное развитие мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку в занятиях биатлоном, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания).</p> <p>Специальная физическая подготовка (в бесснежный период на лыжероллерах) по равнинной и пересеченной местности и имитация направлены на увеличение аэробных возможностей организма)</p> <p>Технико-тактическая подготовка</p> <p>Стрелковая подготовка</p>		
	Практические занятия	№27 Изучение развития биатлона в России и за рубежом	1	2
		№28Общие правила, правила индивидуальной гонки, спринта, гонки преследования, масстарта, эстафеты, смешанной эстафеты, штрафы за нарушения правил	1	
		№29Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.	2	

		№30Выполнение циклических упражнений, развивающих выносливость		
		№31Углубленная специальная физическая подготовка, функциональные системы, средства тренировки, передвижение на лыжах	2	
		№32Углубленное изучение и совершенствование элементов конькового хода, формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении на лыжах, выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений	2	
		№33Изучение, закрепление и совершенствование техники стрельбы в биатлоне, правила техники безопасности при обращении с оружием, правила осмотра оружия, ухода за ним и подготовки его к стрельбе	3	
		№34Выполнение контрольных нормативов (бег 60м, бег 100м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине, подъем туловища в положении лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 1500м, лыжная гонка)	1	
Раздел: Гимнастика с элементами акробатики.				
Тема 8.	Гимнастика с элементами акробатики.		0/8+12	
	Содержание учебного материала			
	1	Строевые и акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах: разновысоких брусьях, бревне, опорные прыжки. Развитие физических качеств. Зачетные упражнения и контрольные испытания по разделу «Гимнастика».		
	Практические занятия	№35Строевые упражнения в движении.	2	2
		№36Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, стойки на голове, руках, лопатках.	2	
		№37Перекаты вперед и назад, вправо, влево. Переворот в сторону с места и с разбега. Страховка.	1	
		№38Опорный прыжок через козла - ноги врозь, согнув ноги, прыжок под углом к снаряду.	1	
		№39Развитие физических качеств в процессе занятий гимнастическими упражнениями.	1	

		№40Выполнение зачетных упражнений и испытаний по разделу «Гимнастика».	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	№10Разработать положение о проведении спортивного праздника посвященного «Дню защитника Отечества» с элементами гимнастических упражнений.	8	
		№11Составить комплекс специально-разработанных упражнений, направленных на развитие силы мышц рук и туловища.	4	
Раздел: Легкая атлетика				
Тема 9.	Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места.		0/7+8	
	Содержание учебного материала			
	1	Специальные прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, отталкивание, полет, приземление. Биохимические основы прыжков. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места: подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление. Тройной прыжок с места: первое отталкивание с двух ног, полет в первом шаге, второе отталкивание, полет во втором шаге, третье отталкивание, полет, приземление.		
	Практические занятия	№41 Совершенствование техники прыжков в длину. Индивидуальный подбор разбега с 13-15 метров.	1	
		№42 Сочетание разбега с отталкиванием, полёт и приземление.	3	
		№43 Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места. Подвижные игры с элементами прыжков в длину.	2	
		№44 Выполнение контрольных нормативов в прыжках в длину с разбега и с места.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	№12 Комплекс специально – разработанных упражнений направленных на развитие прыгучести.	8	2
	Зачет		1	
	Итого 4 семестр 0т/38пр+38с.р.			
	5 семестр		0/26+26	
Раздел: Легкая атлетика			12	
Тема 10.	Бег на средние и длинные дистанции.		0/4+6	
	Содержание учебного материала			

	1	Специальные беговые упражнения. Техника бега на средние и длинные дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Выполнение контрольных нормативов на 800м и 1500м. Длинные дистанции 2000м и 3000м.		
	Практические занятия	№45Совершенствование техники высокого старта и стартовый разгон 15-20м.	2	
		№46Активный бег до выхода на общую дорожку 100м.	1	
		№47Выполнение контрольных нормативов в беге на длинные дистанции 2000м, 3000м.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	№13Совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений на занятиях в спортивной секции.	6	
Тема 11.	Прыжки в высоту с разбега.		0/8+6	
	Содержание учебного материала			
	1	Специально- имитационные упражнения. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»: разбег, отталкивание, переход через планку и уход от неё.		
	Практические занятия	№48Совершенствовать технику прыжков в высоту. Упрощенная техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	2	2
		№49Отталкивание с места и разбега, маховые движения при отталкивании.	2	
		№50Переход планки и уход от нее. Подвижные игры с элементами прыжков в высоту.	3	
		№51Выполнение контрольных нормативов в прыжках в высоту с разбега.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	№14Комплекс специально-разработанных упражнений, направленных на развитие высоты прыжка.	6	
Раздел: Спортивные игры				
Тема 12.	Футбол		0/13+14	
	Содержание учебного материала			
	1	Техника передвижений, остановок, поворотов. Остановки мяча. Техника ведения мяча. Удары по мячу. Техника защитных действий. Техника перемещений и владения мячом. Тактика игры. Контрольные нормативы по технике футбола.		

	Практические занятия	№52Совершенствовать технику элементов футбола. Остановки катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы, грудью.	2	2
		№53Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы, со зрительным контролем и без него.	2	
		№54Удары по неподвижному, катящемуся, летящему мячу серединой подъема, внутренней и внешней стороной стопы, удары носком и головой.	2	
		№55Отбор мяча подкатом, толчком плеча в плечо.	1	
		№56Обманные движения (финты). Финт уходом, ударом, остановкой.	1	
		№57Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Зонная защита.	2	
		№58Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.	2	
		№59Выполнение контрольных нормативов по технике футбола.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	№15Совершенствование техники владения основными элементами и тактическими действиями игры в футбол на занятиях в спортивной секции.	10	
		№16Подготовка и защита реферата по теме «Организация и проведение соревнований по футболу в школе».	4	
	Зачет		1	
	Итого 5 семестр 0т/26пр+26с.р.			
	6 семестр		0/28+28	
Раздел: Лыжная подготовка				
Тема 13.	Техника лыжных ходов, тактическая подготовка лыжника.		0/8+8	
	Содержание учебного материала			
	1	Классические лыжные ходы, коньковые ходы. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Элементы тактики лыжных ходов. Развитие физических качеств. Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке.		
	Практические занятия	№60Переход с одновременных ходов на попеременные	2	2

		– прямой переход, переход с прокатом.		
		№61Перешагивание небольших препятствий прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону.	2	
		№62Преодоление крутых склонов и подъемов различной крутизны и протяженности.	2	
		№63Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	№17Повышение уровня технической подготовленности лыжника на занятиях в спортивной секции	8	2
Раздел: Атлетическая гимнастика				
Тема 14.	Атлетическая гимнастика		0/2+4	
	Содержание учебного материала			
	1	Комплекс упражнений с гантелями. Физические упражнения локального воздействия: – внешнее сопротивление, создаваемое за счет веса предметов (гантели, штанга, гири – 16 кг); – противодействие партнера; сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры); – упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола и в упоре на брусьях). Упражнения на тренажерах.		
	Практические занятия	№64Физические упражнения локального воздействия: – внешнее сопротивление, создаваемое за счет веса предметов (гантели, штанга, гири – 16 кг);	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся	№18Разработать комплексы атлетической гимнастики на различные группы мышц с отягощениями, эспандером	4	
Раздел: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.				
Тема 15.	Физические способности человека и их развитие.		0/2+4	
	Содержание учебного материала			
	1	Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, гибкости, ловкости и выносливости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств. Физические качества как основа формирования двигательных навыков. Основы методики		

		обучения двигательным умениям и навыкам.		
	Практические занятия	№65 Анализ принципов, методов и средств развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.	1	2
		№66 Анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	№19 Составление комплекса для развития двигательных качеств.	4	
Раздел: Спортивные игры				
Тема 16.	Ручной мяч		0/8+6	
	Содержание учебного материала			
	1	Передачи и ловля мяча. Ведение мяча. Броски мяча по воротам с места и в движении. Блокирование. Выбивание и отбор мяча. Техника перемещений и владения мячом. Тактические действия в защите и нападении. Контрольные нормативы по технике гандбола.		
	Практические занятия	№67 Совершенствовать технику элементов ручного мяча. Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с отскоком от площадки.	1	2
		№68 Ведение мяча с низким отскоком от площадки.	1	
		№69 Бросок мяча с места, из опорного положения с сопротивлением защитника. Бросок мяча в прыжке.	1	
		№70 Блокирование одиночное и групповое.	1	
		№71 Выбивание при ведении мяча, отбор при броске мяча.	1	
		№72 Сочетание игровых действий: ловля мяча - передача, ведение – бросок в ворота.	1	
		№73 Индивидуальные тактические действия, зонная защита.	1	
		№74 Выполнение контрольных нормативов по технике гандбола.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	№20 Совершенствование техники владения основными элементами и тактическими действиями игры в гандбол на индивидуальных занятиях	4	2
		№21 Составление комплекса специально-подготовительных и имитационных упражнений для	2	

		обучения техники игры в ручной мяч		
Раздел: Легкая атлетика				
Тема 17.	Метание гранаты		0/7+6	
	Содержание учебного материала			
	1	Специально- имитационные и подготовительные упражнения. Техника метания гранаты: предварительный разбег, заключительный; отведение гранаты, «обгон снаряда», бросок и торможение. Выполнение контрольных нормативов в метании гранаты на дальность и в цель.		
	Практические занятия	№75 Совершенствовать технику метания гранаты. Держание гранаты и бросок с места.	2	2
		№76 Техника бросковых шагов и приход в исходное положение для броска.	1	
		№77 Техника отведения гранаты (на месте, в ходьбе, легком беге).	1	
		№78 Финальное усилие и бросок с места и с шагом левой ноги.	1	
		№79 Метание гранаты с разбега.	1	
		№80 Выполнение контрольных нормативов в метании гранаты.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	№22 Комплекс упражнений направленных на развитие определенной группы мышц участвующих в метании.	6	
	Зачет		1	
	Итого 6 семестр 0т/28пр+28с.р.			
	7 семестр		0/26+26	
Раздел: Легкая атлетика				
Тема 18.	Толкание ядра		0/6+6	
	Содержание учебного материала			
	1	Специально- имитационные и подготовительные упражнения. Техника толкания ядра: Держание снаряда; подготовительная фаза к разбегу (скачку, повороту); разбег скачком (поворотом); финальное усилие; фаза торможения или удержания равновесия. Контрольные нормативы по технике толкания ядра.		
	Практические занятия	№81Обучение и дальнейшее совершенствование техники толкания ядра. Исходное положение перед	1	

		толканием и держание ядра.		2
		№82Подготовительная фаза к разбегу.Разбег скачком (поворотом).	1	
		№83Финальное усилие. Фаза торможения и ли удержание равновесия.	2	
		№84Толкание с места, толкание с шага, с прыжка, толкание со скачка из положения боком, толкание со скачка из положения стоя спиной, толкание ядра с поворота.	1	
		№85Выполнение контрольных нормативов по технике толкания ядра- девушки. Юноши – результат.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	№23Составить комплекс специально-разработанных упражнений, направленных на развитие силы мышц рук и туловища.	6	
Раздел: Спортивные игры				
Тема 19.	Баскетбол.		0/15+16	
	Содержание учебного материала			
	1	Техника передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте и в движении. Ведение мяча с сопротивлением. Дистанционные броски мяча в кольцо с места и в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание, отбивание броска). Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Зонная защита. Контрольные нормативы по технике баскетбола.		
	Практические занятия	№86Совершенствовать технику элементов баскетбола. Передвижение и остановка игрока.	1	2
		№87 Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках.	3	
		№88 Ведение мяча с изменением скорости и направления с сопротивлением.	2	
		№89 Броски мяча в кольцо различными способами в движении с сопротивлением. Штрафной бросок.	2	
		№90 Сочетание приемов техники нападения: ведение, передача, бросок.	2	
		№91 Индивидуальные действия игроков в защите	2	

		(вырывание, выбивание, накрывание, отбивание броска).		
		№92 Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Зонная защита.	1	
		№93 Развитие координационных способностей.	1	
		№94 Выполнение контрольных нормативов по технике баскетбола.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	№24Совершенствование техники владения основными элементами и тактическими действиями игры в баскетбол на занятиях в спортивной секции.	10	
		№25Подготовка и защита реферата по теме «Организация и проведение соревнований по баскетболу в школе».	6	
Раздел: Атлетическая гимнастика				
Тема 20.	Атлетические упражнения		0/4+4	
	Содержание учебного материала			
	1	Комплекс упражнений с гантелями. Физические упражнения локального воздействия: – внешнее сопротивление, создаваемое за счет веса предметов (гантели, штанга, гири – 16 кг);– противодействие партнера; сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры); – упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола и в упоре на брусьях). Упражнения на тренажерах.		
	Практические занятия	№95Физические упражнения локального воздействия: - противодействие партнера;	2	
		№96Упражнения на тренажерах.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	№26Разработать комплексы атлетической гимнастики на различные группы мышц: с собственным весом	4	2
	Зачет		1	
	Итого 7 семестр 0т/26пр+26с.р.			
	8 семестр		0/20+20	
Раздел: Лыжная подготовка				
Тема 21.	Техника лыжных ходов, тактическая подготовка лыжника.		0/8+8	
	Содержание учебного материала			

	1	Классические лыжные ходы, коньковые ходы. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Элементы тактики лыжных ходов. Развитие физических качеств. Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке.		
	Практические занятия	№97Переход с одновременных ходов на попеременные – прямой переход, переход с прокатом.	2	2
		№98Распределение сил на дистанции, тактика прохождения спринтерской дистанции, финиширование.	2	
		№99Развитие скоростно - силовых качеств, координационных способностей, выносливости, быстроты.	2	
		№100Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	№27Повышение уровня технической подготовленности лыжника на занятиях в спортивной секции.	8	2
Раздел: Атлетическая гимнастика			0/2+4	
Тема 22.	Атлетические упражнения		0/2+4	
	Содержание учебного материала			
	1	Комплекс упражнений с гантелями. Физические упражнения локального воздействия: – внешнее сопротивление, создаваемое за счет веса предметов (гантели, штанга, гири – 16 кг);– противодействие партнера; сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры); – упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола и в упоре на брусьях). Упражнения на тренажерах.		
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№101Упражнения на тренажерах.	2	2
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	№28Разработать комплексы атлетической гимнастики на различные группы мышц на тренажерах.	4	2
Раздел: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.				
Тема 23.	Основы спортивной тренировки		0/4+6	
	Содержание учебного материала			

	1	Учебно-тренировочные занятия, их направленность и структура. Цели, задачи, средства, методы и принципы спортивной тренировки. Контроль за эффективностью тренировочного процесса. Основные стороны подготовки спортсмена. Построение спортивной тренировки. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности. Составление индивидуальных программ физического самовоспитания.		
	Практические занятия	№102Разработать план восстановления после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности.	2	
		№103Разработка индивидуальной оздоровительной программы двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	№29Подбор упражнений и дозирование нагрузки, в зависимости от типа сложения и физической подготовленности человека.	2	2
		№30Составление плана – конспекта разминки учебно – тренировочного занятия.	2	
		№31Ведение дневника самоконтроля.	2	
Раздел: Легкая атлетика				
Тема 24.	Бег на средние и длинные дистанции.		0/5+2	
	Содержание учебного материала			
	1	Специальные беговые упражнения. Техника бега на средние и длинные дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Выполнение контрольных нормативов на 800м и 1500м. Длинные дистанции 2000м и 3000м.		
	Практические занятия	№104 Составление плана – конспекта разминки учебно – тренировочного занятия.	2	2
		№105Бег по дистанции, по выражу, финиширование.	2	
		№106Выполнение контрольных нормативов в беге на средние дистанции 800м, 1500м, 2000м, 3000м.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	№32Совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений на индивидуальных занятиях и в спортивной секции.	2	2
	Зачет		1	

	Итого 8 семестр 0т/20пр+20с.р.		
		Всего344ч (0т/172пр+172с.р.)	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличие

- 3.1.1 зала Спортивный зал, открытая спортивная площадка широкого профиля, тренажерный зал общефизической подготовки, Баскетбольная площадка, Волейбольная площадка, лыжная база, библиотека; читальный зал с выходом в сеть Интернет.

1.1.3. Оборудование спортивного зала

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	Спортивный зал (корпус 1)	
I.	Оборудование	
1.	Рабочее место преподавателя	1
2.	Демонстрационная доска	1
3.	Скамейки гимнастические	3
4.	Маты гимнастические	10
5.	Брусья гимнастические разновысокие	1
6.	Козел гимнастический	1
7.	Мостик гимнастический	1
8.	Бревно гимнастическое	1
9.	Стойки для прыжков в высоту	1
10.	Щиты баскетбольные	2
11.	Сетка волейбольная	1
12.	Мячи баскетбольные	15
13.	Мячи волейбольные	8
14.	Мячи футбольные	3
15.	Конусы	20
16.	Скакалки	20
17.	Палки гимнастические	10
18.	Канат для лазания	1
19.	Винтовки пневматические	2
20.	Секундомеры	2
21.	Обручи гимнастические	15
II.	Технические средства обучения	
1.	Компьютер	1
2.	Принтер	1
3.	Музыкальный центр	1
III.	Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)	

1.	Видеофильмы: - лыжный спорт – методика обучения технике; - баскетбол – методика обучения технике игры; - легкая атлетика; - волейбол	1 1 1 1
2.	Презентации по всем разделам курса: - легкая атлетика; - баскетбол; - волейбол; - футбол; -плавание; -лыжный спорт; -гимнастика; - йога; -фитнес и др.	Д
3.	Аудиозаписи: - музыкальные диски; - кассеты; - флешки и жесткие диски	К
IV.	Учебно-методические материалы по дисциплине	
1.	Материалы по теоретической части дисциплины: - конспекты лекций; - конспекты-опоры; - учебники и пособия; - дидактический раздаточный материал	Д
2.	Комплекты контрольно-оценочных средств: - материалы для входного контроля; - материалы для текущего контроля; - материалы для промежуточной аттестации.	К

	Открытая спортивная площадка широкого профиля	Примечание
1.	Перекладины длиной 2 метра	3
2.	Брусья параллельные длиной по 3 метра	
3.	Рукоход длиной 8,5 метров	
4.	Баскетбольная заасфальтированная площадка с баскетбольными щитами	
5.	Волейбольная песочная площадка со стойками для сетки	
6.	Прыжковая яма	

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	Спортивный зал (корпус 2)	
I.	Оборудование	
1.	<ul style="list-style-type: none"> - мяч баскетбольный; - мяч волейбольный; - мяч футбольный; - скакалка; - гимнастическая скамейка; - шведская стенка; - сетка волейбольная; - гимнастическая палка; - секундомер; - стол для настольного тенниса; - ракетка для настольного тенниса; - мяч для настольного тенниса 	30 экземпляров
II.	Технические средства обучения	
1	Музыкальный центр	1
III.	Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)	
1.	Презентации по всем разделам курса: <ul style="list-style-type: none"> - легкая атлетика; - гимнастика; - спортивные игры; - лыжная подготовка 	Д
3.	Аудиозаписи и фонохрестоматии	К
IV.	Учебно-методические материалы по дисциплине	
1.	Материалы по теоретической части дисциплины: <ul style="list-style-type: none"> - конспекты лекций по всем темам курса 	Д
2.	Материалы к практическим занятиям по дисциплине: <ul style="list-style-type: none"> - учебно-практические материалы 	15 экз.
3.	Материалы по организации самостоятельной работы	Д
4.	Комплекты контрольно-оценочных средств: <ul style="list-style-type: none"> - материалы для текущего контроля; - материалы для промежуточной аттестации 	30 экземпляров

	Лыжная база	Примечание
1	Лыжи пластиковые	20
2	Лыжи деревянные	30
3	Ботинки лыжные	40
4	Палки лыжные	25
5	Тир	1
II.	Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)	
1	Видеофильмы: <ul style="list-style-type: none"> - лыжный спорт – методика обучения технике - классификация лыжных ходов - серия фильмов о великих лыжниках и биатлонистах 	Д
2	Слайды (диапозитивы) по разделам курса: <ul style="list-style-type: none"> - лыжный спорт и туризм; - техника безопасности при занятиях лыжным спортом 	Д

	- история лыжного спорта	
IV	Учебно-методические материалы по дисциплине	
1	Материалы по теоретической части дисциплины - конспекты лекций; - конспекты – опоры; - учебники и пособия; - дидактический раздаточный материал	Д Д К К
4	Комплекты контрольно-оценочных средств - материалы для входного контроля; - материалы для текущего контроля;	К К

Условные обозначения

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);

Ф – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);

П – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. 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, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование).
2. Конеева, Е.В. Физическая культура: учебное пособие/ Е.В. Конеева. – Москва: Юрайт, 2020 – 599с.
3. Лях, В. И. Физическая культура 10—11кл. учеб. Для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. — М.: Просвещение - 4-е изд, 2017. – 255с.
4. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. — (Профессиональное образование).
5. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование).

6. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование).

Дополнительные источники:

1. Вайнер, Э. Н. Валеология: Учебный практикум / Е. В. Волынская. – М.: Флинта: Наука, 2012.
2. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании : учеб. пособие для дефектол. фак. высш. пед. учеб. заведений / А. А. Дмитриев. – М.: Академия, 2015. – 176 с.
3. Методические рекомендации «Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения»/Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М.: Триада-фарм, 2015.
4. Туревский, И. М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры: учебное пособие /И.М.Туревский. М.: Академия, 2015.-320 с.

Интернет-ресурсы:

1. Современный урок физической культуры. - URL: <https://www.1urok.ru/categories/17?page=1>
2. Видеоуроки по физкультуре и другие полезные материалы для учителя физкультуры. - URL: <https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/>
3. Валеология - здоровый образ жизни. - URL: <http://www.fiziolive.ru/>
4. Портал здорового образа жизни Breath.ru - Образование, культура, здоровье. - URL: <http://www.breath.ru/v.asp?articleid=65>
5. Физкультура и спорт. - URL: <http://www.bibliotekar.ru/>

3.3. УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Учебная дисциплина с целью обеспечения доступности образования, повышения его качества может быть реализована с применением технологий дистанционного, электронного и смешанного обучения (далее - ДОТ, ЭО, СО).

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются в дополнение к основному учебному процессу для:

- организации самостоятельной работы обучающихся (предоставление материалов в электронной форме для самоподготовки; обеспечение

подготовки к практическим и лабораторным работам, организация возможности самотестирования и др.);

- проведения консультаций с использованием различных средств онлайн-взаимодействия в электронно-информационной образовательной среде колледжа (далее – ЭИОС), например, вебинаров, форумов, чатов;

- организации текущего и промежуточного контроля обучающихся и др.

Смешанное обучение реализуется посредством:

- организации сквозной связи аудиторной работы с работой в ЭИОС колледжа;

- регулярного взаимодействия преподавателя с обучающимися с использованием технологий ЭО и ДОТ;

- результативной организации самостоятельной работы обучающегося с оценкой каждого вида деятельности обучающегося;

- организации групповой учебной деятельности обучающихся в ЭИОС колледжа.

Основными средствами, используемыми для реализации данных технологий, являются:

- Система поддержки учебного процесса ГБПОУ "Курганский педагогический колледж", функционирующая на платформе Moodle, режим доступа: do.kpk.kss45.ru.

- Электронная библиотека ГБПОУ «Курганский педагогический колледж», режим доступа: <https://do.kpk.kss45.ru/course/index.php?categoryid=26>

- Файловый архив, режим доступа: <https://kpk.kss45.ru/учебная-работа/дистанционные-технологии/файловый-архив.html>.

- TeamViewer - программное обеспечение для удалённого контроля компьютеров, обмена файлами, видеосвязи и веб-конференций.

- Skype.

- Zoom.

При проведении индивидуальных дистанционных занятий и занятий в малых группах используются ноутбуки с сенсорным экраном, позволяющие выполнять любые записи на экране с помощью стилуса. Для проведения онлайн-занятий с большой аудиторией обучающихся оборудованы кабинет онлайн-обучения и конференц-зал.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

№	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	Освоенные умения	
1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	-оценка результатов выполнения практической работы к темам «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Спортивные игры», «Лыжный спорт». -оценка результатов выполнения на практических занятиях.
	Усвоенные знания	
1	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	-оценка результатов практического занятия по теме «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств»
2	основы здорового образа жизни.	-оценка результатов практического занятия по теме «Средства физкультурно-оздоровительной деятельности»