

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для студентов, обучающихся по специальности

**44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном
образовании**

Курган 2023

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)», утверждённого Приказом Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544Н (с изм. от 25.12.2014), с учетом рабочей программы воспитания, в соответствии с примерной основной образовательной программой, разработанной ГБПОУ «Донской педагогический колледж», на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утверждённого Приказом Минобрнауки России от 13.03.2018 № 183 по специальности

код	наименование специальности
44.02.05	Коррекционная педагогика в начальном образовании
(Программа подготовки специалистов среднего звена углубленной подготовки)	

Разработчики

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Байбатыров Аманжол Жантасович	первая	Преподаватель физической культуры
2	Тетерин Олег Витальевич		Преподаватель физической культуры

Рассмотрено на заседании МО МК по физической культуре

	Фамилия, имя, отчество руководителя МО	Дата заседания МО	№ протокола
1	Беляева Татьяна васьильевна	30.08.2023г.	1

Согласовано на заседании научно-методического совета

Дата заседания НМС	№ протокола
31.08.2023г.	1

Содержание

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	20
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	27

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 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

44.02.05

Коррекционная педагогика в начальном образовании

укрупненной группы специальностей

44.00.00

Образование и педагогические науки

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Данная учебная дисциплина входит:

в часть циклов ППССЗ

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

1.3. Цель и планируемые результаты 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. определять задачи для поиска информации; планировать процесс поиска;
2. структурировать получаемую информацию
3. выделять наиболее значимое в перечне информации
4. оценивать практическую значимость результатов поиска
5. оформлять результаты поиска
6. применять современную научную профессиональную терминологию
7. определять и выстраивать траектории самообразования
8. грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке
9. описывать социальную значимость своей будущей профессии
10. организовывать работу коллектива и команды
11. взаимодействовать с коллегами, руководством, в ходе профессиональной деятельности
12. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
13. применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
14. пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для учителя

начальных классов и учителя начальных классов компенсирующего и коррекционно-развивающего обучения
--

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

- | | |
|-----|---|
| 1. | актуального профессионального и социального контекстов, в котором приходится работать и жить; |
| 2. | основных источников информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте |
| 3. | алгоритма выполнения работ в профессиональной и смежных областях; |
| 4. | методов работы в профессиональной и смежных сферах; |
| 5. | структуры плана для решения задач; |
| 6. | порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; |
| 7. | номенклатуры информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; |
| 8. | приемов структурирования информации; |
| 9. | формата оформления результатов поиска информации; |
| 10. | содержания актуальной нормативно-правовой документации; |
| 11. | современной научной и профессиональной терминологии; |
| 12. | возможные траектории профессионального развития и самообразования; |
| 13. | психологических основ деятельности коллектива; |
| 14. | психологических особенностей личности; |
| 15. | правил оформления документов и построения устных сообщений; |
| 16. | роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; |
| 17. | основы здорового образа жизни; |
| 18. | условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для учителя начальных классов и учителя начальных классов компенсирующего и коррекционно-развивающего обучения; средства профилактики перенапряжения; |
| 19. | современных средств и устройств информатизации; |
| 20. | порядок их применения и программное обеспечение профессиональной деятельности |

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

1. повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
2. подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
3. организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
4. активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Освоение дисциплины направлено на развитие компетенций:

Код	Общие компетенции
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами,

	руководством, клиентами
ОК 5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей
ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 9	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:		
максимальной учебной нагрузки обучающегося	172	часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	172	часов,
самостоятельной работы обучающегося	-	часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№	Вид учебной работы	Объем часов
1	Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	172
	в том числе:	
	практические занятия (если предусмотрено)	172
	Промежуточная аттестация в форме зачета с 3 – 8 семестры. <i>Зачет выставляется на основании оценок, полученных за пройденные разделы программы в течение семестра и выполнение контрольных нормативов</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ОГСЭ.04 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	
	1 (3) семестр		0/34	
	Введение		0/2	
	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).		2
	Практические занятия	№1 Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	2	
Раздел 1	Легкая атлетика			
Тема 1.1.	Бег на короткие дистанции		0/12	
	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 3х10м; 10х10м ; Выполнение контрольных нормативов в беге на 30м, 60м, 100м, 250м, 500м.		2
	Практические занятия	№2 Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Бег на скорость до 30м.	3	

		№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 выражу.	2	
		№6 Выполнение контрольных нормативов в беге на 30м, 60м, 100м, 250м, 500м.	2	
Раздел 2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов			
Тема 2.1.	Формирование здоровья в процессе активной двигательной деятельности		0/4	
	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.		2
	Практические занятия	№7 Составление карты антропометрического исследования физического развития.	2	
		№8 Проведение комплекса упражнений УГГ.	1	
		№9 Выполнение приемов массажа и самомассажа.	1	
Раздел 3	Спортивные игры			
Тема 3.1.	Баскетбол		0/15	
	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,		2

		передача, бросок. Зонная защита. Контрольные нормативы по технике баскетбола.		
	Практические занятия	№10 Совершенствовать технику элементов баскетбола. Передвижение и остановка игрока.	1	
		№11 Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках.	3	
		№12 Ведение мяча с изменением скорости и направления с сопротивлением.	2	
		№13 Броски мяча в кольцо различными способами в движении с сопротивлением. Штрафной бросок.	2	
		№14 Сочетание приемов техники нападения: ведение, передача, бросок.	2	
		№15 Индивидуальные действия игроков в защите (вырывание, выбивание, накрывание, отбивание броска).	2	
		№16 Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Зонная защита.	1	
		№17 Развитие координационных способностей.	1	
		№18 Выполнение контрольных нормативов по технике баскетбола.	1	
	Зачет		1	
	2 (4) семестр		0/42	
Раздел 4	Лыжная подготовка			
Тема 4.1	Техника лыжных ходов, тактическая подготовка лыжника.		0/10	
	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.		2
	Практические занятия	№19 Переход с одновременных ходов на попеременные – прямой переход, переход с прокатом.	4	
		№20 Преодоление крутых склонов и подъемов различной крутизны и протяженности.	4	
		№21 Распределение сил на дистанции, тактика прохождения спринтерской дистанции, финиширование.	2	
		№22 Специально – подготовительные и имитационные	2	

		упражнения лыжника.		
		№23 Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке.	2	
Раздел 5	Биатлон			
Тема 5.1	Элементы биатлона		0/12	
	Содержание учебного материала			
	1	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). Правила биатлона 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. Специальная физическая подготовка (в бесснежный период на лыжероллерах) по равнинной и пересеченной местности и имитация направлены на увеличение аэробных возможностей организма) Технико-тактическая подготовка Стрелковая подготовка		
	Практические занятия	№24Изучение развития биатлона в России и за рубежом	1	
		№25Общие правила, правила индивидуальной гонки, спринта, гонки преследования, масстарта, эстафеты, смешанной эстафеты, штрафы за нарушения правил	1	
		№26Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Выполнение циклических упражнений, развивающих выносливость	2	
		№27Углубленная специальная физическая подготовка, функциональные системы, средства тренировки,	2	

		передвижение на лыжах		
		№28Углубленное изучение и совершенствование элементов конькового хода, формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении на лыжах, выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений	2	
		№29Изучение, 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	
		№30Выполнение 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 6	Гимнастика с элементами акробатики.			
Тема 6.1	Гимнастика с элементами акробатики.		0/12	
	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».		2
	Практические занятия	№31Строевые упражнения в движении.	2	
		№32Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, стойки на голове, руках, лопатках.	2	
		№33Перекаты вперед и назад, вправо, влево. Переворот в сторону с места и с разбега. Страховка.	2	
		№34Опорный прыжок через козла - ноги врозь, согнув ноги, прыжок под углом к снаряду.	2	
		№35Развитие физических качеств в процессе занятий гимнастическими упражнениями.	2	
		№36Выполнение зачетных упражнений и испытаний по разделу «Гимнастика».	2	
Раздел 7	Легкая атлетика			
Тема 7.1.	Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места.		0/8	

	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	№37 Совершенствование техники прыжков в длину. Индивидуальный подбор разбега с 13-15 метров.	1	
		№38 Сочетание разбега с отталкиванием, полёт и приземление.	3	
		№39 Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места. Подвижные игры с элементами прыжков в длину.	2	
		№40 Выполнение контрольных нормативов в прыжках в длину с разбега и с места.	1	
	Зачет		1	
	3 (5) семестр		0/26	
Раздел 8	Легкая атлетика			
Тема 8.1.	Бег на средние и длинные дистанции.		0/4	
	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.		2
	Практические занятия	№41 Совершенствование техники высокого старта и стартовый разгон 15-20м.	2	
		№42 Активный бег до выхода на общую дорожку 100м.	1	
		№43 Выполнение контрольных нормативов в беге на длинные дистанции 2000м, 3000м.	1	
Тема 8.2.	Прыжки в высоту с разбега.		0/8	
	Содержание учебного материала			
	1	Специально-имитационные упражнения. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»: разбег, отталкивание, переход через планку и уход от неё.		2

	Практические занятия	№44Совершенствовать технику прыжков в высоту. Упрощенная техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	2	
		№45Отталкивание с места и разбега, маховые движения при отталкивании.	2	
		№46Переход планки и уход от нее. Подвижные игры с элементами прыжков в высоту.	3	
		№47Выполнение контрольных нормативов в прыжках в высоту с разбега.	1	
Раздел 9	Спортивные игры			
Тема 9.1.	Футбол		0/13	
	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.		2
	Практические занятия	№48Совершенствовать технику элементов футбола. Остановки катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы, грудью.	2	
		№49Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы, со зрительным контролем и без него.	2	
		№50Удары по неподвижному, катящемуся, летящему мячу серединой подъема, внутренней и внешней стороной стопы, удары носком и головой.	2	
		№51Отбор мяча подкатом, толчком плеча в плечо.	1	
		№52Обманные движения (финты). Финт уходом, ударом, остановкой.	1	
		№53Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Зонная защита.	2	
		№54Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.	2	
		№55Выполнение контрольных нормативов по технике футбола.	1	
	Зачет		1	
	4 (6) семестр		0/32	

Раздел 10		Лыжная подготовка			
Тема 10.1		Техника лыжных ходов, тактическая подготовка лыжника.		0/8	
		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.			2
		Практические занятия	№56Переход с одновременных ходов на попеременные – прямой переход, переход с прокатом.	2	
			№57Перешагивание небольших препятствий прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону.	2	
			№58Преодоление крутых склонов и подъемов различной крутизны и протяженности.	2	
			№59Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке.	2	
Раздел 11		Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.			
Тема 11.1		Физические способности человека и их развитие.		0/2	
		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.			2
		Практические занятия	№60Анализ принципов, методов и средств развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.	1	2
			№61Анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.	1	
Раздел 12		Атлетическая гимнастика			
Тема 12.1		Атлетическая гимнастика		0/4	
		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	№62 Физические упражнения локального воздействия: – внешнее сопротивление, создаваемое за счет веса предметов (гантели, штанга, гири – 16 кг);	2	
		№63 Физические упражнения локального воздействия: - сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры);	2	
Раздел 13	Спортивные игры			
Тема 13.1	Ручной мяч		0/8	
	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	№64 Совершенствовать технику элементов ручного мяча. Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с отскоком от площадки.	1	
		№65 Ведение мяча с низким отскоком от площадки.	1	
		№66 Бросок мяча с места, из опорного положения с сопротивлением защитника. Бросок мяча в прыжке.	1	
		№67 Блокирование одиночное и групповое.	1	
		№68 Выбивание при ведении мяча, отбор при броске мяча.	1	
		№69 Сочетание игровых действий: ловля мяча - передача, ведение – бросок в ворота.	1	
		№80 Индивидуальные тактические действия, зонная защита.	1	
		№81 Выполнение контрольных нормативов по технике	1	

		гандбола.		
Раздел 14	Легкая атлетика			
Тема 14.1	Метание гранаты		0/10	
	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.		2
	Практические занятия	№82Совершенствовать технику метания гранаты. Держание гранаты и бросок с места.	2	
		№83Техника бросковых шагов и приход в исходное положение для броска.	2	
		№84Техника отведения гранаты (на месте, в ходьбе, легком беге).	2	
		№85Финальное усилие и бросок с места и с шагом левой ноги.	1	
		№86Метание гранаты с разбега.	1	
		№87Выполнение контрольных нормативов в метании гранаты.	1	
	Зачет		1	
	5 (7) семестр		0/22	
Раздел 15	Легкая атлетика			
Тема 15.1	Толкание ядра		0/6	
	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.		2
	Практические занятия	№88Обучение и дальнейшее совершенствование техники толкания ядра. Исходное положение перед толканием и держание ядра.	1	
		№89Подготовительная фаза к разбегу.Разбег скачком (поворотом).	1	
		№90Финальное усилие. Фаза торможения и ли удержание	2	

		равновесия.		
		№91Толкание 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	
		№92Выполнение контрольных нормативов по технике толкания ядра- девушки. Юноши – результат.	1	
Раздел 16	Спортивные игры			
Тема 16.1	Волейбол.		0/12	
	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.		2
	Практические занятия	№93Совершенствовать технику элементов волейбола. Стойка и передвижение игрока.	2	
		№94Передача мяча двумя руками сверху.	1	
		№95Прием мяча двумя руками снизу.	1	
		№96Нижняя прямая подача и прием мяча.	1	
		№97Верхняя прямая подача и прием мяча.	1	
		№98Техника прямого нападающего удара.	1	
		№99Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	2	
		№100Индивидуальное и групповое блокирование мяча	1	
		№101Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	1	
		№102Выполнение контрольных нормативов по технике волейбола.	1	
Раздел 17	Атлетическая гимнастика			
Тема 17.1	Атлетические упражнения		0/2	
	Содержание учебного материала			
	1	Комплекс упражнений с гантелями. Физические упражнения локального воздействия: – внешнее сопротивление, создаваемое за счет веса предметов (гантели,		2

		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	№103Физические упражнения локального воздействия: - противодействие партнера;	2	
		Зачет	2	
		6 (8) семестр	0/16	
Раздел 18	Лыжная подготовка			
Тема 18.1	Техника лыжных ходов, тактическая подготовка лыжника.		0/5	
	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.		2
	Практические занятия	№104Переход с одновременных ходов на попеременные – прямой переход, переход с прокатом.	2	
		№105Распределение сил на дистанции, тактика прохождения спринтерской дистанции, финиширование.	1	
		№106Развитие скоростно - силовых качеств, координационных способностей, выносливости, быстроты.	1	
		№107Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке.	1	
Раздел 19	Атлетическая гимнастика		0/2	
Тема 19.1.	Атлетические упражнения			
	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		2

		тренажерах.		
	Практические занятия	№108Упражнения на тренажерах.	2	
Раздел 20	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.			
Тема 20.1	Основы спортивной тренировки		0/4	
	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.		2
	Практические занятия	№109Разработать план восстановления после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности.	2	
		№110Разработка индивидуальной оздоровительной программы двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	2	
Раздел 21	Легкая атлетика			
Тема 21.1	Бег на средние и длинные дистанции.		0/4	
	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.		2
	Практические занятия	№111Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона15-20м.	1	
		№112Бег по дистанции, по виражу, финиширование.	1	
		№113Выполнение контрольных нормативов в беге на средние дистанции 800м, 1500м.	1	
		№114Выполнение контрольных нормативов в беге на длинные дистанции 2000м, 3000м.	1	
	Зачет		1	
	Всего172ч =(0теор./172пр.)			

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.
-

iii. 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; - материалы для итоговой аттестации	К

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	Спортивный зал (корпус 2)	
I.	Оборудование	

1.	- 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: - 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: - конспекты лекций по всем темам курса	Д
2.	Материалы к практическим занятиям по дисциплине: - учебно-практические материалы	15 экз.
3.	Материалы по организации самостоятельной работы	Д
4.	Комплекты контрольно-оценочных средств: - 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: - лыжный спорт – методика обучения технике - классификация лыжных ходов - серия фильмов о великих лыжниках и биатлонистах	Д
2	Слайды (диапозитивы) по разделам курса:	

	- лыжный спорт и туризм; - техника безопасности при занятиях лыжным спортом - история лыжного спорта	Д
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

	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	

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 используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник для СПО. – Москва: Академия, 2017.
2. Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: Учебник. – Москва: Академия, 2016, 2017.
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, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование).

4. Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебник. / Под ред. С.П. Евсеева. – Москва: Спорт, 2016
5. Конеева, Е.В. Физическая культура: учебное пособие/ Е.В. Конеева. – Москва: Юрайт, 2020 – 599с.
6. Лях, В. И. Физическая культура 10—11кл. учеб. Для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. — Москва: Просвещение - 4-е изд, 2017. – 255с.
7. 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).
8. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебник. / Под ред. С.П. Евсеева. – Москва: Спорт, 2016.
9. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование).
10. 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, 2002.
2. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании :учеб.пособие для дефектол. фак. высш. пед. учеб. заведений / А. А. Дмитриев. – М.:Academia, 2005. – 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, 2005.
4. Туревский, И. М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры Текст. : учебное пособие /И.М.Туревский. М.: Академия, 2005.-320 с.

Интернет – ресурсы:

1. Аллянов Ю.Н. Письменский И.А. Физическая культура. [Электронный ресурс]: Учебник. – М.: Юрайт, 2016. (ЭБС).
2. Муллер А.Б. Физическая культура. [Электронный ресурс]: Учебник и практикум. – М.: Юрайт, 2016. (ЭБС).

3. www.lib.sportedu.ru
4. www.school.edu.ru
5. www.infosport.ru
6. www.fesmag.ru журнал «Физкультура и спорт»
7. Валеология- здоровый образ жизни[Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.fiziolive.ru/>, свободный. - Загл. с экрана
8. Портал здорового образа жизни Breath.ru - Образование, культура, здоровье [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.breath.ru/v.asp?articleid=65>, свободный. – Загл. с экрана
9. Физкультура и спорт[Электронный ресурс].- Режим доступа:<http://www.bibliotekar.ru/>, свободный. - Загл. с экрана

3.3. Организация образовательного процесса

Требования к условиям проведения занятий

Реализация учебной дисциплины осуществляется:

параллельно с освоением общепрофессиональных дисциплин и модулей:

ОП. 01 Педагогика, ОП.02 Психология, ОП.03 Возрастная анатомия, физиология и гигиена, ОП.05 специальная психология и педагогика, ОП.07 Основы финансовой грамотности в профессиональной деятельности, ОП.09 основы логопедии с практикумом, ПМ.01 Преподавание по образовательным программам начального общего образования в начальных классах и начальных классах компенсирующего и коррекционно-развивающего образования, ПМ 02 Организация внеурочной деятельности обучающихся начальных классов и начальных классов компенсирующего и коррекционно-развивающего образования, ПМ 03 Классное руководство.

Реализация учебной дисциплины осуществляется на 1, 2, 3 курсах, в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах, для обучающихся, имеющих уровень образования - среднее общее образование. Для обучающихся, имеющих основное общее образование реализация дисциплины осуществляется на 2, 3, 4 курсах, в 3, 4, 6, 7, 8 семестрах.

Учебная дисциплина с целью обеспечения доступности образования, повышения его качества может быть реализован с применением технологий дистанционного, электронного и смешанного обучения (далее - ДТО, 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.
- Сферум.

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.

В ходе освоения учебных дисциплин активно используются образовательные ресурсы Интернета (материалы образовательных порталов, персональных сайтов педагогов, социальных сетей, профессиональных педагогических сообществ). Стимулируется участие студентов в дистанционных образовательных курсах по педагогической тематике («Интуит», НОППО и др.), допускается зачёт пройденных курсов по определённым разделам программы (при представлении студентом документов, подтверждающих прохождение курса).

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Реализация программы дисциплины обеспечивается педагогическими работниками колледжа, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, в том числе из числа руководителей и работников организаций, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности 05 Физическая культура и спорт, имеющих стаж работы в данной профессиональной области не менее 3-х лет.

Квалификация педагогических работников колледжа должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) в профессиональном стандарте «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования», утвержденном приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 8 сентября 2015 г. № 608н.

Педагогические работники, привлекаемые к реализации программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь – определять задачи для поиска информации; планировать процесс поиска; – структурировать получаемую информацию; – выделять наиболее значимое в перечне информации; – оценивать практическую значимость результатов поиска; – оформлять результаты поиска; – применять современную научную	Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задач по развитию физических качеств: * Критерии оценки физической подготовки студентов приведены в таблицах. (Приложение 1) «5» - полно освещён вопрос, относящийся к теме, методически последовательно сконструирован комплекс упражнений, даны методически указания к выполнению упражнений. «4» - общая структура выполнения задания свидетельствует о правильном понимании вопроса, содержит достаточно подробное описание предмета вопроса, отсутствуют	– Методы оценки результатов: – накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; тестирование в контрольных точках. – Лёгкая атлетика. – Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики. – Спортивные игры.

профессиональную терминологию; – определять и выстраивать траектории самообразования; – грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, – описывать социальную значимость своей будущей профессии; – организовывать работу коллектива и команды; – взаимодействовать с коллегами, руководством, в ходе профессиональной деятельности; – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций профессиональной деятельности; в – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для учителя начальных классов и учителя начальных классов компенсирующего и коррекционно-развивающего обучения.	ошибочные положения, отсутствуют необходимые методические указания, и (или) даны отдельные нечеткие формулировки. «3» - общая структура выполнения задания свидетельствует о понимании вопроса лишь в основном, в целом, и (или) содержит неполное или неточное описание предмета вопроса, а также отдельных основных понятий, относящихся к предмету вопроса, и (или) содержит отдельные ошибочные положения, которые не оказывают определяющего влияния на количество нечетких формулировок. «2» - результат выполнения задания не соответствует вопросу, является неправильным в целом и (или) содержит, в основном, ошибочные положения, не раскрыты основные понятия, относящиеся к предмету вопроса Проверка знаний правил игры по спортивным играм. «5» - студент демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности. «4» - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. «3» - отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. «2» - незнание материала программы	– Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи). – Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. – Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия (по заданию преподавателя) с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. – Кроссовая подготовка. – Оценка техники бега на дистанции 3 км без учёта времени. – Тесты по ППФП. – Оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям. – Оценка уровня развития физических качеств обучающихся (по приросту к исходным показателям), для этого проводится тестирование: – на входе - начало учебного года, семестра; – на выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. – Проводится оценка
---	--	---

– должен иметь знания – актуального профессионального и социального контекстов, в котором приходится работать и жить; – основных источников информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; – алгоритма выполнения работ в профессиональной и смежных областях; – методов работы в профессиональной и смежных сферах; – структуры плана для решения задач; – порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; – номенклатуры информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; – приемов структурирования информации; – формата оформления результатов поиска информации; – - содержания актуальной нормативно-правовой документации; – современной научной и профессиональной терминологии; – возможные траектории профессионального		уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям. – Гимнастика. – Оценка техники выполнения двигательных действий проводится в ходе занятий. – Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами гимнастики. – Формы оценки: практические задания по работе с информацией; – домашние задания проблемного характера; – ведение дневника самонаблюдения. – Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
--	--	--

развития и самообразования; – психологических основ деятельности коллектива; – психологических особенностей личности; – правил оформления документов и построения устных сообщений; – роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для учителя начальных классов и учителя начальных классов компенсирующего и коррекционно- развивающего обучения; средства профилактики перенапряжения; – современных средств и устройств информатизации; – порядок их применения и программное обеспечение – в профессиональной деятельности		
--	--	--