

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.06
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для студентов, обучающихся по специальности

**44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном
образовании**

(углубленная подготовка)

Курган 2015

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), на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утверждённого Приказом Минобрнауки России от 27.10.2014 № 1393 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	Михайлов Василий Николаевич	высшая	преподаватель
2			
3			

[вставить фамилии и квалификационные категории разработчиков]

Техническую экспертизу рабочей программы дисциплины провели			
	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Кузменкина Галина Николаевна	высшая	Заместитель директора по учебной работе
2			

[таблица разработчиками не заполняется]

| |
[дата]

Содержательную экспертизу рабочей программы дисциплины провели			
	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1			
2			
3			

[таблица разработчиками не заполняется]

| |
[дата]

Содержание

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации учебной дисциплины	23
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	25

1. ПАСПОРТ рабочей программы учебной дисциплины

ОГСЭ.06 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

[код]

[наименование специальности полностью]

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. 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. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, дыхательной гимнастики;
2. проводить самоконтроль на занятиях физическими упражнениями;
3. преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
4. выполнять приемы страховки и самостраховки;
5. осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
6. выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм и лыжной подготовке при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

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

- | | |
|----|---|
| 1. | влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; |
| 2. | способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; |
| 3. | правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; |

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.

1. 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	
3.2	внеаудиторная самостоятельная работа	
	Итоговая аттестация в форме зачета. <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.06 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+34	
Раздел 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов			
Тема 1.1.	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).		1
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№1 Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	2	2
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	№1 Подготовка публичного выступления по заданной теме	2	2
Тема 1.2.	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.		1
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№2 Составление карты антропометрического исследования физического развития.	2	2
		№3 Проведение комплекса упражнений УГГ.	1	
		№4 Выполнение приемов массажа и самомассажа.	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	№2 Изучение методической литературы и составление комплекса утренней и производственной гимнастики.	4	2
Раздел 2	Легкая атлетика			
Тема 2.1.	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.		1
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№5 Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Бег на скорость до 30м.	3	2
		№6 Бег по дистанции, финиширование. Бег на скорость от 30м до 60м.	3	
		№7 Бег на скорость от 100м до 250м.	2	
		№8 Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки, бег по выражу.	2	
		№9 Выполнение контрольных нормативов в беге на	2	

		30м, 60м, 100м, 250м, 500м.		
	Контрольная работа		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	№3 Совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений на занятиях в спортивной секции.	8	
		№4 Подготовка реферата по теме «Методика проведения учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике со школьниками».	4	
Раздел 3	Спортивные игры			
Тема 3.1.	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.		1
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№10 Совершенствовать технику элементов баскетбола. Передвижение и остановка игрока.	1	2
		№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	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	№5 Совершенствование техники владения основными элементами и тактическими действиями игры в баскетбол на занятиях в спортивной секции.	10	2
		№6 Подготовка и защита реферата по теме «Организация и проведение соревнований по баскетболу в школе».	6	
	Зачет		1	
	2 (4) семестр		0/40+40	
Раздел 2	Легкая атлетика			
Тема 2.3.	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.		1
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№1 Совершенствование техники прыжков в длину. Индивидуальный подбор разбега с 13-15 метров.	1	
		№2 Сочетание разбега с отталкиванием, полёт и приземление.	3	
		№3 Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места. Подвижные игры с элементами прыжков в длину.	2	
		№4 Выполнение контрольных нормативов в прыжках в длину с разбега и с места.	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	№1 Комплекс специально – разработанных упражнений направленных на развитие прыгучести.	8	2
Раздел 4	Лыжная подготовка			
Тема 4.1	Техника лыжных ходов, тактическая подготовка лыжника.		0/20+20	

	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.		1
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№5 Переход с одновременных ходов на попеременные – прямой переход, переход с прокатом.	6	2
		№6 Преодоление крутых склонов и подъемов различной крутизны и протяженности.	4	
		№7 Распределение сил на дистанции, тактика прохождения спринтерской дистанции, финиширование.	2	
		№8 Специально – подготовительные и имитационные упражнения лыжника.	2	
		№9 Развитие скоростно - силовых качеств, координационных способностей, выносливости, быстроты.	4	
		№10 Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке.	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	№2 Повышение уровня технической подготовленности лыжника на занятиях в спортивной секции.	16	2
		№3 Составление комплекса подготовительных и имитационных упражнений для освоения техники лыжных ходов учащимися общеобразовательной школы.	4	
Раздел 5	Гимнастика с элементами акробатики.			
Тема 5.1	Гимнастика с элементами акробатики.		0/12+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».		1

	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№11 Строевые упражнения в движении.	2	2
		№12 Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, стойки на голове, руках, лопатках.	2	
		№13 Перекаты вперед и назад, вправо, влево. Переворот в сторону с места и с разбега. Страховка.	2	
		№14 Опорный прыжок через козла - ноги врозь, согнув ноги, прыжок под углом к снаряду.	2	
		№15 Комбинация из ранее изученных элементов на разновысоких брусьях и бревне.	2	
		№16 Развитие физических качеств в процессе занятий гимнастическими упражнениями.	1	
		№17 Выполнение зачетных упражнений и испытаний по разделу «Гимнастика».	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	№4 Разработать положение о проведении спортивного праздника посвященного «Дню защитника Отечества» с элементами гимнастических упражнений.	8	
		№5 Составить комплекс специально-разработанных упражнений, направленных на развитие силы мышц рук и туловища.	4	
	Зачет		1	
	3 (5) семестр		0/26+26	
Раздел 2	Легкая атлетика			
Тема 2.2	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.		1
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№1 Совершенствование техники высокого старта и стартовый разгон 15-20м.	2	
		№2 Активный бег до выхода на общую дорожку 100м.	1	
		№3 Выполнение контрольных нормативов в беге на	1	

		длинные дистанции 2000м, 3000м.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	№1 Совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений на занятиях в спортивной секции.	6	
Тема 2.4.	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.		1
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№4 Совершенствовать технику прыжков в высоту. Упрощенная техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	2	2
		№5 Отталкивание с места и разбега, маховые движения при отталкивании.	2	
		№6 Переход планки и уход от нее. Подвижные игры с элементами прыжков в высоту.	3	
		№7 Выполнение контрольных нормативов в прыжках в высоту с разбега.	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	№2 Комплекс специально-разработанных упражнений, направленных на развитие высоты прыжка.	6	
Раздел 3	Спортивные игры			
Тема 3.3	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.		1
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№8 Совершенствовать технику элементов футбола. Остановки катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы, грудью.	2	2

		№9Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы, со зрительным контролем и без него.	2	
		№10Удары по неподвижному, катящемуся, летящему мячу серединой подъема, внутренней и внешней стороной стопы, удары носком и головой.	2	
		№11Отбор мяча подкатом, толчком плеча в плечо.	1	
		№12Обманные движения (финты). Финт уходом, ударом, остановкой.	1	
		№13Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Зонная защита.	2	
		№14Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.	2	
		№15Выполнение контрольных нормативов по технике футбола.	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	№3Совершенствование техники владения основными элементами и тактическими действиями игры в футбол на занятиях в спортивной секции.	10	
		№4Подготовка и защита реферата по теме «Организация и проведение соревнований по футболу в школе».	4	
	Зачет		1	
	4 (6) семестр		0/30+30	
Раздел 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.			
Тема 1.3	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.		1
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№1Анализ принципов, методов и средств развития	1	

		физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.		2
		№2 Анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	№1 Составление комплекса для развития двигательных качеств.	4	
Раздел 2	Легкая атлетика			
Тема 2.5	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.		
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№1 Совершенствовать технику метания гранаты. Держание гранаты и бросок с места.	1	2
		№2 Техника бросковых шагов и приход в исходное положение для броска.	1	
		№3 Техника отведения гранаты (на месте, в ходьбе, легком беге).	2	
		№4 Финальное усилие и бросок с места и с шагом левой ноги.	1	
		№5 Метание гранаты с разбега.	1	
		№6 Выполнение контрольных нормативов в метании гранаты.	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	№2 Комплекс упражнений направленных на развитие определенной группы мышц участвующих в метании.	6	
Раздел 3	Спортивные игры			
Тема 3.4	Ручной мяч		0/8+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.		
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№7Совершенствовать технику элементов ручного мяча. Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с отскоком от площадки.	1	2
		№8Ведение мяча с низким отскоком от площадки.	1	
		№9Бросок мяча с места, из опорного положения с сопротивлением защитника. Бросок мяча в прыжке.	1	
		№10Блокирование одиночное и групповое.	1	
		№11Выбивание при ведении мяча, отбор при броске мяча.	1	
		№12Сочетание игровых действий: ловля мяча - передача, ведение – бросок в ворота.	1	
		№13Индивидуальные тактические действия, зонная защита.	1	
		№14Выполнение контрольных нормативов по технике гандбола.	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	№3Совершенствование техники владения основными элементами и тактическими действиями игры в гандбол на индивидуальных занятиях	4	2
		№4Составление комплекса специально-подготовительных и имитационных упражнений для обучения техники игры в ручной мяч	4	
Раздел 4	Лыжная подготовка			
Тема 4.1	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.		
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№15Переход с одновременных ходов на попеременные – прямой переход, переход с прокатом.	2	2
		№16Перешагивание небольших препятствий прямо и в	2	

		сторону, перепрыгивание в сторону.		
		№17Преодоление крутых склонов и подъемов различной крутизны и протяженности.	2	
		№18Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке.	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	№5Повышение уровня технической подготовленности лыжника на занятиях в спортивной секции	8	2
Раздел 6	Атлетическая гимнастика			
Тема 6.1	Атлетическая гимнастика		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.		1
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№19Физические упражнения локального воздействия: – внешнее сопротивление, создаваемое за счет веса предметов (гантели, штанга, гири – 16 кг);	2	2
		№20Физические упражнения локального воздействия: - сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры);	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	№6Разработать комплексы атлетической гимнастики на различные группы мышц с отягощениями, эспандером	4	
	Зачет		1	
	5 (7) семестр		0/20+20	
Раздел 2	Легкая атлетика			
Тема 2.6	Толкание ядра		0/6+4	
	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.		1
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№1Обучение и дальнейшее совершенствование техники толкания ядра. Исходное положение перед толканием и держание ядра.	1	2
		№2Подготовительная фаза к разбегу.Разбег скачком (поворотом).	1	
		№3Финальное усилие. Фаза торможения и ли удержание равновесия.	2	
		№4Толкание 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	
		№5Выполнение контрольных нормативов по технике толкания ядра- девушки. Юноши – результат.	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	№1Составить комплекс специально-разработанных упражнений, направленных на развитие силы мышц рук и туловища.	4	
Раздел 3	Спортивные игры			
Тема 3.2	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.		1
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№6Совершенствовать технику элементов волейбола. Стойка и передвижение игрока.	1	2
		№7Передача мяча двумя руками сверху.	1	

		№8Прием мяча двумя руками снизу.	1	
		№9Нижняя прямая подача и прием мяча.	1	
		№10Верхняя прямая подача и прием мяча.	1	
		№11Техника прямого нападающего удара.	1	
		№12Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	2	
		№13Индивидуальное и групповое блокирование мяча.	1	
		№14Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	1	
		№15Выполнение контрольных нормативов по технике волейбола.	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	№2Совершенствование техники владения основными элементами и тактическими действиями игры в волейбол на занятиях в спортивной секции.	8	
		№3Подготовка и защита реферата по теме «Организация и проведение соревнований по волейболу в школе».	4	
Раздел 6	Атлетическая гимнастика			
Тема 6.1	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.		1
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№16Физические упражнения локального воздействия: - противодействие партнера;	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	№4Разработать комплексы атлетической гимнастики на различные группы мышц: с собственным весом	4	2

	Зачет		1	
	6 (8) семестр		0/22+22	
Раздел 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.			
Тема 1.4	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.		1
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№1Разработать план восстановления после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности.	2	
		№2Разработка индивидуальной оздоровительной программы двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	№1Подбор упражнений и дозирование нагрузки, в зависимости от типа сложения и физической подготовленности человека.	2	2
		№2Составление плана – конспекта разминки учебно – тренировочного занятия.	2	
		№3Ведение дневника самоконтроля.	2	
Раздел 2	Легкая атлетика			
Тема 2.2	Бег на средние и длинные дистанции.		0/5+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.		1
	Лабораторные работы		не предусмотрено	

	Практические занятия	№3Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона15-20м.	2	2
		№4Бег по дистанции, по виражу, финиширование.	1	
		№5Выполнение контрольных нормативов в беге на средние дистанции 800м, 1500м.	1	
		№6Выполнение контрольных нормативов в беге на длинные дистанции 2000м, 3000м.	1	
	Контрольная работа		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	№4Совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений на индивидуальных занятиях и в спортивной секции.	4	2
Раздел 4	Лыжная подготовка			
Тема 4.1	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.		1
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№7Переход с одновременных ходов на попеременные – прямой переход, переход с прокатом.	2	2
		№8Распределение сил на дистанции, тактика прохождения спринтерской дистанции, финиширование.	2	
		№9Развитие скоростно - силовых качеств, координационных способностей, выносливости, быстроты.	2	
		№10Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке.	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	№5Повышение уровня технической подготовленности лыжника на занятиях в спортивной секции.	8	2
Раздел 6	Атлетическая гимнастика		0/4+4	
Тема 6.1.	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 тренажерах.		
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№11 Упражнения на тренажерах.	4	2
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	№6 Разработать комплексы атлетической гимнастики на различные группы мышц на тренажерах.	4	2
	Зачет			1
	Всего			344ч =(0теор./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 учебного кабинета Спортивный зал

3.1.2 зала библиотека;
читальный зал с выходом в сеть Интернет.

3.1.3. Оборудование учебного кабинета

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	Кабинет спортивный зал	
1.	рабочие места по количеству обучающихся	К
2.	Спортивный зал	
3.	Спортивная площадка	
I.	Технические средства обучения	
1.	персональный компьютер	Д
2.	Музыкальный центр	Д
3.	Секундомеры	
II.	Печатные пособия	
1.	Тематические таблицы	1Ф
2.	Портреты	Д
3.	Схемы по разделам курсов	1Ф
III	Учебно-методические материалы по дисциплине	
1	Материалы по теоретической части дисциплины	1К
2	Материалы к практическим занятиям по дисциплине	1К
3	Материалы по организации самостоятельной работы	1К
4	Комплекты контрольно-оценочных средств	1К
IV.	Демонстрационное оборудование	
1.	мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, медицинские;	К
2.	скакалки;	Ф
3.	обручи;	Ф
4.	шведская лестница;	Ф
5.	гимнастические маты;	Д
6.	перекладина;	Д
7.	брусья;	Д
8.	гимнастический козел;	Д
9.	гимнастический конь;	Д
10.	гимнастический мостик.	Д

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. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11кл. (Базовый уровень) / В.И. Лях, А.А. Зданевич. — М.: Просвещение, 2007.
2. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: Учеб.для студентов сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2010. - 152 с.
3. Решетников Н.В. Физическая культура: Учебное пособие для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников.- М.: Академия, 2010.

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. Валеология- здоровый образ жизни[Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.fiziolive.ru/>, свободный. - Загл. с экрана

2. 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
3. Федеральный государственный стандарт [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://standart.edu.ru/>, свободный. - Загл. с экрана
4. Физкультура и спорт[Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.bibliotekar.ru/>, свободный. - Загл. с экрана

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

№	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	Освоенные умения	
1	Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, дыхательной гимнастики.	- оценка результатов выполнения практической работы к темам «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями», «Средства физкультурно-оздоровительной деятельности», «Дыхательная гимнастика».
2	Проводить самоконтроль на занятиях физическими упражнениями.	- оценка результатов выполнения на практических занятиях.
3	Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	-оценка результатов выполнения практической работы к темам «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Спортивные игры», «Лыжный спорт».
4	Выполнять приемы страховки и самостраховки;	-оценка результатов выполнения на практических занятиях.
5	Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	-наблюдение и оценка при выполнении заданий на спортивно-массовых мероприятиях.

6	Выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм и лыжной подготовке при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	- оценка результатов выполнения на практических занятиях по видам спорта.
	Усвоенные знания	
1	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	-оценка результатов практического занятия по теме «Средства физкультурно-оздоровительной деятельности»
2	Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	-оценка результатов практического занятия по теме «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств»
3	Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	-оценка результатов практического занятия по теме «Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста»