

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для студентов, обучающихся по специальности

**44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном
образовании**

Курган 2018


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 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)	

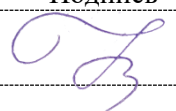
Разработчики

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Михайлов Василий Николаевич	высшая	Преподаватель физической культуры
2	Байбатыров Аманжол Жантасович		Преподаватель физической культуры

Одобрено на заседании МК по физической культуре

	Фамилия, имя, отчество председателя МО (ПЦК)	Дата заседания МО (ПЦК)	№ протокола	Подпись
1	Беляева Татьяна Васильевна	27.08.2018г.	1	

Утверждено:

	Фамилия, имя, отчество	Должность	Подпись
1	Кузменкина Галина Николаевна	Заместитель директора по УР	
2			

28.08.2018г.

[дата]

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	24

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 в 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. 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
	лабораторные занятия (если предусмотрено)	-
	контрольные работы (если предусмотрено)	-
	Индивидуальный проект (если предусмотрено)	-
2	Самостоятельная работа во взаимодействии с преподавателем	-
3	Консультации во взаимодействии с преподавателем	-
4	Промежуточная аттестация	-
5	Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего)	
	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.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	
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).		2
	Практические занятия	№ 1 Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	2	
Тема 1.2.	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		2

		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	№ 2 Составление карты антропометрического исследования физического развития.	2	
		№ 3 Проведение комплекса упражнений УТГ.	1	
		№ 4 Выполнение приемов массажа и самомассажа.	1	
Раздел 2	Легкая атлетика			
Тема 2.1.	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 3x10м; 10x10м ; Выполнение контрольных нормативов в беге на 30м, 60м, 100м, 250м, 500м.		2
	Практические занятия	№ 5 Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Бег на скорость до 30м.	3	
		№ 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 виражу.	2	
		№ 9 Выполнение контрольных нормативов в беге на 30м, 60м, 100м, 250м, 500м.	2	
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	0/40	
Раздел 2	Легкая атлетика			
Тема 2.3.	Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места.		0/7	
	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.		2
	Практические занятия	№ 1 Совершенствование техники прыжков в длину. Индивидуальный подбор разбега с 13-15 метров.	1	
		№ 2 Сочетание разбега с отталкиванием, полёт и	3	

		приземление.		
		№ 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	
Раздел 4	Лыжная подготовка			
Тема 4.1	Техника лыжных ходов, тактическая подготовка лыжника.		0/20	
	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.		2
	Практические занятия	№ 5 Переход с одновременных ходов на попеременные – прямой переход, переход с прокатом.	6	
		№ 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	
Раздел 5	Гимнастика с элементами акробатики.			
Тема 5.1	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	№ 11 Строевые упражнения в движении.	2	
		№ 12 Акробатические упражнения: кувырки вперед и	2	

		назад, стойки на голове, руках, лопатках.		
		№ 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	
		Зачет	1	
		3 (5) семестр	0/26	
Раздел 2	Легкая атлетика			
Тема 2.2	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	№ 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 длинные дистанции 2000м, 3000м.	1	
Тема 2.4.	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	№ 4 Совершенствовать технику прыжков в высоту. Упрощенная техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	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	
Раздел 3	Спортивные игры			
Тема 3.3	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	№ 8 Совершенствовать технику элементов футбола. Остановки катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы, грудью.	2	
		№ 9 Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы, со зрительным контролем и без него.	2	
		№ 10 Удары по неподвижному, катящемуся, летящему мячу серединой подъема, внутренней и внешней стороной стопы, удары носком и головой.	2	
		№ 11 Отбор мяча подкатом, толчком плеча в плечо.	1	
		№ 12 Обманные движения (финты). Финт уходом, ударом, остановкой.	1	
		№ 13 Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Зонная защита.	2	
		№ 14 Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.	2	
		№ 15 Выполнение контрольных нормативов по технике футбола.	1	
	Зачет		1	
	4 (6) семестр		0/30	
Раздел 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.			
Тема 1.3	Физические способности человека и их развитие.		0/2	
	Содержание учебного материала			
	1	Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их		2

		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	№ 1 Анализ принципов, методов и средств развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.	1	2
		№ 2 Анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.	1	
Раздел 2	Легкая атлетика			
Тема 2.5	Метание гранаты		0/7	
	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	№ 1 Совершенствовать технику метания гранаты. Держание гранаты и бросок с места.	1	
		№ 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	
Раздел 3	Спортивные игры			
Тема 3.4	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.		2

	Практические занятия		№ 7 Совершенствовать технику элементов ручного мяча. Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с отскоком от площадки.	1	
			№ 8 Ведение мяча с низким отскоком от площадки.	1	
			№ 9 Бросок мяча с места, из опорного положения с сопротивлением защитника. Бросок мяча в прыжке.	1	
			№ 10 Блокирование одиночное и групповое.	1	
			№ 11 Выбивание при ведении мяча, отбор при броске мяча.	1	
			№ 12 Сочетание игровых действий: ловля мяча - передача, ведение – бросок в ворота.	1	
			№ 13 Индивидуальные тактические действия, зонная защита.	1	
			№ 14 Выполнение контрольных нормативов по технике гандбола.	1	
Раздел 4		Лыжная подготовка			
Тема 4.1		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		№ 15 Переход с одновременных ходов на попеременные – прямой переход, переход с прокатом.	2	
			№ 16 Перешагивание небольших препятствий прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону.	2	
			№ 17 Преодоление крутых склонов и подъемов различной крутизны и протяженности.	2	
			№ 18 Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке.	2	
Раздел 6		Атлетическая гимнастика			
Тема 6.1		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.		2
	Практические занятия	№ 19 Физические упражнения локального воздействия: – внешнее сопротивление, создаваемое за счет веса предметов (гантели, штанга, гири – 16 кг); № 20 Физические упражнения локального воздействия: - сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры);	2	
			2	
	Зачет		1	
	5 (7) семестр		0/20	
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.		2
	Практические занятия	№ 1 Обучение и дальнейшее совершенствование техники толкания ядра. Исходное положение перед толканием и держание ядра.	1	
		№ 2 Подготовительная фаза к разбегу. Разбег скачком (поворотом).	1	
		№ 3 Финальное усилие. Фаза торможения и ли удержание равновесия.	2	
		№ 4 Толкание 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	

		№ 5 Выполнение контрольных нормативов по технике толкания ядра- девушки. Юноши – результат.	1	
Раздел 3	Спортивные игры			
Тема 3.2	Волейбол.		0/11	
	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	№ 6 Совершенствовать технику элементов волейбола. Стойка и передвижение игрока.	1	
		№ 7 Передача мяча двумя руками сверху.	1	
		№ 8 Прием мяча двумя руками снизу.	1	
		№ 9 Нижняя прямая подача и прием мяча.	1	
		№ 10 Верхняя прямая подача и прием мяча.	1	
		№ 11 Техника прямого нападающего удара.	1	
		№ 12 Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	2	
		№ 13 Индивидуальное и групповое блокирование мяча.	1	
		№ 14 Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	1	
		№ 15 Выполнение контрольных нормативов по технике волейбола.	1	
Раздел 6	Атлетическая гимнастика			
Тема 6.1	Атлетические упражнения		0/2	
	Содержание учебного материала			
	1	Комплекс упражнений с гантелями. Физические упражнения локального воздействия: – внешнее сопротивление, создаваемое за счет веса предметов (гантели, 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.		2

	Практические занятия	№ 16 Физические упражнения локального воздействия: - противодействие партнера;	1	
		Зачет	1	
		6 (8) семестр	0/22	
Раздел 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.			
Тема 1.4	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	№ 1 Разработать план восстановления после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности.	2	
		№ 2 Разработка индивидуальной оздоровительной программы двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	2	
Раздел 2	Легкая атлетика			
Тема 2.2	Бег на средние и длинные дистанции.		0/5	
	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	№ 3 Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона 15-20м.	2	
		№ 4 Бег по дистанции, по выразу, финиширование.	1	
		№ 5 Выполнение контрольных нормативов в беге на средние дистанции 800м, 1500м.	1	
		№ 6 Выполнение контрольных нормативов в беге на длинные дистанции 2000м, 3000м.	1	

Раздел 4		Лыжная подготовка			
Тема 4.1		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	№ 7 Переход с одновременных ходов на попеременные – прямой переход, переход с прокатом.		2	
		№ 8 Распределение сил на дистанции, тактика прохождения спринтерской дистанции, финиширование.		2	
		№ 9 Развитие скоростно - силовых качеств, координационных способностей, выносливости, быстроты.		2	
		№ 10 Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке.		2	
Раздел 6		Атлетическая гимнастика		0/4	
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.			2
	Практические занятия	№ 11 Упражнения на тренажерах.		4	
		Зачет		1	
		Всего		172ч =(0 теор./172пр.)	

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 используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник для СПО. – М.: Академия, 2017, 2013.
2. Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: Учебник. – М. Академия, 2016, 2017.
3. Журавина М.Л. Теория и методика гимнастики: Учебник для ВУЗов. /Под ред. М.Л. Журавина – М.: Академия, 2014.
4. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: Учебник для ВУЗов. / Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2014.
5. Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебник. / Под ред. С.П. Евсеева. – М.: Спорт, 2016
6. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола: Учебник для ВУЗов. – М.: Академия, 2014.
7. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебник. / Под ред. С.П. Евсеева. – М.: Спорт, 2016.
8. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. пособ. – М.: Владос, 2014.

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 - 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.

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
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять задачи для поиска информации; планировать процесс поиска; – структурировать получаемую информацию; – выделять наиболее значимое в перечне информации; 	<p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задач по развитию физических качеств:</p> <p>* Критерии оценки физической подготовки студентов приведены в таблицах. (Приложение 1)</p> <p>«5» - полно освещён вопрос, относящийся к теме, методически последовательно</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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.

<ul style="list-style-type: none"> – оценивать практическую значимость результатов поиска; – оформлять результаты поиска; – применять современную научную 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 в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики 	<p>сконструирован комплекс упражнений, даны методически указания к выполнению упражнений.</p> <p>«4» - общая структура выполнения задания свидетельствует о правильном понимании вопроса, содержит достаточно подробное описание предмета вопроса, отсутствуют ошибочные положения, отсутствуют необходимые методические указания, и (или) даны отдельные нечеткие формулировки.</p> <p>«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.</p> <p>«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</p> <p>Проверка знаний правил игры по спортивным играм.</p> <p>«5» - студент демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.</p> <p>«4» - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.</p> <p>«3» - отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Лёгкая атлетика. – Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики. – Спортивные игры. – 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
---	---	---

<p>перенапряжения характерными для учителя начальных классов и учителя начальных классов компенсирующего и коррекционно-развивающего обучения.</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 	<p>должной аргументации и умения использовать знания на практике. «2» - незнание материала программы</p>	<p>этого проводится тестирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> – на входе - начало учебного года, семестра; – на выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. – Проводится оценка 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.
---	--	---

<p>нормативно-правовой документации;</p> <ul style="list-style-type: none"> – современной научной и профессиональной терминологии; – возможные траектории профессионального 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 		
---	--	--