

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОДБ.09
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для студентов, обучающихся по специальности
**44.02.05. «Коррекционная педагогика в начальном
образовании»**

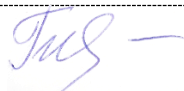
Курган 2019


Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным стандартом среднего общего образования, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. N 413 (с изменениями и дополнениями), примерной программой дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (Протокол № 3 от 21.07.2015г.) и на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 13.03.2018 г. № 183 по специальности

код	наименование специальности
44.02.05	Коррекционная педагогика в начальном образовании

Разработчики

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Михайлов Василий Николаевич	высшая	преподаватель
2	Шмакова Надежда Александровна	-	преподаватель
3	Середкин Дмитрий Сергеевич	-	преподаватель

Одобрено на заседании МК по физической культуре				
	Фамилия, имя, отчество председателя МО (ПЦК)	Дата заседания МО (ПЦК)	№ протокола	Подпись
1	Беляева Татьяна Васильевна	29.08.2019г.	1	
2				
3				

Утверждено:			
	Фамилия, имя, отчество	Должность	Подпись
1	Кузменкина Галина Николаевна	Заместитель директора по учебной работе	
2			

| 30.08.2019г. |
[дата]

Содержание

1. Общая характеристика рабочей программы учебной программы	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	19
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	21

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА рабочей программы учебной дисциплины

ОДБ.09 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 основной профессиональной образовательной программы

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППССЗ	Общеобразовательный цикл
-----------------------------------	--------------------------

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание программы направлено на достижение следующих целей:

- 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

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимся следующих результатов:

• Личностных:

- | | |
|----|--|
| 1. | готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; |
| 2. | сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; |
| 3. | потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; |
| 4. | приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; |
| 5. | формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и |

	установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
6.	готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
7.	способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
8.	способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
9.	формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
10.	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
11.	умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
12.	патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной

•**метапредметных:**

1.	способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
2.	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
3.	освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), ОБЖ;
4.	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
5.	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности

• **предметных:**

1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
5. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой деятельности

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося	117	часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	117	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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	117
в том числе:	
лабораторные занятия (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	117
контрольные работы (если предусмотрено)	-
Индивидуальный проект (если предусмотрено)	-
Итоговая аттестация в форме в форме дифференцированного зачета. <i>Дифференцированный зачет складывается из практических оценок, полученных за пройденные разделы программы в течение семестра и выполнение контрольных нормативов</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ОДБ.09 Физическая культура

наименование дисциплины

Номер разделов, тем. Результаты обучения (№№ ЛР, МПР, ПР)	Наименование разделов и тем. Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов теор./практ.	Уровень освоения
1	2		3	
	1 семестр		51	
Раздел 1	Легкая атлетика		0/18	
Тема 1.1.	Бег на короткие дистанции.		0/4	
	Содержание учебного материала			
МПР-1	1	Специальные беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Техника бега по повороту. Челночный бег 3х10м; Выполнение контрольных нормативов в беге на 30м, 60м, 100м, 300м, 500м. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).		
	Практические занятия	№1Низкий старт и стартовый разгон. Бег на скорость до 30м	4	2
		№2Бег по дистанции, финиширование. Бег на скорость от 30м до 60м		
		№3Выполнение контрольных нормативов в беге на 30м, 60м, 100м, 300м, 500м		
Тема 1.2.	Бег на длинные дистанции		0/4	
	Содержание учебного материала			
	1	Техника бега на длинные дистанции: Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Кроссовый бег.		
	Практические занятия	№4Техника бега на длинные дистанции: Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	4	2
		№5Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), выполнение контрольных нормативов.		

Тема 1.3.		Прыжки в длину с разбега		0/4	
		Содержание учебного материала			
	1	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись».			
	Практические занятия	№6Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, отталкивание, полет, приземление.		4	2
		№7Выполнение контрольных нормативов прыжка в длину с разбега			
Тема 1.4.		Прыжки в высоту с разбега		0/4	
		Содержание учебного материала			
	1	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»			
	Практические занятия	№8Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»: разбег, отталкивание, полет, приземление.		4	2
		№9Выполнение контрольных нормативов прыжка в высоту с разбега			
Тема 1.5.		Метания		0/4	
		Содержание учебного материала			
	1	Метание гранаты. Толкание ядра.			
	Практические занятия	№10Техника метания гранаты: разбег, замах, бросок, торможение.		4	2
		№11Техника толкания ядра с места и скачка.			
Раздел 2		Физкультурно-оздоровительная деятельность.		0/2	
Тема 2.1.		Введение		0/2	
		Содержание учебного материала			
	1	Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность).			
	Практические занятия	№1 Изучение нормативных документов и литературных		2	2

		источников. Проведение вводного инструктажа по технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.		
Раздел 3	Спортивные игры		0/26	
Тема 3.1.	Баскетбол		0/10	
	Содержание учебного материала			
	1	Передача и ловля мяча. Ведение мяча. Броски мяча в корзину Приемы овладения мячом, вырывание и выбивание Приемы техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Учебная игра в баскетбол.		
	Практические занятия	№1 Техника передачи мяча в баскетболе: двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча и снизу, в прыжке и ловля его двумя руками. №2 Техника ведения мяча на месте и в движении. №3 Техника бросков мяча в корзину: с места, в движении, прыжком. №4 Тактика нападения. №5 Тактика защиты. №6 Правила игры. Техника безопасности игры. №7 Учебная игра в баскетбол. №8 Выполнение контрольных нормативов.	10	2
Тема 3.2.	Волейбол		0/10	
	Содержание учебного материала			
	1	Стойки волейболиста. Перемещения волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. Подачи мяча снизу и сверху. Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Блокирование. Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Учебная игра.		
	Практические занятия	№9 Техника перемещений, стоек; техника верхней и нижней передач двумя руками. №10 Техника нижней подачи и приём после неё. №11 Техника прямого нападающего удара. Техника		

		блокирования.	10	2
		№12Техника приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.		
		№13Техника приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.		
		№14Тактика нападения.		
		№15Тактика защиты.		
		№16 Правила игры. Техника безопасности игры.		
		№17Учебная игра.		
		№18Выполнение контрольных нормативов.		
Тема 3.3.	Ручной мяч		0/6	
	Содержание учебного материала			
	1	Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.		
	Практические занятия	№19Техника владения мячом на месте. Стойка вратаря, удары по воротам.	6	2
		№20Техника владения мячом в движении. Тактика игры в гандбол.		
		№21 Техника перемещений, передач мяча, бросков по воротам.		
		№22Выполнение сочетания технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры.		
		№23Правила игры. Техника безопасности игры. Учебная игра в гандбол.		
		№24Выполнение контрольных нормативов.		
Раздел 4	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		0/4	
Тема 4.1.	Средства физкультурно-оздоровительной деятельности		0/1	
	Содержание учебного материала			
	1	Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Лыжные прогулки по пересеченной местности.		

		Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).		
	Практические занятия	№1 Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).	1	2
Тема 4.2.	Дыхательная гимнастика		0/2	
	Содержание учебного материала		2	
	1	Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).		
	Практические занятия	Дыхательные упражнения йогов.	1	2
	Дифференцированный зачёт		1	
	Итого 1 семестр		51час(0/51)	
	2 семестр		0/66	
Раздел 1	Лыжная подготовка		0/16	
Тема 1.1.	Попеременные и одновременные способы ходов.		0/6	
	Содержание учебного материала			
	1	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Попеременный двухшажный ход; бесшажный ход; одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход.		
	Практические занятия	№1 Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. №2 Техника попеременного двухшажного хода: посадка лыжника, подседание, финальная часть толчка, маховый вынос ноги, отталкивание руками, вынос руки с палкой. №3 Техника бесшажного, одновременного двухшажного и одношажного ходов.	6	2
Тема 1.2.	Переходы с одновременных лыжных ходов к попеременным. Спуски и подъемы.		0/6	
	Содержание учебного материала			
	1	Переходы с одновременных лыжных ходов к попеременным. Преодоление		

		подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		
	Практические занятия	№4 Техника переходов с одновременных лыжных ходов к попеременным: через два и один скользящий шаг в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	6	2
		№5 Способы подъемов и спусков в зависимости от рельефа местности.		
Тема 1.3.	Элементы тактики лыжных гонок.		0/4	
	Содержание учебного материала			
	1	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Правила соревнований		
	Практические занятия	№6 Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	4	2
		№7 Правила соревнований. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).		
Раздел 2	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		0/8	
Тема 2.1.	Средства физкультурно-оздоровительной деятельности		0/6	
	Содержание учебного материала			
	1	Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Лыжные прогулки по пересеченной местности. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).		
	Практические занятия	№1 Лыжные прогулки по пересеченной местности.	6	2
		№2 Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных		
Тема 2.2.	Дыхательная гимнастика		0/2	

	Содержание учебного материала			
	1	Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).		
	Практические занятия	№3 Классические методы дыхания при выполнении движений.	2	2
Раздел 3	Физкультурно-оздоровительная деятельность.		0/10	
Тема 3.1.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		0/2	
	Содержание учебного материала			
	1	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	Практические занятия	№1 Изучение методики составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности и методики активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	2	2
Тема 3.2.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		0/2	
	Содержание учебного материала			

	1	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сензитивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		
	Практические занятия	№2 Составление и показ комплекса физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата; профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания; упражнений для коррекции зрения.	2	2
Тема 3.3.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		0/2	
	Содержание учебного материала			
	1	Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
	Практические занятия	№3 Изучение и проведение методики самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Выполнение самооценки и анализа обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.	2	2
Тема 3.4.	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		0/2	
	Содержание учебного материала			
	1	Психофизиологическая характеристика будущей производственной		

		деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		
	Практические занятия	№4 Изучение литературы и выполнение тестов по теме «Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов».	2	2
Тема 3.5.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		0/2	
	Содержание учебного материала			
	1	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
	Практические занятия	№5 Составление индивидуальной оздоровительной программы двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	2	2
Раздел 4	Гимнастика с элементами акробатики.		0/16	
Тема 4.1.	Акробатика		0/8	
	Содержание учебного материала			
	1	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках, руках и голове (юноши). Упражнения в парах. Комбинация из изученных элементов.		
	Практические занятия	№1 Группировки и перекаты .	8	2
		№2 Кувырки вперед и назад. Длинный кувырок		

		(юноши)		
		№3 Стойка на лопатках, руках и голове (юноши).		
		№4 Выполнение комбинации из ранее изученных элементов.		
Тема 4.2.	Упражнения на брусьях. Опорные прыжки.		0/8	
	Содержание учебного материала			
	1	Упражнения на брусьях: размахивание в висе изгибами; подъем в упор силой, подъем переворотом; из размахиваний махом назад соскок; подтягивание; размахивание в упоре; из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскок махом назад; сгибание, разгибание рук в упоре; передвижение на руках в упоре. Соединение элементов. Козел в ширину, высота 115 см: прыжок ноги врозь.		
	Практические занятия	№5 Упражнения на брусьях: размахивание в висе изгибами; подъем переворотом; из размахиваний махом назад – соскок (девушки). Соединение элементов комбинацию.	2	2
		№6 Упражнения на брусьях: подъем в упор силой, из размахиваний махом назад соскок; подтягивание; размахивание в упоре; из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскок махом назад; сгибание, разгибание рук в упоре; передвижение на руках в упоре. Соединение элементов в комбинацию.	2	
		№7 Опорный прыжок через козла в длину ноги врозь (юноши), боком через коня в ширину.	4	
Раздел 5	Спортивные игры		0/6	
Тема 5.1.	Футбол		0/6	
	Содержание учебного материала			
	1	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.		
	Практические занятия	№1 Техника удара по летящему мячу средней частью подъема ноги.	1	

		№2Техника ударов головой на месте и в прыжке.	1	2
		№3Техника остановки мяча ногой, грудью.	1	
		№4Техника отбора мяча, обманных движений.	1	
		№5Правила игры. Техника безопасности игры Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2	
Раздел 6	Легкая атлетика		0/9	
Тема 6.1.	Бег на короткие дистанции.		0/4	
	Содержание учебного материала			
	1	Специальные беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Техника бега по повороту. Челночный бег 3х10м; Выполнение контрольных нормативов в беге на 30м, 60м, 100м, 300м, 500м.		
	Практические занятия	№1Бег по прямой с различной скоростью	4	2
		№2Выполнение контрольных нормативов в беге на 30м, 60м, 100м, 300м, 500м		
		№3Эстафетный бег 4х100, 4х400м.		
Тема 6.2.	Бег на длинные дистанции		0/4	
	Содержание учебного материала			
	1	Техника бега на длинные дистанции: Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Кроссовый бег.		
	Практические занятия	№4Кроссовый бег.	4	2
		№5Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), выполнение контрольных нормативов.		
Тема 6.3.	Метания		0/1	
	Содержание учебного материала			
	1	Метание гранаты. Толкание ядра.		
	Практические занятия	№6Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши):выполнение контрольных нормативов в метании гранаты	1	2
	Дифференцированный зачет		1	
Итого 2 семестр			66 часов(0/66)	
Всего часов			117 (0/117)	

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
	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. 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

Результаты обучения (предметные)	Формы и методы оценки
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	- оценка результатов выполнения практической работы к темам «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями», «Средства физкультурно-оздоровительной деятельности», «Дыхательная гимнастика». Дифференцированный зачет
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	наблюдение и оценка при выполнении заданий на практических занятиях, выполнении комплексов упражнений, выполнении самостоятельной работы
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	наблюдение и оценка при выполнении заданий на практических занятиях, выполнении комплексов упражнений, выполнении самостоятельной работы
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	наблюдение и оценка при выполнении заданий на практических занятиях, выполнении комплексов упражнений, выполнении самостоятельной работы
владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой деятельности.	наблюдение и оценка при выполнении заданий на практических занятиях, выполнении комплексов упражнений, выполнении самостоятельной работы. Дифференцированный зачет

Результаты обучения (личностные и метапредметные)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы оценки
- готовность и способность	- демонстрация желания учиться;	Интерпретация результатов

обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению	- демонстрация способностей к саморазвитию и личностному самоопределению; - демонстрация готовности к самостоятельной, творческой деятельности;	наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	готовность вести здоровый образ жизни; - отказ от курения, употребления алкоголя; - забота о своём здоровье и здоровье окружающих; - оказание первой помощи; - занятия в спортивных секциях; - демонстрация готовности к самостоятельной спортивно-оздоровительной деятельности	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Дни здоровья Проектная деятельность

<p>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>- демонстрация готовности самостоятельно использовать приобретенные навыки;</p> <p>- осуществление контроля и корректировки своей деятельности;</p> <p>- демонстрация потребности к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>- демонстрация творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>- проявление активной жизненной позиции;</p> <p>- демонстрация готовности к самостоятельной спортивно-оздоровительной деятельности</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p>
<p>- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p>	<p>- демонстрация личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок;</p> <p>- демонстрация системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <p>- проявление активной жизненной позиции;</p> <p>- уважение</p>	<p>Интерпретация ценностно-смысловых ориентиров и установок в профессиональной, практике;</p>

	<p>общечеловеческих и демократических ценностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявление гражданской ответственности, патриотизма; - демонстрация поведения, достойного гражданина РФ 	
<ul style="list-style-type: none"> - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; 	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрация готовности самостоятельно использовать приобретенные навыки; - осуществление контроля и корректировки своей деятельности; - демонстрация готовности самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; - демонстрация способности к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; - организация самостоятельных занятий в ходе изучения общеобразовательных дисциплин; - умение планировать собственную деятельность 	<p>Интерпретация способности к построению индивидуальных навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p>
<ul style="list-style-type: none"> - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих 	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрация способности использования системы значимых социальных и межличностных отношений; - демонстрация ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и 	<p>Интерпретация ценностно-смысловых установок в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p>

<p>личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p>	<p>гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявление гражданственности; - демонстрация поведения, достойного гражданина РФ; - проявление общественного сознания; - воспитанность и тактичность; 	
<p>- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>- демонстрация формирования навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрация коммуникативных способностей; - умение вести диалог, учитывая позицию других участников деятельности; - умение разрешить конфликтную ситуацию. - демонстрация готовности к сотрудничеству с преподавателями и сверстниками; 	<p>наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p>
<p>- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>- демонстрация умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной</p>

		программы.
<p>- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> <p>- готовность к служению Отечеству, его защите;</p>	<p>- проявление гражданственности, патриотизма;</p> <p>- знание истории своей страны;</p> <p>- демонстрация поведения, достойного гражданина РФ;</p> <p>- проявление активной жизненной позиции;</p> <p>- уважение общечеловеческих и демократических ценностей;</p> <p>- демонстрация готовности к исполнению воинского долга.</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</p>
<p>способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;</p>	<p>- демонстрация способностей к учебно-исследовательской и проектной деятельности;</p> <p>- использование различных методов решения практических задач;</p> <p>- использование межпредметных понятий и универсальных учебных действий в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике.</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p> <p>- Проектная деятельность.</p>
<p>освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>	<p>- демонстрация знаний в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ.</p>	<p>- Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p>

<p>- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p>	<p>- эффективный поиск необходимой информации;</p> <p>- использование различных источников информации, включая электронные;</p> <p>- демонстрация способности самостоятельно использовать необходимую информацию для выполнения поставленных учебных задач;</p> <p>- соблюдение техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p> <p>- использование различных ресурсов для достижения поставленных целей.</p>	<p>Подготовка рефератов, докладов, использование электронных источников.</p> <p>Наблюдение за навыками работы в информационных сетях.</p> <p>Проектная деятельность.</p> <p>Контроль самостоятельной работы.</p> <p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p>
<p>формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p>	<p>- участие в Всероссийском Физкультурно-спортивном комплексе ГТО.</p> <p>- способность организовать и провести игру, соревнование между студентами группы.</p> <p>- демонстрация готовности к участию в соревновательной деятельности;</p>	<p>Протоколы соревнований.</p> <p>Полученные знаки ГТО. Педагогический опрос.</p>
<p>умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм</p>	<p>- обоснованность выбора информационно-коммуникационных технологий (или их элементов) для совершенствования профессиональной деятельности;</p> <p>- рациональность и результативность использования информационно-коммуникационных</p>	<p>- наблюдение за обучающимися в процессе освоения вида профессиональной деятельности на аудиторных занятиях и практике;</p> <p>- наблюдение и оценка процесса и результатов выполнения заданий, требующих использования информационных</p>

информационной безопасности	технологий при решении профессиональных задач - организация самостоятельных занятий в ходе изучения общеобразовательных дисциплин; - использование различных методов решения практических задач.	технологий.
-----------------------------	--	-------------