



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ
«АМУРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГПОАУ АО АПК)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной
работе

 Т.Ю. Солопчук

« 21 » август 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании

Благовещенск
2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.13.2018 г. № 183

Организация-разработчик: ГПОАУ АО «Амурский педагогический колледж»

Разработчики: Петрова Людмила Миколо, преподаватель физической культуры, высшей квалификационной категории

Рекомендована предметно-цикловой комиссией физической культуры ГПОАУ АО АПК:

Протокол № 01 от «28» августа 2020 г.

Председатель: Алабин Л.Е.Алабина

Рассмотрена на научно-методическом совете ГПОАУ АО АПК:

Протокол № 01 от «31» августа 2020 г.

Председатель: Москвитина С.А. Москвитина

Эксперты от работодателя:

Директор МАОУ «Школа №13
г. Благовещенска»
Е.В. Данильченко

31 августа 2020 г.

М.п.



Директор МАОУ «Школа
№ 2» Благовещенска»

Г.И. Гамерман

31 августа 2020 г.

М.п.



СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.05 **Коррекционная педагогика в начальном образовании**

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ):

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена) в соответствии с ФГОС по специальности 44.02.05 **Коррекционная педагогика в начальном образовании**.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 44.02.05 **Коррекционная педагогика в начальном образовании**. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК, 02, ОК, 03, ОК 04, ОК 08.

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01.-ОК 04., ОК 08	<ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- вести здоровый образ жизни.	<ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни;- о своих возможностях и ограничениях.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	162
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	154
<i>Самостоятельная работа</i>	*
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	5
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности*		6	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала	6	ОК 01.- ОК 03., ОК 08.
	1.Физическая культура и спорт как социальные явления культуры. Сущность и ценности физической культуры. Роль физической культуры в профессиональной деятельности человека. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Цели и задачи физической культуры с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профилактика индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.	2	
	2.Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа и стиля жизни. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.		
	3.Правила техники безопасности и гигиенические требования на занятиях по физической культуре.		
	В том числе, практических и лабораторных занятий	4	
Практическое занятие 1 «Подбор и проведение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма».	2		

	Практическое занятие 2 «Совершенствование навыков самоконтроля и приемов саморегуляции».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры		124	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	6	ОК 04., ОК 08.
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции (60 – 100 м.). Эстафетный бег (4*100м).	0	
	В том числе, практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие 3 «Совершенствование техники спринтерского бега (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование)».	3	
	Практическое занятие 4 «Совершенствование техники эстафетного бега (передача эстафетной палочки)».	3	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Тема 2.2. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала	12	ОК 01.-ОК 04., ОК 08.
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	0	
	2. Бег на средние и длинные дистанции, («гладкий» бег», бег по пересеченной местности: бег в гору, бег под гору).		
	3. Элементы тактики бега на средние и длинные дистанции.		
	В том числе, практических и лабораторных занятий	12	
	Практическое занятие 5 «Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техники «гладкого» бега (800-1500 м)».	4	
	Практическое занятие 6 «Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техники бега по пересеченной местности (1000-3000 м)».	4	
	Практическое занятие 7 «Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: элементы тактики бега: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.».	4	
Самостоятельная работа обучающихся	*		
Тема 2.3. Легкая атлетика. Прыжки в длину	Содержание учебного материала	8	ОК 01.-ОК 04., ОК 08.
	1. Техника безопасности при прыжках в длину с разбега.		
	2. Прыжки в длину с разбега различными способами.		
	В том числе, практических и лабораторных занятий	8	
	Практическое занятие 8 «Совершенствование техники прыжков в длину с разбега различными способами («согнув ноги», «ножницы», «прогнувшись»)».	8	

	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Тема 2.4. Легкая атлетика. Метания.	Содержание учебного материала	10	ОК 01.-ОК 04., ОК 08.
	1.Техника безопасности при метаниях.	0	
	2.Метания различных снарядов в цель и на дальность.		
	В том числе, практических и лабораторных занятий	10	
	Практическое занятие 9 «Совершенствование техники метаний различных снарядов в цель и на дальность (держание снаряда, броски с места, выполнение скрестного шага, метание с одного шага, метание со скрестного шага, метание с разбега, метание на дальность, метание по подвижным целям)».	10	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Тема 2.5. Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала	28	ОК 01.-ОК 04., ОК 08.
	1. Техника и тактика игры в баскетбол: -передвижения, остановки, повороты, стойки; -ловля и передача мяча; -броски мяча; -тактика игры в нападении и защите; - игра в баскетбол по упрощенным правилам и игра по правилам.	0	
	В том числе, практических и лабораторных занятий	28	
	Практическое занятие 10 «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: техники передвижений, остановок, поворотов, стоек (комбинации из основных элементов техники передвижений)».	2	
	Практическое занятие 11 «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: ловли и передачи мяча (варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, в различных построениях)».	4	
	Практическое занятие 12 «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: техники ведение мяча (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника)».	2	
	Практическое занятие 13 «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (после ведения, после ловли, с противодействием, в прыжке)».	4	
	Практическое занятие 14 «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: техники бросков мяча: техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)».	4	

	Практическое занятие 15 «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: техники перемещений, владения мячом (комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом)».	4	
	Практическое занятие 16 «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите)».	4	
	Практическое занятие 17 «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам баскетбола, игра по правилам)».	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Тема 2.6. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала	26	ОК 01.-ОК 04., ОК 08.
	1. Техника безопасности на занятиях по волейболу	0	
	2. Техника и тактика игры в волейбол: - передвижения, остановки, повороты, стойки в волейболе; - приемы и передачи мяча; - подачи мяча; - нападающий удар через сетку; - тактика игры в нападении и защите; - игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам.		
	В том числе, практических и лабораторных занятий	26	
	Практическое занятие 18 «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: техники передвижения, остановок, поворотов, стоек в волейболе (комбинации из освоенных элементов техники передвижений)».	4	
	Практическое занятие 19 «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: техники приемов и передач мяча».	4	
	Практическое занятие 20 «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: техники различных вариантов подачи мяча».	6	
	Практическое занятие 21 «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: техники нападающего удара через сетку».	4	
	Практическое занятие 22 «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: тактики игры в волейбол (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите)».	4	

	Практическое занятие 23 «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам)».	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Тема 2.8. Гимнастика с элементами акробатики. Аэробика.	Содержание учебного материала	34	ОК 01.-ОК 04., ОК 08.
	1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Акробатические упражнения, комбинации. Аэробика: оздоровительная, спортивная, прикладная.	0	
	В том числе, практических и лабораторных занятий	34	
	Практическое занятие 11 «Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении».	4	
	Практическое занятие 12 «Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов (комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении)».	6	
	Практическое занятие 13 «Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами (с набивными мячами, гантелями, на тренажерах, с экспандерами, комбинации упражнений с обручами, скакалкой, мячами и др.)».	6	
	Практическое занятие 14 «Совершенствование акробатических упражнений, комбинаций».	4	
	Практическое занятие 15 «Совершенствование комбинаций аэробики различных направлений на 32 и 48 счетов, с включением хореографии».	6	
	Практическое занятие 16 «Прикладно-ориентированные упражнения» (упражнения, игры-эстафеты направленные на подготовку направленных на качественное освоение профессии).	0	
	Практическое занятие 16 «Фитнес-аэробика» (комплексы с музыкальным сопровождением).	4	
Практическое занятие 17 «Функциональная тренировка» (комплексы упражнений для мышц верхних конечностей, для туловища и др.). Повышение функциональных резервов организма.	4		
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка для достижения жизненных и профессиональных целей		26	
	Содержание учебного материала	26	ОК 01.-ОК 04.,

Тема 3.1. Профессионально- прикладная физическая подготовка	1.Комплексы упражнений, направленные на профилактику профессиональных заболеваний, рисков для здоровья, обусловленных спецификой труда.	0	ОК 08.
	В том числе, практических и лабораторных занятий	26	
	Практическое занятие 20 «Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы дыхательных упражнений».	4	
	Практическое занятие 21 «Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений для глаз».	4	
	Практическое занятие 22 «Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия».	6	
	Практическое занятие 23 «Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений для профилактики нарушений обмена веществ».	6	
	Практическое занятие 24 «Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений для снятия психоэмоционального напряжения».	6	
Самостоятельная работа обучающихся	*		
Промежуточная аттестация		6	
Всего:		162	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Реализация программы учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, оснащенные оборудованием: баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, снаряды для метания, специально – оборудованные секторы для прыжков и метаний, спортивный инвентарь для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами (набивные мячи, гантели, тренажеры, экспандеры, обручи, скакалки, мячи и др.), шведская стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, и.т.п.); техническими средствами обучения: музыкальный центр с колонками.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные издания

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура [Текст]: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Текст]: учебное пособие для СПО / Е.Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С.В. Новаковского. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 125 с.

3. Физическая культура [Текст] : учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

4. Плавание с методикой преподавания [Текст]: учебник для СПО / Н.Ж. Булгакова [и др.] ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 344 с.

3.2.2. Электронные издания

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]: пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>

2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>

3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: [https:// www.olympic.ru/](https://www.olympic.ru/)

4. Социальная сеть работников образования nsportal.ru [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: [https:// www.nsportal.ru/](https://www.nsportal.ru/)

5. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО/Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. Книга находится в ЭБС ЮРАЙТ. Для просмотра следует получить пароль при регистрации. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9

6. Жданкина, Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО / Е.Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В.

Новаковского. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. Книга находится в ЭБС ЮРАЙТ. Для просмотра следует получить пароль при регистрации. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611

7. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. Книга находится в ЭБС ЮРАЙТ. Для просмотра следует получить пароль при регистрации. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E

8. Плавание с методикой преподавания : учебник для СПО / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 344 с. Книга находится в ЭБС ЮРАЙТ. Для просмотра следует получить пароль при регистрации. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/9474DFB6-FF06-4BD2-B580-A74AF0607396

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<ul style="list-style-type: none"> - роль и значение физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - свои возможности и ограничения в укреплении здоровья. 	<ul style="list-style-type: none"> - определяет роль и значение физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -владеет системой знаний об основах здорового образа жизни; -знает методику оценки состояния здоровья и способы укрепления здоровья. 	<ul style="list-style-type: none"> Устный опрос Тестирование
<ul style="list-style-type: none"> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -вести здоровый образ жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> -владеет навыками безопасного поведения при занятиях физической культурой; -владеет навыками самоконтроля и способами саморегуляции; -владеет техникой выполнения двигательных действий; -владеет технико-тактическими действиями в спортивных играх. 	<ul style="list-style-type: none"> Оценка результатов выполнения практических заданий (работ) Оценка выполнения контрольных нормативов

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения, № страницы с изменением:	
БЫЛО:	СТАЛО:
Основание:	
Подпись лица, внесшего изменения	

