РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ
«АМУРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГПОАУ АО АПК)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.03. Физическая культура

Специальности 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании

Уровень образования: углубленная подготовка

Благовещенск
2020

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ
«АМУРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной работе
_____Т.Ю. Солопчук
«01» сентября 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.03. Физическая культура

Специальности 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании

Уровень образования: углубленная подготовка

Благовещенск
2020

Рабочая программа учебной дисциплиныразработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.03.2015 г. № 06-259 и в соответствии с «Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования сучетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования» и примерными программами общеобразовательных учебных дисциплин для профессиональных образовательных организаций, одобренных Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» (Протокол № 2 от 26.03. 2015 г.) и рекомендованных для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Организация-разработчик: ГПОАУ АО «Амурский педагогический колледж»

Разработчики:
Самойлова Р. В., преподаватель высшей квалификационной категории

Рекомендована предметно-цикловой комиссией «Физической культуры» ГПОАУ АО АПК:
Протокол № 01 от « 26 » августа 2020 г.
Председатель: _____ Л.Е. Алабина

Рассмотрена на научно-методическом совете ГПОАУ АО АПК:
Протокол № 01 от «31» августа 2020 г.
Председатель: _____ С.А. Москвитина

СОДЕРЖАНИЕ

	стр
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	6
2. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмоДепартамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе, уточняют содержание учебного материала последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ, учитывая специфику программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

Программа может использоваться другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих, программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

2. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура

2.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО:

44. 02. 05 Коррекционная педагогика в начальном образовании.

2.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих ***результатов:***

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- 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;
- 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.
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- 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;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- 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;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- 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

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха идосуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Перечень формируемых компетенций:

Общие компетенции (ОК)

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

2.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося176 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося117часов;

самостоятельной работы обучающегося59 часов.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	*117*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	*117*
в том числе:	
теоретические занятия	*4*
практические занятия	*113*
Промежуточная аттестация в форме *дифференцированного зачета*	

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины«*Физическая культура*»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Теоретическая часть	**4**	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	**Содержание учебного материала** Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями	1	**1**
Раздел 1.			
Тема 1.1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала	**Содержание учебного материала** Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.	1	**1**
Тема 1. 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	**Содержание учебного материала** 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. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	2	**2**
	Практическая часть	**113**	
Раздел 2.	**Учебно-методические занятия**	**10**	
Тема 2.1. Основы здорового образа жизни	**Практические занятия** Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	3	**2**
Тема 2.2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.	**Практические занятия** Ознакомление с частями урока физической культуры (подготовительная, основная, заключительная) Составление индивидуальных комплексов упражнений.	2	**1**
Тема 2.3. Виды элементов массажа и самомассажа	**Практические занятия** Изучение простейших элементов массажа и самомассажа: поглаживание, растирание, постукивание и др. Изучение технике простейших элементов массажа и самомассажа рук, головы, лица, шеи.	3	**2**

Тема 2.4. Подготовка видов производственной гимнастики с учётом профессиональной деятельности.	**Практические занятия** Методика составления и проведения производственной гимнастики (физкультурные минутки,физкультурныепаузы). Комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня	2	**1**
Раздел 3.	**Учебно-тренировочные занятия**	**103**	
Раздел 3.1.	**Легкая атлетика**	**30**	
Тема 3.1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	**Практические занятия.** Техника безопасности. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (низкий, высокий старт, стартовый разгон, бег по прямой, бег по виражу, бег по дистанции, финиширование). Развитие быстроты. ОФП	4	**2**
	Контрольная работа Сдача контрольного норматива: бег 30 метров, челночный бег.	2	**3**
Тема 3.1.2. Совершенствование техники эстафетного бега	**Практические занятия.** Совершенствование техники эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки). СБУ. Правила эстафетного бега. Развитие ловкости. ОФП	4	**2**
	Контрольная работа Контроль техники эстафетного бега	2	**2**
Тема 3.1.3. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	**Практические занятия** Повторение техники высокого старта. Совершенствование техники бега по дистанции. Бег по пересеченной местности. Развитие общей выносливости, скоростно-силовой выносливости. СБУ. ОФП	4	**2**
	Контрольная работа Сдача контрольного норматива: бег 1000, 2000 (девушки),3000 (Юноши) метров без учета времени. Прыжок в длину с места.	2	**3**
Тема 3.1.4. Прыжки в длину, в высоту	**Практические занятия** Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». СБУ. Развитие координации. Совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагиванием». ОФП	4	**2**
	Контрольная работа Контрольный норматив прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание»	2	**3**
Тема 3.1.5.Метание малого мяча, гранаты	**Практические занятия** Совершенствование техники метания малого мяча, гранаты на дальность. Развитие силовых качеств, быстроты реакции. Метание в цель. ОФП	4	**2**
	Контрольная работа Метание малого мяча в цель	2	**3**
Раздел 3.2.	**Баскетбол**	**18**	
Тема 3.2.1 Техника перемещений в баскетболе	**Практические занятия** Техника безопасности. Сущность, значение и развитие игры баскетбол. Техника нападения (техника перемещений, техника владения мячом): - повторение техники перемещений баскетболиста (стойка, бег с изменением направления, прыжки, ходьба, остановки).	4	**2**

	- повторение техники ловли и передачи мяча, ведение мяча. Развитие быстроты, ловкости. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости. ОФП. Учебная игра		
	Контрольное упражнение - ведение мяча 20 метров - передача мяча у стены - бег с изменением направления - остановки	2	**3**
Тема 3.2.2. Техника овладения мячом и противодействия	**Практические занятия** Совершенствование техники перехвата мяча, вырывание, выбивание, накрывание, отбивание. Сочетание приемов перемещений и противодействий. Развитие силы, ловкости, быстроты. Учебная игра по упрощенным правилам. ОФП	4	**2**
	Контрольная работа - штрафной бросок - ведение мяча с изменением направления (челночный бег с ведением мяча).	2	**3**
Тема 3.2.3. Тактика игры в нападениии защите	**Практические занятия** Закрепление тактики нападения и защиты: - индивидуальные действия; - групповые действия; - командные действия: быстрый прорыв. Учебная игра. ОФП	5	**2**
	Контрольная работа Правила соревнований по баскетболу. Броски мяча в кольцо после ведения.	1	**3**
Раздел. 3.3.	**Волейбол**	**21**	
Тема 3.3.1. Сущность, значение и развитие игры. Техника игры	**Практические занятия** Техника безопасности. Техника игры: - совершенствование техники стоек и перемещений; - обучение и совершенствование техникипередач мяча двумя руками сверху и снизу. Развитие прыгучести, ловкости. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса посредством силовых упражнений. Учебная игра. ОФП	3	**2**
Тема 3.3.2. Техника игры. Виды подач	**Практические занятия** Обучение и совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками; прием мяча одной рукой. Обучение и совершенствование техники нижней прямой, нижней боковой подач.	4	**2**
	Контрольная работа Сдача контрольного норматива: - передача мяча двумя руками сверху над собой - передача мяча двумя руками снизу над собой	2	**3**
Тема 3.3.3. Тактика нападения	**Практическая работа** Обучение и совершенствование техники нападающего удара Совершенствование тактики передачи (простые передачи, передачи для нападающих ударов). Учебная игра. Развитие скоростно-силовой выносливости. ОФП	5	**2**

	Контрольная работа Сдача контрольного норматива: - нижняя прямая подача - нижняя боковая подача	1	**3**
Тема 3.3.4. Тактика защиты	**Практические занятия** Ознакомление с блокированием. Совершенствование игровых действий в защите. Учебная игра с судейством.	3	**1**
Тема 3.3.5. Тактика игры в нападении и защите	**Практические занятия** Закрепление индивидуальных, групповых и командных действий. Изучение игровых комбинаций в нападении и защите. 1.1. Выбор места и способа приема подачи. 1.2. Выбор места и определение направления удара при блокировании. 2.1. Взаимодействие игроков задней линии. 2.2. Взаимодействие игроков передней линии. 2.3. При приеме подачи. 2.4. При приеме атакующих ударов. 2.5. При приеме от блока. 3.1. Расстановка при приеме подачи. 3.2. Система игры в защите «углом вперед». 3.3. Система игры в защите «углом назад».	2	**2**
	Контрольная работа Учебная игра	1	**3**
Раздел 3.4.	**Гимнастика**	**14**	
Тема 3.4.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания	**Практические занятия** Техника безопасности. Совершенствование строевых приемов Совершенствование техники перемещений строем: - обход; - противоход; - змейка; - петля открытая, закрытая; - диагональ; - передвижения по точкам зала. Перестроения: - из одной шеренги в две (три); - из шеренги уступом; - из колонны по одному в колонны по два (три); - одной колонны в три уступом - из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) Размыкание: - по уставу ВС; - приставными шагами; - по распоряжению; - по направляющим в колоннах; - дугами	3	**2**
Тема 3.4.2. Общеразвивающие упражнения	**Практические занятия** Ознакомление с комплексами упражнений с предметами и безпредметов для снятия утомления. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания (физкультминутки). ОФП	3	**2**
Тема 3.4.3. Корригирующие упражнения	**Практические занятия** Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения на полу).	2	**2**

Тема 3.4.4. Совершенствование техники гимнастических упражнений	**Практические занятия** Закрепление техники гимнастических упражнений изученных ранее (кувырок вперед, назад, мост и т.д.) Упражнения в равновесии в сочетании с бегом, ходьбой, прыжками, объединенными комбинациями. *Акробатика*. Повторение ранее изученных упражнений. Простые комбинации из ранее изученных элементов упражнений.	5	**2**
	Контрольная работа Сдача контрольного норматива: акробатика	1	**3**
Раздел 3.5.	**Ритмическая гимнастика (вид спорта по выбору)**	**9**	
Тема 3.5.1 Ритмическая гимнастика на развитие координационных способностей	**Практические занятия** Комплексы упражнений на совершенствование координационных способностей, коррекции фигуры. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	3	**2**
Тема 3.5.2. Ритмическая гимнастика на развитие выносливости	**Практические занятия** Комплексы упражнений на совершенствование выносливости, коррекции фигуры. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	3	**2**
Тема 3.5.3. Ритмическая гимнастика силовой направленности	**Практические занятия** Комплексы упражнений на укрепления основных мышечных групп (низкие исходные положения, гимнастические снаряды) Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой.	3	**2**
Раздел 3.6.	**Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах (вид спорта по выбору)**	**11**	
Тема 3.6.1. Корригирующая гимнастика	**Практические занятия** Комплексы упражнений, разработанные с учетом индивидуальных особенностей учащихся. Совершенствование координационных способностей. Комплексы упражнений с предметами и без предметов	4	**2**
Тема 3.6.2. Круговой метод тренировки	**Практические занятия** Развитие силы основных мышечных групп с экспандером, амортизаторами, гантелями. Занятия на тренажерах. Техника безопасности.	4	**2**
	Контрольная работа.Дифференцированный зачет Выявление уровня освоения двигательным навыком и определение уровня развития физических качеств.	3	**3**
Итого		**117**	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические,
- стойки для прыжков в высоту,
- беговая дорожка,
- скакалки,
- палки гимнастические,
- мячи набивные,
- мячи для метания,
- гантели (разные),
- гири 16, 24,32 кг,
- секундомеры,
- весы напольные,
- кольца баскетбольные,
- щиты баскетбольные,
- сетки баскетбольные,
- мячи баскетбольные,
- сетка волейбольная,
- волейбольные мячи,

Открытый стадион широкого профиля:

- турник уличный
- рукоход уличный,
- мячи футбольные,
- палочки эстафетные,
- ранаты учебные Ф-1,
- рулетка металлическая,
- секундомер

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Аллянов, Ю.Н.Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - 3-е изд., испр. - М.: Юрайт, 2019. - 493 с.
2. Алхасов, Д.С.Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д.С. Алхасов. - М.: Юрайт, 2019. - 256 с.
3. Алхасов, Д.С.Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д.С. Алхасов. - М.: Юрайт, 2019. - 441 с.
4. Алхасов, Д.С.Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д.С. Алхасов. — М.: Юрайт, 2019. — 191 с.
5. Афанасьев, В.В. Спортивная метрология : учебник для среднего профессионального образования / В.В. Афанасьев, И.А. Осетров, А.В. Муравьев, П.В. Михайлов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт,

2019. — 209 с.

6. Бурухин, С.Ф.Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С.Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2019. — 173 с.

7. Германов, Г.Н.Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова. - М.: Юрайт, 2019. — 461 с.

8. Мишин, Б.И Настольная книга учителя физической культуры/ Б.И. Мишин.– М.: Наука, 2016. – 272с.

9. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - М.: Юрайт, 2019. - 424 с.

10. *Германов, Г. Н.* Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Профессиональное образование).

Дополнительные источники:

1. Алхасов, Д.С.Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования / Д.С. Алхасов, С.Н. Амелин. — М. :Юрайт, 2019. — 270 с.

2. Белов, В.И. Валеология / здоровье, молодость, красота, долголетие / В.И. Белов, Ф.Ф. Михайлович.– М.: Академия, 2014.-365с.

3. Германов, Г.Н.Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г.Н. Германов. - 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2019. — 224 с.

4. Жуков, М.Н. Подвижные игры/ М.Н. Жуков. – М.: Дрофа., 2015.-297с

5. Завьялова, Т.П.Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т.П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2019. — 167 с.

6. Мельникова, О.А. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов / О.А. Мельникова, М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева,. — 2-е изд. — М.: Юрайт, 2019. - 110 с.

7. Михайлов, Н.Г.Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2019. — 138 с.

8. Никитушкин, В.Г.Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2019. — 246 с.

9. Рипа, М.Д.Методы лечебной и адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / М.Д. Рипа, И.В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2019. — 158 с.

10. Туревский, И.М.Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И.М. Туревский, В.Н. Бородаенко, Л.В. Тарасенко. — 2-е изд. — М.: Юрайт, 2019. — 148 с.

Интернет-ресурсы

1. https://biblio-online.ru - электронная библиотека. Для вузов и ссузов.
2. window.edu.ru - Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Электронная библиотека.
3. www.edu.ru - Сайт преподавателя Бариновой С. Н. Форма доступа в Интернете:Федеральный портал «Российское образование».
4. iqlib.ru›support/about.visp - IQlib – электронные учебники и учебные пособия.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Содержание обучения	Результаты обучения (характеристика основных видов деятельности обучающихся)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	Теоретическая часть	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	1. знать современное состояние физической культуры и спорта; 2. уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; 3. знать оздоровительные системы физического воспитания; 4. владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Формы контроля обучения: домашние задания; практические задания по работе с литературой; подготовка и защита рефератов; Формы оценки результативности обучения: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка. - традиционная система отметок в баллах за выполненноезадание, на основе которыхвыставляется итоговая отметка Методы контроля (фронтальный, индивидуальный) направлены на проверку умения учащихся: – работать в коллективе; Методы оценки результатов обучения: – мониторинг роста творческой самостоятельности и навыков получения новых знаний обучающимися
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1. демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям; 2. знать формы и содержание физических упражнений; 3. уметь организовать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек; 4. знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену.	Формы контроля обучения: домашние задания; практические задания по работе с литературой; подготовка и защита рефератов; Формы оценки результативности обучения: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка. - традиционная система отметок в баллах за выполненноезадание, на основе которых выставляется итоговая отметка Методы контроля (фронтальный, индивидуальный)направлены на проверку умения учащихся: – работать в коллективе; Методы оценки результатов обучения: – мониторинг роста творческой самостоятельности и навыков получения новых знаний обучающимися
	Практическая часть	
Учебно-методические занятия	1. демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье; 2. освоить методы профилактики	Формы контроля обучения: домашние задания; практические задания.

	профессиональных заболеваний; 3. овладеть приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; 4. использовать тесты, позволяющие самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; 5. овладеть основными приемами неотложной доврачебной помощи; 6. знать и применять методику активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении; 7. освоить методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем; 8. знать методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером; 9. уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	Формы оценки результативности обучения: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка. - традиционная система отметок в баллах за выполненное задание, на основе которых выставляется итоговая отметка Методы контроля (фронтальный, практический)направлены на проверку умения учащихся: – работать в коллективе; Методы оценки результатов обучения: – мониторинг роста творческой самостоятельности и навыков получения новых знаний обучающимися; практические умения и навыки;
Учебно-тренировочные занятия		
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	1. освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши); 2. уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: перешагивания, метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Сдать контрольные нормативы	Формы контроля обучения: домашние задания; практические задания. Формы оценки результативности обучения: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка. - традиционная система отметок в баллах за выполненное задание, на основе которых выставляется итоговая отметка Методы контроля (фронтальный, практический) направлены на проверку умения учащихся: – работать в коллективе; - работать самостоятельно. Методы оценки результатов обучения: - практические умения и навыки; - мониторинг физической подготовленности учащихся.
Спортивные игры	1. освоить основные игровые элементы; 2. знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта; 3. развивать координационные способности, совершенствовать	Формы контроля обучения: домашние задания; практические задания. Формы оценки результативности обучения: - накопительная система баллов, на

	ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения; 4. развивать личностно-коммуникативные качества: совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; 5. развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность. 6. уметь выполнять технику игровых элементов на оценку; 7. участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта; 8. освоить технику самоконтроля при занятиях. 9. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.	основе которой выставляется итоговая отметка. - традиционная система отметок в баллах за выполненное задание, на основе которых выставляется итоговая отметка Методы контроля (фронтальный, практический) направлены на проверку умения учащихся: – работать в коллективе; - работать самостоятельно. Методы оценки результатов обучения: - практические умения и навыки; - мониторинг физической подготовленности учащихся.
Гимнастика	1. освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), 2. выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики; 3. выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; 4. выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; 5. проводить комплексы ритмической гимнастики	Формы контроля обучения: домашние задания; практические задания. Формы оценки результативности обучения: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка. - традиционная система отметок в баллах за выполненное задание, на основе которых выставляется итоговая отметка Методы контроля (индивидуальный, фронтальный, практический)направлены на проверку умения учащихся: – работать в коллективе; - работать самостоятельно. Методы оценки результатов обучения: - практические умения и навыки; - мониторинг физической подготовленности учащихся.
Виды спорта по выбору		
Ритмическая гимнастика	1. знать средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой; 2. уметь осуществлять контроль засостоянием здоровья; 3. освоить технику безопасности занятий.	Формы контроля обучения: домашние задания; практические задания. Формы оценки результативности обучения: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка. - традиционная система отметок в баллах

		за выполненное задание, на основе которых выставляется итоговая отметка Методы контроля (индивидуальный, фронтальный, практический) направлены на проверку умения учащихся: – работать в коллективе; - работать самостоятельно. Методы оценки результатов обучения: - практические умения и навыки; - мониторинг физической подготовленности учащихся.
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	1. знать и уметь грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики; 2. осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья; 3. знать средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой; 4. заполнять дневник самоконтроля.	Формы контроля обучения: домашние задания; практические задания. Формы оценки результативности обучения: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка. - традиционная система отметок в баллах за выполненное задание, на основе которых выставляется итоговая отметка Методы контроля (индивидуальный, фронтальный, практический) направлены на проверку умения учащихся: – работать в коллективе; - работать самостоятельно. Методы оценки результатов обучения: - практические умения и навыки; - мониторинг физической подготовленности учащихся.

ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и	1300 –	1100 и	1300 и	1050 –	900 и ниже

			17	выше 1500	1400 1300 – 1400	ниже 1100	выше 1300	1200 1050 – 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягив. на высокой перекл. (юн.), на низкой перекладине из висалежа, количество раз (дев.)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	**4**	**3**
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
7. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
8. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ.

Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	**4**	**3**
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160

3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
- тест Купера — 12-минутное передвижение;

Лист согласования

Дополнения и изменения к программе на 2020 - 2021 учебный год по учебной дисциплине
ОУД.03. Физическая культура
специальность: 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании

В программу внесены следующие изменения (стр. 14)

1. В разделе 1**. Тема 2.4.** Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся заменена **на тему 2.4** Подготовка видов производственной гимнастики с учётом профессиональной деятельности.

Удалены основные источники:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2015. - 431 с
2. Полиевский, С.А., Физкультура и профессия/ С.А. Полиевский, И.Д. Старцева– М.: Дрофа, 2015. – 272с.
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев . - М.: Академия, 2014. - 176 с.
4. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2016. - 304

Дополнен список основных источников:

1. *Германов, Г. Н.* Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Профессиональное образование).

Дополнения и изменения в программу обсуждены на заседании ПЦК **«Физическая культура»** Протокол № 01_ от «26 » _августа_ 2020 г.

Председатель ПЦК: _____ Л.Е. Алабина