

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ

БПОУ ВО «ВЕЛИКОУСТЮГСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ:



Директор колледжа

С.А. Копылов

Приказ № 94 от «11» ноября 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*по специальности 44. 02.03. Педагогика дополнительного образования
программы подготовки специалистов среднего звена
углубленной подготовки*

Великий Устюг

2021

СОГЛАСОВАНО

на заседании ПЦК художественно-эстетических
дисциплин

Протокол 3 от « 8 » 11 2021 г.

Председатель ПЦК  Л.И. Мелентьева

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС СПО по специальности *44.02.03 Педагогика дополнительного образования*, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 13.08.2014 № 998

Организация-разработчик: БПОУ ВО «Великоустюгский гуманитарно - педагогический колледж»

Разработчики:

Бурчевский А.В., преподаватель БПОУ ВО «Великоустюгский гуманитарно - педагогический колледж»,

Негря М.М., преподаватель БПОУ ВО «Великоустюгский гуманитарно - педагогический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования углубленной подготовки, входящей в состав укрупненной группы специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и для составления программ повышения квалификации и переподготовки педагогов дополнительного образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина **Физическая культура** является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла (ОГСЭ.05.) углубленной подготовки.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Дополнительные

- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утреннюю зарядку, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- демонстрировать владение техникой и выполнять нормативы по бегу, прыжкам в длину, метанию гранаты и копья; проводить самостоятельно разминку перед выполнением нормативов по бегу, прыжкам, метанию; выполнять функции помощника судьи;

- овладеть и технически правильно выполнять элементы баскетбола и волейбола, играть в спортивные игры и помогать судейству в спортивных играх;

- показать технику лыжных ходов, поворотов, подъемов, спусков и торможений; технически и тактически правильно пробегать дистанцию на 3-5 км.;

- выполнять комбинации на гимнастических снарядах; применять приемы страховки и само страховки во время занятий.

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

Дополнительные

- меры безопасности и правила поведения учащихся на занятиях легкой атлетикой, лыжным спортом, игровыми видами спорта;
- правила страховки во время занятий спортивной гимнастикой;
- место, оборудование и инвентарь, правила игры и судейство на занятиях спортивными играми;
- требования программ и контрольные нормативы по видам спорта.

В результате освоенных знаний и умений развиваются общие компетенции (ОК).

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

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 воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся (воспитанников).

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися личностных результатов:

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

ЛР 20 Обладающий физической выносливостью в соответствии с профессиональными компетенциям

ЛР 21 Осознающий значимость здорового образа жизни и законопослушного поведения, собственных и общественно-значимых целей

ЛР 23 Заботящийся о качестве образовательных результатах воспитанников, собственной профессиональной деятельности, осознающий важность общественного контроля за качеством проведения оценочных процедур.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Специальная медицинская группа (СМГ) - студенты, которые на основании медицинского заключения не могут заниматься физкультурой по общепринятой программе.

В свою очередь, СМГ условно делится на две подгруппы:

- подгруппа «А» - обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных предприятий могут быть переведены в подготовительную группу;

- подгруппа «В» - обучающиеся с патологическими отклонениями или необратимыми заболеваниями. **Требования к знаниям и умениям студентов специальной медицинской группы:**

- 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, ходьбы на лыжах, в плавании.
- 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 (терренкур, кроссовая и лыжная 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;

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 408 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 204 часа;
самостоятельной работы обучающегося 204 часа.

Количественный и содержательный объем учебной дисциплины расширен и углублен за счет часов вариативной части на 64 часа, в том числе 32 аудиторных часа и 32 часов внеаудиторной самостоятельной работы.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>408</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>204</i>
в том числе:	
теоретические занятия	<i>12</i>
практические занятия	<i>192</i>
<i>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</i>	<i>204</i>
<i>Итоговая аттестация в форме зачетов, дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены) 2	Объем часов 3	Личностные результаты 4	
Раздел 1.	Легкая атлетика	86		
Тема 1. Бег	Содержание учебного материала	15	<i>ЛР 9 ЛР 23 ЛР 21 ЛР 20</i>	
	Теоретические сведения по технике легкоатлетического бега	1		
	Практические занятия в том числе часы практической подготовки	13		
	Старты: высокий, низкий, из различных исходных положений с последующим ускорением			
	Бег: спринтерский на 100м			
	Бег на средние дистанции 500м и 1000м			
	Различные эстафеты			
	Самостоятельная работа обучающихся	15		
	1. Написание рефератов по легкой атлетике 2. Бег на средние дистанции 3. Участие в соревнованиях по легкой атлетике 4. Посещение спортивной секции 5. Подготовка вводной части урока			
	Контроль	1		
Выполнение контрольных нормативов по бегу				
Тема 2. Прыжки	Содержание учебного материала	14	<i>ЛР 9 ЛР 23 ЛР 21 ЛР 20</i>	
	1 Теоретические сведения по технике прыжков в длину	1		
	Практические занятия в том числе часы практической подготовки	12		
	Прыжки в длину способом «согнув ноги» с разбега			
	Прыжки в длину с места			
	Самостоятельная работа обучающихся	14		
	1. Написание рефератов по легкой атлетике 2. Выполнение прыжковых упражнений 3. Участие в соревнованиях по легкой атлетике 4. Посещение спортивной секции 5. Подготовка вводной части урока			
	Контроль	1		
	Выполнение контрольных нормативов по прыжкам			
	Тема 3. Метание	Содержание учебного материала		14
О соблюдении мер безопасности и правила поведения учащихся на занятиях легкой атлетикой;		1		
Практические занятия в том числе часы практической подготовки		12		
Метание копья, диска, толкание ядра				
Метание гранаты 500г (д) и 700г (ю) на дальность				
Самостоятельная работа обучающихся		14		
1. Написание рефератов по легкой атлетике 2. Выполнение упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса 3. Участие в соревнованиях по легкой атлетике 4. Посещение спортивной секции				

	5. Ведение дневника здоровья		
	Контроль	1	
	Выполнение контрольных нормативов по метаниям		
Раздел 2.	Баскетбол	68	<i>ЛР 9 ЛР 23 ЛР 21 ЛР 20</i>
Тема 1. Ловля и передачи мяча	Содержание учебного материала	10	<i>3ЛР 9 ЛР 23 ЛР 21 ЛР 20</i>
	Основы знаний: из истории баскетбола, оборудование, правила игры, меры безопасности.	3	
	Практические занятия в том числе часы практической подготовки	6	
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча стоя на месте		
	Передачи мяча другими способами на месте и в движении (в парах, тройках, в квадрате, круге)		
	Передачи с сопротивлением защитника		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Написание рефератов по баскетболу 2. Посещение спортивной секции 3. Совершенствование техники ловли и передач 4. Участие в соревнованиях по баскетболу 5. Подготовка вводной части урока	10	
Контроль Оценка правильности выполнения ловли и передачи мяча	1		
Тема 2. Ведение мяча	Содержание учебного материала	8	<i>ЛР 9 ЛР 23 ЛР 21 ЛР 20</i>
	Теоретические сведения по технике ведения мяча		
	Практические занятия в том числе часы практической подготовки	7	
	Ведение мяча в низкой и высокой стойке на месте		
	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости		
	Ведение мяча с сопротивлением защитника		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Написание рефератов по баскетболу 2. Посещение спортивной секции 3. Совершенствование техники ведения мяча 4. Участие в соревнованиях по баскетболу 5. Подготовка вводной части урока	8	
Контроль Оценка техники выполнения ведения мяча	1		
Тема 3. Броски	Содержание учебного материала	8	<i>ЛР 9 ЛР 23 ЛР 21 ЛР 20</i>
	Теоретические сведения по технике выполнения бросков		
	Практические занятия в том числе часы практической подготовки	7	
	Бросок одной рукой от плеча с места		
	Бросок одной рукой в движении (после ведения, ловли)		
	Бросок одной рукой в прыжке		
	Штрафной бросок		
Самостоятельная работа обучающихся 1. Написание рефератов по баскетболу. 2. Посещение спортивных секций . 3. Совершенствование техники бросков по кольцу. 4. Участие в соревнованиях по баскетболу.	8		

	5. Подготовка вводной части урока.		
	Контроль Оценка техники выполнения бросков.	1	
Тема 4. Тактические действия	Содержание учебного материала	8	ЛР 9 ЛР 23 ЛР 21 ЛР 20
	Теоретические сведения по тактике игры.		
	Практические занятия в том числе часы практической подготовки	7	
	Индивидуальные действия в нападении и защите		
	Командные действия в нападении и защите		
	Учебная игра, судейство		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Написание рефератов по баскетболу. 2. Посещение спортивных секций . 3. Совершенствование техники бросков по кольцу. 4. Участие в соревнованиях по баскетболу. 5. Ведение дневника здоровья.	8	
	Контроль Оценка действий учащихся в учебной игре и судейство игры.	1	
Раздел 3.	Волейбол	68	
Тема 1. Передачи мяча	Содержание учебного материала	10	ЛР 9 ЛР 23 ЛР 21 ЛР 20
	Основы знаний: из истории волейбола, оборудование, правила игры, меры безопасности.	1	
	Практические занятия в том числе часы практической подготовки	8	
	Передача мяча сверху двумя руками		
	Передача мяча снизу двумя руками		
	Передача мяча в движении		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Написание рефератов по волейболу. 2. Посещение спортивных секций . 3. Совершенствование техники передач. 4. Участие в соревнованиях по волейболу. 5. Подготовка вводной части урока.	10	
	Контроль Оценка техники передачи мяча	1	
Тема 2. Поддача мяча	Содержание учебного материала	10	ЛР 9 ЛР 23 ЛР 21 ЛР 20
	Теоретические сведения по технике выполнения подач.		
	Практические занятия в том числе часы практической подготовки	9	
	Нижняя прямая поддача		
	Верхняя прямая поддача		
	Верхняя боковая поддача		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Написание рефератов по волейболу. 2. Посещение спортивных секций . 3. Совершенствование техники передач. 4. Участие в соревнованиях по волейболу. 5. Подготовка вводной части урока.	10	
	Контроль	1	

	Оценка техники подач.		
Тема 3. Нападающий удар	Содержание учебного материала	6	<i>ЛР 9 ЛР 23 ЛР 21 ЛР 20</i>
	Теоретические сведения по технике нападающего удара.		
	Практические занятия в том числе часы практической подготовки	5	
	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Написание рефератов по волейболу. 2. Посещение спортивных секций . 3. Совершенствование техники нападающего удара. 4. Участие в соревнованиях по волейболу. 5. Подготовка вводной части урока.	6	
Контроль Оценка техники нападающего удара.	1		
Тема 4. Тактические действия	Содержание учебного материала	8	<i>ЛР 9 ЛР 23 ЛР 21 ЛР 20</i>
	Теоретические сведения по тактике игры.		
	Практические занятия в том числе часы практической подготовки	7	
	Индивидуальные действия в нападении и защите		
	Командные действия в нападении и защите		
	Учебная игра, судейство		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Написание рефератов по волейболу. 2. Посещение спортивных секций . 3. Совершенствование техники передач. 4. Участие в соревнованиях по волейболу. 5. Ведение дневника здоровья.	8	
Контроль Оценка действий учащихся в учебной игре и судейства игры.	1		
Раздел 4	Лыжная подготовка	104	
Тема 1. Строевые приемы с лыжами и на лыжах	Содержание учебного материала	7	<i>ЛР 9 ЛР 23 ЛР 21 ЛР 20</i>
	Основы знаний: значение лыжной подготовки, подбор и подготовка инвентаря, меры безопасности	3	
	Практические занятия в том числе часы практической подготовки	3	
	Повороты переступанием на месте		
	Повороты переступанием в движении		
	Поворот на месте махом		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Написание рефератов по лыжной подготовке. 2. Посещение спортивных секций . 3. Совершенствование техники передвижения на лыжах. 4. Участие в лыжных соревнованиях.	7	
Контроль Оценка техники выполнения строевых приемов.	1		
Тема 2. Передвижения на	Содержание учебного материала	40	<i>ЛР 9 ЛР 23</i>
	Теоретические сведения по технике лыжных ходов.		

лыжах	Практические занятия в том числе часы практической подготовки	36	ЛР 21 ЛР 20
	Попеременный двухшажный ход		
	Одновременные ходы		
	Коньковый ход		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Написание рефератов по лыжной подготовке. 2. Посещение спортивных секций . 3. Совершенствование техники передвижения на лыжах. 4. Участие в лыжных соревнованиях.	40	
Контроль Оценка прохождения дистанции 3-5км.	4		
Тема 3. Техника спусков и подъемов	Содержание учебного материала	5	ЛР 9 ЛР 23 ЛР 21 ЛР 20
	Теоретические сведения по горной технике.		
	Практические занятия в том числе часы практической подготовки	4	
	Подъемы: «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», скользящим шагом, ступающим шагом		
	Спуски в различных стойках		
	Торможение: «плугом», «упором»		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Написание рефератов по лыжной подготовке. 2. Посещение спортивных секций . 3. Совершенствование техники передвижения на лыжах. 4. Участие в лыжных соревнованиях.	5	
Контроль Оценка техники выполнения подъемов, спусков и торможения.	1		
Раздел 5	Гимнастика	82	
Тема 1. Строевые упражнения	Содержание учебного материала	5	ЛР 9 ЛР 23 ЛР 21 ЛР 20
	Основы знаний: значение гимнастических упражнений для развития физических качеств, страховка и помощь во время занятий, меры безопасности, упражнения для самостоятельной тренировки	2	
	Практические занятия в том числе часы практической подготовки	2	
	Повторение и закрепление изученных в школе строевых приемов, гимнастических перестроений на месте и в движении		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Написание рефератов по гимнастике. 2. Посещение спортивных секций . 3. Участие в соревнованиях по гимнастике. 4. Выполнение гимнастических упражнений. 5. Подготовка вводной части урока.	5	
	Контроль Оценка техники выполнения строевых упражнений.	1	
Тема 2. Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала	6	ЛР 9 ЛР 23 ЛР 21 ЛР 20
	Теоретический сведения по выполнению общеразвивающих упражнений.		
	Практические занятия в том числе часы практической подготовки	5	
	Упражнения без предметов		
	Упражнения в парах		

	Упражнения с использованием предметов (набивные мячи, скакалки, скамейки и др.)		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Написание рефератов по гимнастике. 2. Посещение спортивных секций. 3. Участие в соревнованиях по гимнастике. 4. Выполнение гимнастических упражнений. 5. Подготовка вводной части урока.	6	
	Контроль Оценка техники выполнения общеразвивающих упражнений.	1	
Тема 3. Акробатические упражнения	Содержание учебного материала	8	<i>ЛР 9 ЛР 23 ЛР 21 ЛР 20</i>
	Теоретические сведения по технике выполнения акробатических упражнений.		
	Практические занятия в том числе часы практической подготовки	7	
	Кувырки вперед, назад. Длинный кувырок.		
	Переворот боком «колесо»		
	Стойки; на лопатках, на голове, на руках.		
	Равновесие на одной ноге.		
	Мост из положения лежа на спине, опусканием назад.		
	Комбинация из разученных элементов.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Написание рефератов по гимнастике. 2. Посещение спортивных секций. 3. Участие в соревнованиях по гимнастике. 4. Выполнение гимнастических упражнений. 5. Подготовка вводной части урока.	8	
Контроль Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	1		
Тема 4. Опорные прыжки	Содержание учебного материала	8	<i>ЛР 9 ЛР 23 ЛР 21 ЛР 20</i>
	Теоретические сведения по технике выполнения опорных прыжков.		
	Практические занятия в том числе часы практической подготовки	7	
	Прыжок через гимнастического «козла»		
	Прыжок боком через гимнастического «коня» (в ширину)		
	Прыжок согнув ноги (гимнастический «конь» в ширину)		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Написание рефератов по гимнастике. 2. Посещение спортивных секций. 3. Участие в соревнованиях по гимнастике. 4. Выполнение гимнастических упражнений. 5. Подготовка вводной части урока.	8	
Контроль Оценка техники выполнения опорных прыжков.	1		
Тема 5. Упражнения на брусках	Содержание учебного материала	8	
	Теоретические сведения по технике выполнения упражнений на брусках.		
	Практические занятия в том числе часы практической подготовки	7	
	Размахивания в упоре на предплечьях и в упоре на руках. Подъемы из упора махом вперед и махом назад.		

	Кувырок вперед из седа ноги врозь.		
	Стойка на плечах.		
	Соскоки махом вперед и назад без поворота и с поворотом.		
	Комбинация из различных элементов.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Написание рефератов по гимнастике. 2. Посещение спортивных секций . 3. Участие в соревнованиях по гимнастике. 4. Выполнение гимнастических упражнений. 5. Подготовка вводной части урока.	8	
	Контроль Оценка техники выполнения упражнений на брусьях.	1	
Тема 6. Прикладные упражнения	Содержание учебного материала	6	<i>ЛР 9 ЛР 23 ЛР 21 ЛР 20</i>
	Теоретические сведения по выполнению прикладных упражнений.		
	Практические занятия в том числе часы практической подготовки	5	
	Подтягивание на высокой перекладине.		
	Подъем переворотом на высокой перекладине.		
	Поднимание туловища из исходного положения сидя на гимнастическом мате.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Написание рефератов по гимнастике. 2. Посещение спортивных секций. 3. Участие в соревнованиях по гимнастике. 4. Выполнение гимнастических упражнений. 5. Подготовка вводной части урока. 6. Ведение дневника здоровья.	6	
Контроль Оценка выполнения прикладных упражнений.	1		
	Всего:	408	

Содержание учебной дисциплины

Примечание: темы (или вопросы), изучаемые за счет часов вариативной части

1. Оздоровительные мероприятия по физическому воспитанию.
2. Подготовительная часть урока.
3. Тестирование основных физических качеств.
4. Подвижные игры.
5. Судейство соревнований.
6. Требования программ и контрольные нормативы по видам спорта.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины Физическая культура имеется в наличии спортивный зал, инвентарь, открытый стадион, лыжная база.

Оборудование спортивного зала

волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные, теннисные мячи, маты, обручи, скакалки, лыжи, экспандеры, канат, гимнастическая стенка, гимнастический «конь», «козел», гантели, штанги, гимнастические палки, брусья, тренажеры и т.д.

Технические средства обучения: магнитофон, аудиозаписи.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

турник, рукоход (2 шт), лабиринт, бревно (2шт),

Выбор методов обучения, осуществляемый профессиональной образовательной организацией, исходя из их доступности для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Выбор методов обучения в каждом отдельном случае обусловливается целями обучения, содержанием обучения, исходным уровнем имеющихся знаний, умений, навыков, уровнем профессиональной подготовки педагогов, методического и материально-технического обеспечения, особенностями восприятия информации обучающимися, наличием времени на подготовку и т.д. В образовательном процессе рекомендуется использование социально активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. *Аллянов, Ю. Н.* Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/414668>

Дополнительные источники:

1. *Алхасов, Д. С.* Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 254 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/421510>
2. *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, 2018. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/415832>

Интернет-ресурсы

Fizkult-ura.ru - развитие физических качеств

Lib.sportedu.ru – физкультура в школе

Ref.by – физкультура и спорт
o-med.ru/lechebnaya fizkultura.php – лечебная физкультура
masters.donntu.edu.ua –здоровый образ жизни

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • основы здорового образа жизни; • меры безопасности и правила поведения учащихся на занятиях легкой атлетикой, лыжным спортом, игровыми видами спорта; • правила страховки во время занятий спортивной гимнастикой; • место, оборудование и инвентарь, правила игры и судейство на занятиях спортивными играми; • требования программ и контрольные нормативы по видам спорта. 	<p>Оценка качества заполнения дневника здоровья;</p> <p>оценка качества выполнения рефератов по теме;</p> <p>оценка действий обучающихся в учебной игре;</p> <p>оценка результатов выполнения нормативов;</p> <p>оценка проведения комплекса ОРУ;</p> <p>оценка качества судейства соревнований по легкой атлетике;</p> <p>оценка качества проведения подготовительной части урока</p> <p>оценка достижений в спортивных мероприятиях;</p> <p>отчет по посещению спортивных секций.</p> <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p>
<p>Уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; • организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утреннюю зарядку, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); • формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); • показать владение техникой и выполнять нормативы по бегу, прыжкам в длину, метанию гранаты и копья; проводить самостоятельно разминку перед выполнением нормативов по бегу, прыжкам, метанию; выполнять функции помощника судьи; • показать технически правильно выполненные элементы баскетбола и волейбола; • играть в спортивные игры и помогать судейству в спортивных играх; • показать технику лыжных ходов, поворотов, подъемов, спусков и торможений; технически и тактически правильно пробегать дистанцию на 3-5 км.; • выполнять комбинации на гимнастических снарядах; применять приемы страховки и само страховки во время занятий. 	

Формируемые компетенции	Формы и методы контроля
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость	Экспертное наблюдение и оценка на

<p>своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.</p> <p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.</p> <p>ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся (воспитанников).</p> <p>ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.</p>	<p>учебных занятиях, при выполнении практических заданий и при проведении дифференцированного зачета.</p>
---	---

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение.

Изменения и дополнения, внесенные в рабочую программу

Учебный год	Изменения и дополнения	Рассмотрены и одобрены на заседании ПЦК (№ протокола, дата, подпись председателя)	Утверждение (подпись заместителя директора по учебной работе, печать)