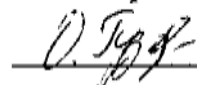


Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области
Областное государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение «Белгородский педагогический колледж»
(ОГАПОУ «БПК»)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

 О.В. Гузеева
« 30 » августа 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 05 «Физическая культура»

название дисциплины

по специальности 44.02.03

«Педагогика дополнительного образования»

2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее СПО) 44.02.03.«Педагогика дополнительного образования».

Разработчики:

Сиденко Олеся Сергеевна, преподаватель физического воспитания ОГАПОУ «БПК».

Рассмотрено
на заседании ЦМК

протокол № 1

от «30» октября 2019 г.

Председатель ЦМК Л.С. Сиденко

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 5
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) 44.02.03.«Педагогика дополнительного образования».

Программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общеобразовательный цикл.

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;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **292** часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **172** часа;
самостоятельной работы обучающегося **120** часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	292
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	172
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	120
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	120
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

№	Наименование разделов и тем	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Информационное обеспечение	Содержание самостоятельной работы студентов
Раздел 1. Методические основы формирования физической культуры личности					
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Здоровый образ жизни.					
1	Сущность и ценности физической культуры. Эффективность физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Здоровый образ жизни и его составляющие.	Практическое	2	Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания – М.: Академия, 2014	Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики
Раздел 2. Легкая атлетика					
Тема 2.1 Бег на средние и длинные дистанции					
2	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	Практическое	2	Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: Учебник. – М. Академия, 2016, 2017.	Проанализировать и описать типичные ошибки, встречающиеся при беге на средние и длинные дистанции и способы их устранения.
3	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Контрольный норматив: бег 2000 м (дев)/3000 м (юн).	Практическое	2	Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: Учебник. – М. Академия, 2016, 2017.	Проанализировать и подобрать упражнения, направленные на развитие общей выносливости.
Тема 2.2. Челночный бег					
4	Обучение технике челночного бега. Подвижные	Практическое	2	Грецов Г.В. Теория и	Проанализировать и

	игры с элементами легкой атлетики.			методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: Учебник. – М. Академия, 2016, 2017.	описать типичные ошибки, встречающиеся при выполнении техники эстафетного бега.
5	Совершенствование техники челночного бега. Контрольный норматив: челночный бег 4x10м	Практическое	2	Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: Учебник. – М. Академия, 2016, 2017.	Подобрать подвижные игры с элементами легкой атлетики
Раздел 3. Ритмическая гимнастика					
Тема 3.1. Танцевальные связки					
6	Обучение технике скрестного, переменного шага. Разучивание танцевальной связки с переменными шагами. ОФП.	Практическое	2	Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика». 1989.	Изучить технику выполнения скрестного, переменного шага.
7	Совершенствование техники скрестного, переменного шага. ОФП. Контрольный норматив: выполнение танцевальной композиции с переменным шагом.	Практическое	2	Колодницкий Г.А Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей.- М.: Просвещение, 2000г.	Составить танцевальную связку с использованием ранее изученных элементов.
8	Обучение технике шагов галопа. Разучивание танцевальной связки из шагов галопа.	Практическое	2	Колодницкий Г.А Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей.- М.: Просвещение, 2000г.	Изучить технику выполнения шагов галопа
9	Совершенствование техники шагов галопа. Контрольный норматив: выполнение танцевальной связки с шагами галопа.	Практическое	2	Колодницкий Г.А Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей.- М.: Просвещение, 2000г.	Составить танцевальную связку с использованием ранее изученных танцевальных шагов.
10	Обучение технике шагов польки (вперед, назад, с поворотом). Разновидности ходьбы и бега. ОФП.	Практическое	2	Колодницкий Г.А Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей.- М.: Просвещение, 2000г.	Изучить технику выполнения шага польки.

11	Закрепление техники выполнения и методики обучения шага польки. Совершенствование танцевальной связки из ранее изученных шагов. ОФП.	Практическое	2	Колодницкий Г.А Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей.- М.: Просвещение, 2000г.	Ознакомиться с методическими приемами обучения шагу польки.
12	Совершенствование техники шагов польки. Контрольный норматив: выполнение танцевальной связки с шагами польки в парах.	Практическое	2	Колодницкий Г.А Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей.- М.: Просвещение, 2000г.	Составить танцевальную связку с использованием ранее изученных танцевальных шагов.
Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики					
Тема 4.1. Акробатические упражнения					
13	Совершенствование техники выполнения «кувырок вперед», «кувырок назад».	Практическое	2	Журавина М.Л. Теория и методика гимнастики: Учебник для ВУЗов. /Под ред. М.Л. Журавина – М.: Академия, 2014.	Описать способы страховки занимающегося при выполнении акробатических элементов: «кувырок вперед», «кувырок назад».
14	Совершенствование техники выполнения «стойка на лопатках», «мост». Контрольный норматив: акробатическая комбинация.	Практическое	2	Журавина М.Л. Теория и методика гимнастики: Учебник для ВУЗов. /Под ред. М.Л. Журавина – М.: Академия, 2014.	Описать способы страховки занимающегося при выполнении акробатических элементов: «стойка на лопатках», «мост».
Тема 4.2. Упражнения в равновесии на повышенной опоре					
15	Обучение выполнению упражнений на бревне: танцевальные шаги, повороты, равновесия; соединение в связку.	Практическое	2	Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. пособ. – М.: Владос, 2014.	Описать способы страховки занимающегося при выполнении упражнений на бревне.
16	Совершенствование техники выполнения	Практическое	2	Петров П.К. Методика	Описать признаки

	упражнений на бревне: танцевальные шаги, повороты, равновесия; соединение в связку. Контрольный норматив: комбинация на бревне.			преподавания гимнастики в школе: Учеб. пособ. – М.: Владос, 2014.	утомления при физической нагрузке.
Тема 4.3. Опорные прыжки через козла					
17	Обучение технике опорного прыжка через козла «ноги врозь». Специальные и подводящие упражнения. Страховка.	Практическое	2	Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. пособ. – М.: Владос, 2014.	Изучить и описать типичные ошибки при выполнении опорного прыжка через козла «ноги врозь».
18	Совершенствование техники опорного прыжка через козла «ноги врозь», «согнув ноги». Контрольный норматив: опорный прыжок	Практическое	2	Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. пособ. – М.: Владос, 2014.	Описание способов страховки занимающегося при выполнении опорного прыжка через козла «ноги врозь».
Раздел 5. Плавание. Стил «Брасс»					
Тема 5.1. Техника скольжения					
19	Совершенствование техники выполнения «поплавка», «стрелы», «звездочки». Совершенствование технике скольжения на груди. Обучение технике правильного дыхания.	Практическое	2	Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Располова; под ред. Н.Ж. Булгаковой. -М.: Издательский центр «Академия», 2014.	Повторить и записать правила техники безопасности на занятиях плаванием.
Тема 5.2. Техника работы ног					
20	Обучение технике работы ног при плавании способом «брасс».	Практическое	2	Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Располова; под ред.	Описать технику правильной работы ног при плавании способом «брасс»

				Н.Ж. Булгаковой.-М.: Издательский центр «Академия»,2014.	
21	Совершенствование техники работы ног при плавании способом «брасс». Совершенствование техники правильного дыхания.	Практическое	2	Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Располова; под ред. Н.Ж. Булгаковой.-М.: Издательский центр «Академия»,2014.	Описать характерные ошибки работы ног при плавании способом «брасс»
22	Совершенствование техники работы ног при плавании способом «брасс». Подвижные игры на воде.	Практическое	2	Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Располова; под ред. Н.Ж. Булгаковой.-М.: Издательский центр «Академия»,2014.	Описать способы устранения ошибок при работе ног в плавании способом «брасс»
Тема 5.3. Техника работы рук					
23	Обучение технике работы рук при плавании способом «брасс».	Практическое	2	Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Располова; под ред. Н.Ж. Булгаковой.-М.: Издательский центр «Академия»,2014.	Описать технику правильной работы рук при плавании способом «брасс»
24	Совершенствование техники работы рук при плавании способом «брасс».	Практическое	2	Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования /	Описать характерные ошибки работы рук при плавании способом «брасс»

				Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Располова; под ред. Н.Ж. Булгаковой.-М.: Издательский центр «Академия»,2014.	
25	Совершенствование техники работы ног и рук при плавании способом «басс».	Практическое	2	Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Располова; под ред. Н.Ж. Булгаковой.-М.: Издательский центр «Академия»,2014.	Проанализировать способы устранения ошибок при работе рук в плавании способом «басс»
26	Совершенствование техники работы ног и рук при плавании способом «басс» в сочетании с дыханием.	Практическое	2	Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Располова; под ред. Н.Ж. Булгаковой.-М.: Издательский центр «Академия»,2014.	Проанализировать характерные ошибки при выполнении техники дыхания при плавании способом «басс»
Тема 5.4. Техника плавания в полной координации					
27	Обучение координированной работе рук, ног на задержке дыхания при плавании способом «басс».	Практическое	2	Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Располова; под ред. Н.Ж. Булгаковой.-М.: Издательский центр «Академия»,2014.	Описать технику правильной работы рук и ног в полной координации при плавании способом «басс»
28	Совершенствование координированной работе рук, ног на задержке дыхания при плавании способом	Практическое	2	Теория и методика плавания: учебник для студ.	Произвести подбор упражнений

	«басс».			учреждений высш. проф. Образования / Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Располова; под ред. Н.Ж. Булгаковой.-М.: Издательский центр «Академия»,2014.	направленных на устранение ошибок при плавании способом «басс»
29	Обучение координированной работе рук, ног и техники дыхания при плавании способом «басс».	Практическое	2	Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Располова; под ред. Н.Ж. Булгаковой.-М.: Издательский центр «Академия»,2014.	Произвести подбор упражнений направленных на устранение ошибок при плавании способом «басс»
30	Совершенствование техники плавания способом «басс» в полной координации. Контрольный норматив работа ног в плавании брассом.	Практическое	2	Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Располова; под ред. Н.Ж. Булгаковой.-М.: Издательский центр «Академия»,2014.	Подобрать и записать подвижные игры на воде.
31	Совершенствование техники плавания способом «басс» в полной координации. Подвижные игры на воде.	Практическое	2	Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Располова; под ред. Н.Ж. Булгаковой.-М.: Издательский центр «Академия»,2014.	Подобрать и записать подвижные игры на воде.
Тема 5.5. Техника выполнения поворотов					

32	Обучение технике выполнения поворотов при плавании способами «басс». Контрольный норматив: работа рук в плавании брассом	Практическое	2	Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Располова; под ред. Н.Ж. Булгаковой.-М.: Издательский центр «Академия»,2014.	Описать технику выполнения поворотов при плавании способами «басс».
33	Совершенствование техники выполнения поворотов при плавании способами «басс». Совершенствование техники плавания способом «басс» в полной координации.	Практическое	2	Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Располова; под ред. Н.Ж. Булгаковой.-М.: Издательский центр «Академия»,2014.	Записать характерные ошибки при выполнении техники поворотов при плавании способом «басс»
34	Совершенствование техники выполнения поворотов при плавании способами «басс». Контрольный норматив: техника выполнения поворотов при плавании способами «басс».	Практическое	2	Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Располова; под ред. Н.Ж. Булгаковой.-М.: Издательский центр «Академия»,2014.	Проанализировать способы устранения ошибок при выполнении поворотов в плавании способом «басс»
35	Совершенствование техники плавания способом «басс» в полной координации. Контрольный норматив: проплывание 25 м. в полной координации	Практическое	2	Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Располова; под ред. Н.Ж. Булгаковой.-М.: Издательский центр «Академия»,2014.	Подобрать и записать подвижные игры на воде.

Тема 5.6. Техника выполнения прыжков в воду					
36	Обучение технике выполнения стартовому прыжку. Совершенствование техники плавания способом «брасс» в полной координации.	Практическое	2	Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Располова; под ред. Н.Ж. Булгаковой. -М.: Издательский центр «Академия»,2014.	Изучить и описать технику выполнения стартового прыжка.
37	Совершенствование техники выполнения стартового прыжка. Плавание в умеренном и попеременном темпе 100 м. способом «брасс» в полной координации	Практическое	2	Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Располова; под ред. Н.Ж. Булгаковой. -М.: Издательский центр «Академия»,2014.	Записать характерные ошибки при выполнении техники стартового прыжка.
38	Совершенствование техники выполнения стартового прыжка. Плавание в умеренном и попеременном темпе. Контрольный норматив: стартовый прыжок.	Практическое	2	Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Располова; под ред. Н.Ж. Булгаковой. -М.: Издательский центр «Академия»,2014.	Проанализировать способы устранения ошибок при выполнении стартового прыжка.
Тема 5.7. Техника спортивного плавания					
39	Совершенствование техники плавания способом «брасс» в полной координации. Плавание в умеренном и попеременном темпе 150 м. способом «брасс» в полной координации.	Практическое	2	Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Располова; под ред.	Произвести подбор упражнений направленных на устранение ошибок при плавании способом «брасс»

				Н.Ж. Булгаковой.-М.: Издательский центр «Академия»,2014.	
40	Совершенствование техники плавания способом «басс» в полной координации. Плавание в умеренном и попеременном темпе 200 м. способом «басс» в полной координации.	Практическое	2	Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Располова; под ред. Н.Ж. Булгаковой.-М.: Издательский центр «Академия»,2014.	Произвести подбор упражнений направленных на устранение ошибок при плавании способом «басс»
41	Совершенствование техники плавания способом «басс» в полной координации. Плавание в умеренном и попеременном темпе 250 м. способом «басс» в полной координации.	Практическое	2	Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Располова; под ред. Н.Ж. Булгаковой.-М.: Издательский центр «Академия»,2014.	
Тема 5.8. Техника ныряния в глубину					
42	Обучение технике ныряния в глубину с поверхности воды. Совершенствование техники плавания способом «басс».	Практическое	2	Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Располова; под ред. Н.Ж. Булгаковой.-М.: Издательский центр «Академия»,2014.	Описать технику ныряния в глубину с поверхности воды.
43	Совершенствование техники ныряния в глубину с поверхности воды. Плавание в умеренном и попеременном темпе 300 м. способом «басс» в полной координации.	Практическое	2	Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования /	Записать характерные ошибки при выполнении техники ныряния в глубину с поверхности

				Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Располова; под ред. Н.Ж. Булгаковой.-М.: Издательский центр «Академия»,2014.	воды.
44	Совершенствование техники плавания способом «басс» в полной координации. Контрольный норматив: проплывание 300м изученным способом	Практическое	2	Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Располова; под ред. Н.Ж. Булгаковой.-М.: Издательский центр «Академия»,2014.	Описать приемы самоконтроля при занятиях плаванием.
Раздел 6. Плавание. Стил «Кроль на спине»					
Тема 6.1. Техника скольжения					
45	Совершенствование техники скольжения на груди. Обучение технике скольжения на спине.	Практическое	2	Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Располова; под ред. Н.Ж. Булгаковой.-М.: Издательский центр «Академия»,2014.	Описать профилактические меры по предупреждению травматизма во время занятий плаванием.
Тема 6.2.Техника работы ног					
46	Обучение технике работы ног кролем на спине. Совершенствование техники скольжения на спине. Контрольный норматив: техника скольжения на спине.	Практическое	2	Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Располова; под ред. Н.Ж. Булгаковой.-М.: Издательский центр	Описать технику работы ног кролем на спине.

				«Академия»,2014.	
47	Совершенствование техники работы ног кролем на спине. Контрольный норматив: техника работы ног, кролем на спине.	Практическое	2	Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Располова; под ред. Н.Ж. Булгаковой.-М.: Издательский центр «Академия»,2014.	Записать характерные ошибки при выполнении техники работы ног кролем на спине.
Тема 6.3. Техника работы рук					
48	Обучение технике работы рук кролем на спине. Совершенствование техники работы ног.	Практическое	2	Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Располова; под ред. Н.Ж. Булгаковой.-М.: Издательский центр «Академия»,2014.	Описать технику работы рук кролем на спине.
49	Совершенствование техники работы рук кролем на спине. Контрольный норматив: техника работы рук, кролем на спине.	Практическое	2	Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Располова; под ред. Н.Ж. Булгаковой.-М.: Издательский центр «Академия»,2014.	Записать характерные ошибки при выполнении техники работы рук кролем на спине.
Тема 6.4. Техника плавания в полной координации					
50	Обучение технике плавания кролем на спине в полной координации.	Практическое	2	Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования /	Проанализировать и описать технику работы рук и ног в полной координации.

				Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Располова; под ред. Н.Ж. Булгаковой.-М.: Издательский центр «Академия»,2014.	
51	Совершенствование техники плавания кролем на спине в полной координации. Контрольный норматив: проплывание 25 м. в полной координации кролем на спине.	Практическое	2	Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Располова; под ред. Н.Ж. Булгаковой.-М.: Издательский центр «Академия»,2014.	Записать характерные ошибки при выполнении техники работы рук и ног кролем на спине, и способы их устранения.
52	Совершенствование техники плавания кролем на спине – проплывание 100 м. в полной координации.	Практическое	2	Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Располова; под ред. Н.Ж. Булгаковой.-М.: Издательский центр «Академия»,2014.	Составить и выполнить комплекс упражнений по развитию активной гибкости в плечевых суставах.
53	Совершенствование техники плавания кролем на спине – проплывание 200 метров в полной координации.	Практическое	2	Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Располова; под ред. Н.Ж. Булгаковой.-М.: Издательский центр «Академия»,2014.	Составить и выполнить комплекс упражнений по развитию активной гибкости в плечевых суставах.
54	Совершенствование техники плавания кролем на спине. Контрольный норматив: проплывание 300 м. изученным способом.	Практическое	2	Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования /	Подобрать и записать упражнения, направленные на коррекцию двигательных

				Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Располова; под ред. Н.Ж. Булгаковой.-М.: Издательский центр «Академия»,2014.	возможностей на основе использования плавания.
Раздел 7. Баскетбол					
Тема 7.1. Техника перемещений и владения мячом					
55	Обучение стойке баскетболиста, остановке двумя шагами и прыжком. Обучение технике ведения мяча. Обучение передачи мяча двумя руками от груди, сверху.	Практическое	2	Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: Учебник для ВУЗов. / Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2014.	Изучить технику выполнения остановок в баскетболе. Описать технику ведения мяча в баскетболе.
56	Совершенствование техники ведения мяча, остановки игрока. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди; двумя руками сверху.	Практическое	2	Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: Учебник для ВУЗов. / Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2014.	Подобрать подготовительные упражнения для выполнения передачи мяча двумя руками от груди, сверху
Тема 7.2. Техника выполнения бросков					
57	Обучение технике выполнения штрафного броска. Обучение технике броска с места, в движении, прыжком в баскетболе.	Практическое	2	Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: Учебник для ВУЗов. / Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2014.	Изучить и описать основные правила игры в баскетбол
58	Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Контрольный норматив: бросок двумя руками сверху.	Практическое	2	Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: Учебник для ВУЗов. / Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2014.	Зарисовать жесты судейства игры в баскетбол.
Раздел 8. Легкая атлетика					
Тема 8.1. Прыжки в длину, в высоту					
59	Обучение технике прыжка в длину с разбега	Практическое	2	Грецов Г.В. Теория и	Проанализировать

	способом «согнув ноги».			методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: Учебник. – М. Академия, 2016, 2017.	литературу и изучить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
60	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Контрольный норматив: прыжок в длину с разбега	Практическое	2	Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: Учебник. – М. Академия, 2016, 2017.	Проанализировать и описать типичные ошибки, встречающиеся при выполнении прыжка в длину способом «согнув ноги»
61	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание», (подбор разбега и отталкивания, переход через планку, приземление).	Практическое	2	Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: Учебник. – М. Академия, 2016, 2017.	Изучить технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»
62	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Обучение технике метания гранаты весом 500 гр. девушки, 700 гр. юноши. Контрольный норматив: прыжок в высоту с разбега.	Практическое	2	Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: Учебник. – М. Академия, 2016, 2017.	Проанализировать и описать типичные ошибки, встречающиеся при выполнении прыжка в высоту способом «перешагивания».
Тема 8.2. Метание гранаты на дальность					
63	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 гр. девушки, 700 гр. юноши. Контрольный норматив: метание гранаты на дальность.	Практическое	2	Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: Учебник. – М. Академия, 2016, 2017.	Описать особенности техники метания гранаты на дальность
Раздел 9. Плавание					
Тема 9.1. Совершенствование техники спортивного и прикладного плавания					
64	Совершенствование техники плавания кролем на груди.	Практическое	2	Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов,	Анализ техники плавания кролем на груди.

				Е.А. Располова; под ред. Н.Ж. Булгаковой.-М.: Издательский центр «Академия»,2014.	
65	Совершенствование техники плавания кролем на груди.	Практическое	2	Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Располова; под ред. Н.Ж. Булгаковой.-М.: Издательский центр «Академия»,2014.	Описать способы устранения ошибок при плавании кролем на груди.
66	Совершенствование техники плавания кролем на спине.	Практическое	2	Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Располова; под ред. Н.Ж. Булгаковой.-М.: Издательский центр «Академия»,2014.	Анализ техники плавания кролем на спине
67	Совершенствование техники плавания брассом.	Практическое	2	Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Располова; под ред. Н.Ж. Булгаковой.-М.: Издательский центр «Академия»,2014.	Анализ техники плавания брассом.
68	Совершенствование техники плавания брассом.	Практическое	2	Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов,	Описать способы устранения ошибок при плавании брассом.

				Е.А. Располова; под ред. Н.Ж. Булгаковой.-М.: Издательский центр «Академия»,2014.	
69	Совершенствование техники поворотов при плавании кролем на груди и брассом.	Практическое	2	Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Располова; под ред. Н.Ж. Булгаковой.-М.: Издательский центр «Академия»,2014.	Анализ техники поворотов при плавании кролем на груди и брассом.
70	Совершенствование техники старта пловца, и прыжков в воду.	Практическое	2	Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Располова; под ред. Н.Ж. Булгаковой.-М.: Издательский центр «Академия»,2014.	Описать способы устранения ошибок выполнения поворотов при плавании кролем на груди и брассом.
71	Совершенствование техники ныряния в глубину с поверхности воды.	Практическое	2	Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Располова; под ред. Н.Ж. Булгаковой.-М.: Издательский центр «Академия»,2014.	Описать способы устранения ошибок в технике ныряния в глубину с поверхности воды.
72	Обучение технике спасания на воде, оказанию доврачебной помощи.	Практическое	2	Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов,	Перечислить приемы по технике спасания на воде

				Е.А. Располова; под ред. Н.Ж. Булгаковой.-М.: Издательский центр «Академия»,2014.	
Раздел 10. Аэробика					
Тема 10.1. Блоки и комбинации					
73	Обучение базовым шагам в аэробике и фитнесе. Начальное разучивание блоков и комбинаций аэробики.	Практическое	2	Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник – Ростов н/Д: Феникс, 2010.	Записать название и дать краткую характеристику базовых шагов аэробики.
74	Углубленное разучивание блоков и комбинаций аэробики. Ознакомление с основными упражнениями стретчинга.	Практическое	2	Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник – Ростов н/Д: Феникс, 2010.	Составить блок с использованием аэробных упражнений.
75	Совершенствование блоков и комбинаций фитнес-аэробики с использованием упражнений стретчинга. Составление композиции.	Практическое	2	Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник – Ростов н/Д: Феникс, 2010.	Составить комбинацию с использованием аэробных упражнений.
76	Совершенствование блоков и комбинаций фитнес-аэробики. Контрольный норматив: композиция с использованием изученных блоков и комбинаций аэробики.	Практическое	2	Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник – Ростов н/Д: Феникс, 2010.	Составить комбинацию с использованием аэробных упражнений.
Раздел 11. Волейбол					
Тема 11.1. Техника стоек и перемещений					
77	Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом, передачи мяча.	Практическое	2	Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: Учебник для ВУЗов. / Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2014.	Описать профилактические меры по предупреждению травматизма во время занятий спортивными играми
Тема 11.2. Техника владения мячом					
78	Обучение технике приема и передачи мяча: двумя руками сверху, двумя руками снизу в волейболе.	Практическое	2	Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: Учебник для ВУЗов. / Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2014.	Проанализировать и описать типичные ошибки при выполнении передачи мяча двумя руками сверху, снизу.

79	Совершенствование техники приема и передачи мяча: двумя руками сверху, двумя руками снизу в волейболе. Контрольный норматив.	Практическое	2	Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: Учебник для ВУЗов. / Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2014.	Изучить особенности техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху и снизу.
80	Обучение технике выполнения нижней прямой подачи мяча, верхней прямой подачи мяча в волейболе.	Практическое	2	Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: Учебник для ВУЗов. / Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2014.	Проанализировать и описать типичные ошибки при выполнении прямой подачи сверху, снизу.
81	Совершенствование техники выполнения нижней прямой подачи мяча, верхней прямой подачи мяча в волейболе. Контрольный норматив.	Практическое	2	Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: Учебник для ВУЗов. / Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2014.	Изучить и записать правила игры в волейбол.
Раздел 12. Легкая атлетика					
Тема 12.1. Эстафетный бег					
82	Специальные упражнения легкоатлета. Обучение технике эстафетного бега 4*100 м. Кроссовая подготовка	Практическое	2	Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: Учебник. – М. Академия, 2016, 2017.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики
83	Специальные упражнения легкоатлета. Совершенствование техники эстафетного бега 4*100 м. Контрольный норматив: 4*100 м	Практическое	2	Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: Учебник. – М. Академия, 2016, 2017.	Законспектировать способы самоконтроля на занятиях легкой атлетикой
84	Специальные упражнения легкоатлета. Обучение технике эстафетного бега 4*400 м. Кроссовая подготовка.	Практическое	2	Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: Учебник. – М. Академия, 2016, 2017.	Описать типичные ошибки, встречающиеся при выполнении техники эстафетного бега.

85	Специальные упражнения легкоатлета. Совершенствование техники эстафетного бега 4*400 м.	Практическое	2	Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: Учебник. – М. Академия, 2016, 2017.	Проанализировать способы исправления ошибок, встречающихся при выполнении техники эстафетного бега.
86	Специальные упражнения легкоатлета. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Кроссовая подготовка.	Практическое	2	Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: Учебник. – М. Академия, 2016, 2017.	Подобрать подвижные игры с элементами легкой атлетики.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия **спортивного комплекса**: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, плавательный бассейн.

Технические средства обучения: музыкальный центр, аудиозаписи, комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, колодки стартовые, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Плавательный бассейн, раздевалки, душевые кабины.

Специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии);

Открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; волейболом;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов.

1. Аллянов Ю.Н., Письменский И.А. Физическая культура: учебник для СПО. – 3-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 493 с.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2017.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник для студентов СПО. – Кнорус, 2018. – 256с.
4. Михайлов Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учеб пособие для СПО / Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 138 с.
5. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2018. – 424 с.
6. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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».
7. Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО / под общ. Ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».
9. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
10. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений/ Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков; Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 520 с.
11. Спортивные игры: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений/ Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов; Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 400с.

12. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры. Под. Ред. Макарова Ю.М. Издательский центр «Академия» 2016.
13. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

интернет-ресурсы

1. [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
5. www.edu.ru – Российский общеобразовательный портал
6. www.sportedu.ru/press/ Журнал теория и практика ФК
7. www.pedlit.ru- Педагогическая Библиотека
8. www.1september.ru Издательский дом «Первое сентября»

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.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей 	<p>Зачетное занятие по овладению техникой движений релаксационных, беговых, прыжковых, в плавании.</p> <p>Зачетное занятие по овладению техникой спортивных игр.</p> <p>Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> сгибание и разгибание 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 100 м; бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени); тест Купера — 12-минутное передвижение; плавание — 50 м (без учета времени);
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и 	<p>Зачет по определению индивидуальной оптимальной нагрузки при занятиях физическими упражнениями, методами и</p>

<p>социальном развитии человека</p>	<p>факторами ее регуляции. Защита комплексов физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления. Владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • основы здорового образа жизни 	<p>Зачетное занятие по определению состояния своего здоровья. Защита конспекта и индивидуального занятия физическими упражнениями направленного на формирование здорового образа жизни. Защита конспекта и проведение комплекса упражнений утренней и производственной гимнастики.</p>