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

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР
_____ Гузеева О.В.
«30» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2019 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее СПО)

44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании

Разработчики:

Сиденко О.С., преподаватель физического воспитания ОГАПОУ «БПК».

Рассмотрено
на заседании ЦМК

протокол № 1
от «30» августа 2019 г.
Председатель ЦМК _____ Сиденко О.В.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26

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) СПО 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании.

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;

Выпускник, освоивший образовательную программу, должен обладать следующими общими компетенциями (далее - ОК):

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

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

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

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

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

Выпускник, освоивший образовательную программу, должен обладать следующими профессиональными компетенциями:

ПК 1.1. Проектировать образовательный процесс на основе федеральных государственных образовательных стандартов, примерных основных и примерных адаптированных основных образовательных программ начального общего образования с учетом особенностей развития обучающихся.

ПК 1.2. Планировать и проводить учебные занятия.

ПК 2.1. Планировать и проводить внеурочные занятия по направлениям развития личности для достижения личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

ПК 2.2. Реализовывать современные, в том числе интерактивные, формы и методы организации внеурочной деятельности по направлениям развития личности.

ПК 3.2. Планировать деятельность класса с участием обучающихся, их родителей (законных представителей), работников образовательной организации, в том числе планировать досуговые и социально значимые мероприятия, включение обучающихся в разнообразные социокультурные практики.

ПК 3.3. Оказывать организационно-педагогическую поддержку формированию и деятельности органов самоуправления класса.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **162** часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **132** часа;

самостоятельной работы обучающегося **30** часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	162
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	132
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	132
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (*если предусмотрено)*	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	30
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) *(если предусмотрено)*	-
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.	30
Итоговая аттестация в форме ***дифференцированного зачета***	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины 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, 2016	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.	
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.	
Тема 2.2. Эстафетный бег					
4	Обучение технике эстафетного бега. Контрольный	Практическое	2	Грецов Г.В. Теория и	

	норматив: челночный бег 3х10м			методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: Учебник. – М. Академия, 2016, 2017.	
Раздел 3. Ритмическая гимнастика					
Тема 3.1. Танцевальные связки					
5	Обучение технике скрестного, переменного шага. Разучивание танцевальной связки с переменными шагами. ОФП. Контрольный норматив: выполнение танцевальной композиции с переменным шагом. ОФП.	Практическое	2	Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика». 1998.	
6	Обучение технике шагов польки (вперед, назад, с поворотом). ОФП.	Практическое	2	Колодницкий Г.А Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей.- М.: Просвещение, 2000г.	
7	Разновидности ходьбы и бега. ОФП. 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.	
Раздел 4. Плавание. Стиль «Брасс»					
Тема 4.1. Техника скольжения					
8	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. Н.Ж. Булгаковой.-М.: Издательский центр «Академия»,2018.	Повторить и записать правила техники безопасности на занятиях плаванием.

Тема 4.2. Техника работы ног					
9	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»,2018.	Описать технику правильной работы ног при плавании способом «брасс»
Тема 4.3. Техника работы рук					
10	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»,2018.	Описать технику правильной работы рук при плавании способом «брасс»
11	Совершенствование техники работы ног и рук при плавании способом «брасс» в сочетании с дыханием. Обучение координированной работе рук, ног на задержке дыхания 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»,2018.	Описать характерные ошибки работы рук и ног при плавании способом «брасс»
Тема 4.4. Техника плавания в полной координации					
12	Совершенствование координированной работе рук, ног на задержке дыхания при плавании способом «брасс». Обучение координированной работе рук,	Практическое	2	Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф.	

	ног и техники дыхания при плавании способом «брасс».			Образования / Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Располова; под ред. Н.Ж. Булгаковой.-М.: Издательский центр «Академия»,2018.	
13	Совершенствование техники плавания способом «брасс» 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»,2018.	
Тема 4.5. Техника выполнения поворотов					
14	Обучение технике выполнения поворотов при плавании способами «брасс». Совершенствование техники плавания способом «брасс» в полной координации. 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»,2018.	
15	Совершенствование техники выполнения поворотов при плавании способами «брасс». 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»,2018.	

Тема 4.6. Техника выполнения прыжков в воду					
16	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»,2018.	
17	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»,2018.	
Тема 4.7. Техника спортивного плавания					
18	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. Н.Ж. Булгаковой.-М.: Издательский центр «Академия»,2018.	
Раздел 5. Плавание. Стиль «Кроль на спине»					
Тема 5.1. Техника скольжения					
19	Совершенствование техники скольжения на груди.	Практическое	2	Теория и методика	Описать

	Обучение технике скольжения на спине.			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»,2018.	профилактические меры по предупреждению травматизма во время занятий плаванием.
20	Совершенствование техники скольжения на спине. 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»,2018.	
Тема 5.2.Техника работы ног					
21	Обучение технике работы ног кролем 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 «Академия»,2018.	Описать технику работы ног кролем на спине. Записать характерные ошибки при выполнении техники работы ног кролем на спине.
22	Совершенствование техники работы ног кролем на спине. 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»,2018.	
23	Совершенствование техники работы ног кролем на спине. 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»,2018.	
24	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»,2018.	
Тема 5.3. Техника работы рук					
25	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»,2018.	Описать технику работы рук кролем на спине. Записать характерные ошибки при выполнении техники работы рук кролем на спине.
26	Совершенствование техники работы рук кролем на спине. 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»,2018.	
27	Совершенствование техники работы рук кролем на спине. 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»,2018.	
28	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»,2018.	
Тема 5.4. Техника плавания в полной координации					
29	Обучение технике плавания кролем на спине 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»,2018.	

30	Совершенствование техники плавания кролем на спине 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»,2018.	
31	Совершенствование техники плавания кролем на спине 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»,2018.	
32	Совершенствование техники плавания кролем на спине – проплывание 100 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»,2018.	
33	Совершенствование техники плавания кролем на спине. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 200 м.	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»,2018.	
34	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 / Н.Ж.Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Располова; под ред. Н.Ж. Булгаковой.-М.: Издательский центр «Академия»,2018.	
Тема 5.5. Техника ныряния в глубину					
35	Обучение технике ныряния в глубину с поверхности воды. Совершенствование техники плавания 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»,2018.	
36	Совершенствование техники ныряния в глубину с поверхности воды. Плавание в умеренном и попеременном темпе 250 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»,2018.	
Раздел 6. Гимнастика с основами акробатики					
Тема 6.1. Акробатические упражнения					

37	Совершенствование техники выполнения «кувырок вперед», «кувырок назад», «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, 2017.	Описать способы страховки занимающегося при выполнении акробатических элементов: «кувырок вперед», «кувырок назад».
Тема 6.2. Упражнения в равновесии на повышенной опоре					
38	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,2016.	Описать способы страховки занимающегося при выполнении упражнений на бревне.
39	Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне: танцевальные шаги, повороты, равновесия; соединение в связку. Контрольный норматив: комбинация на бревне.	Практическое	2	Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. пособ. – М.: Владос,2016.	
Тема 6.3. Опорные прыжки через козла					
40	Обучение технике опорного прыжка через козла «ноги врозь». Специальные и подводящие упражнения. Страховка. Контрольный норматив: опорный прыжок.	Практическое	2	Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. пособ. – М.: Владос,2016.	
Раздел 7. Баскетбол					
Тема 7.1. Техника перемещений и владения мячом					
41	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, 2018.	

42	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, 2018.	
Тема 7.2. Техника нападения					
43	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, 2018.	
44	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, 2018.	
Тема 7.3. Техника защиты					
45	Обучение технике ловли и передачи мяча, технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении.	Практическое	2	Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: Учебник для ВУЗов. / Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2018.	
46	Повторение и совершенствование техники перехвата мяча при передачах и выбивание мяча при ведении. Контрольный норматив: штрафной бросок.	Практическое	2	Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: Учебник для ВУЗов. / Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2018.	
Раздел 8. Легкая атлетика					
Тема 8.1. Прыжки в длину, в высоту					

47	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Практическое	2	Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: Учебник. – М. Академия, 2016, 2017.	
48	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.	
49	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.	
50	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. 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.	
Тема 8.2. Метание гранаты на дальность					
51	Обучение технике метания гранаты весом 500 гр. девушки,700 гр. юноши.	Практическое	2	Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: Учебник. – М. Академия, 2016, 2017.	
52	Повторение и совершенствование техники метания гранаты. 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.	
Раздел 9. Плавание					
Тема 9.1. Совершенствование техники спортивного и прикладного плавания					

53	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»,2018.	Описать способы устранения ошибок при плавании кролем на груди.
54	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»,2018.	Описать способы устранения ошибок при плавании кролем на спине.
55	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»,2018.	
56	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»,2018.	
57	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»,2018.	Описать способы устранения ошибок выполнения поворотов при плавании кролем на груди и брассом.
58	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»,2018.	
59	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, Е.А. Располова; под ред. Н.Ж. Булгаковой.-М.: Издательский центр «Академия»,2018.	
Раздел 10. Аэробика					
Тема 10.1. Блоки и комбинации					
60	Обучение базовым шагам в аэробике и фитнесе. Начальное разучивание блоков и комбинаций	Практическое	2	Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник –	

	аэробики.			Ростов н/Д: Феникс, 2017.	
61	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, 2017.	
62	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, 2017.	Составить комбинацию с использованием аэробных упражнений.
Раздел 11. Волейбол					
Тема 11.1. Техника стоек и перемещений					
63	Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом, 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, 2018.	Описать профилактические меры по предупреждению травматизма во время занятий спортивными играми
Тема 11.2. Техника владения мячом					
64	Совершенствование технике 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, 2018.	
65	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, 2018.	
66	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, 2018.	

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.

Основные источники:

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 наука 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 наука 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. Железняка, Ю. М. Портнова. - М.: Издательски 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. Железняка, 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 (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. 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**
Уметь: • использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Зачетное занятие по овладению техникой движений релаксационных, беговых, прыжковых, в плавании. Зачетное занятие по овладению техникой спортивных игр. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта. Выполнять контрольные упражнения: – 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);
Знать: • о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и	Зачет по определению индивидуальной оптимальной нагрузки при занятиях физическими упражнениями, методами и

социальном развитии человека	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.
• основы здорового образа жизни	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.