

Министерство науки и высшего образования и Российской Федерации
федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования «Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского»

Арзамасский филиал

отделение среднего профессионального образования
(Арзамасский политехнический колледж им. В.А. Новикова)

УТВЕРЖДЕНО
решением президиума
Ученого совета ННГУ
(протокол от 14.12.2021 г. № 4)

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

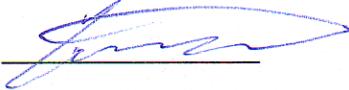
Специальность среднего профессионального образования
44.02.02 ПРЕПОДАВАНИЕ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ

Квалификация выпускника
УЧИТЕЛЬ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Форма обучения
ОЧНАЯ

Арзамас
2022 год начала подготовки

Программа учебной дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Авторы: преподаватель  Е.В. Пяткин

Программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии естественнонаучного и гуманитарного циклов от «09» декабря 2021 года протокол № 4.

Председатель методической комиссии  Н.Г. Кузнецова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной 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 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций:

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 обучающихся, 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 детей.

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

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать уроки.

ПК 1.2. Проводить уроки.

ПК 2.1. Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные занятия.

ПК 3.2. Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу.

ПК 3.3. Проводить внеклассные мероприятия.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель:

– формирование физической культуры личности и способности направленного применения средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, подготовки к будущей профессиональной деятельности.

– развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

– приобретение компетентностей в физкультурно–оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи:

–приобщение к физкультурно–спортивной деятельности, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья.

– самоопределение в выборе средств физической культуры, спорта и туризма;

– приобретение личного опыта творческого использования средств физической культуры для достижения профессиональных успехов.

–формирование установки на здоровый стиль жизни физическое самосовершенствование и самовоспитание.

–формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются знания и умения, формируются общие и профессиональные компетенции:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	170
Самостоятельная работа	172
Промежуточная аттестация в форме зачета (3-7 семестры), дифференцированного зачета (8 семестр)	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика			
Тема 1.1. Средства физической культуры	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.	2	
	Зоны риска физического здоровья воспитателя.		
	Средства профилактики перенапряжения, стресса		
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия Практическое занятие №1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П.. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега.	2	
Тема 1.3. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №2. Выполнение спец. беговых упражнений.	2	
	Практическое занятие №3. Совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	2	
	Практическое занятие №4. Кросс по пересеченной местности 2000м	2	
Тема 1.4. Прыжки в	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2,
	Практические занятия		

длину.	Практическое занятие №5. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	2	ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
Тема 1.5. Эстафетный бег	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №6. Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	2	
Тема 1.6. Подвижные игры и эстафеты	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №7. Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров».	2	
	Практическое занятие №8. Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров	2	
Раздел 2. Гимнастика			
Тема 2.1 Упражнения дыхательной гимнастики	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №9. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	2	
Тема 2.2. Стрейтчинг	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №10. Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	2	
	Практическое занятие №11. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	2	
Тема 2.3. Комплекс упражнений на развитие силой выносливости	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №12. Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	2	

Тема 2.4. Комплекс упражнений на развитие координации движений	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №13. Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений.	2	
	Практическое занятие №14. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.	2	
Тема 2.5. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №15. Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки.	2	
	Практическое занятие №16. Освоение комплексов с использованием резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2	
Тема 2.6. Фитнес аэробика	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №17. Выполнения комплекса фитнес аэробики.	2	
	Практическое занятие №18. Демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	2	
Раздел 3. Лыжная подготовка			
Тема 3.1. Попеременный двухшажный ход	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №19. Совершенствование техники строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте: махом правой наружу, махом левой наружу, поворот прыжком. Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода. Работа рук на месте и в движении.	2	
Тема 3.2. Одновременные ходы	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №20. Передвижение на лыжах. Одновременные ходы: бесшажный, одновременно - одношажный, одновременно - двухшажный ход. Имитация на месте и в движении одновременного бесшажного хода, одновременно - одношажного, одновременно – двухшажного хода.	2	
Тема 3.3.	Содержание учебного материала		ОК 1-11

Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный	Практические занятия		ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практическое занятие №21. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	2	
Тема 3.4. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №22. Передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересечённой местности 2-5 км. Проведение подвижных игр с элементами лыжной подготовки.	2	
	Практическое занятие №23. Подвижные игры: «Нарисуй солнышко», Накаты», «Сороконожки», «Команда быстроногих».	2	
Раздел 4. Настольный теннис			
Тема 4.1 Настольный теннис	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №24. Правила игры. Способы держания ракетки. Передвижения: шаги, прыжки.	2	
	Практическое занятие №25. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности	2	
	Практическое занятие №26. Способы подачи, приёма подачи	2	
	Практическое занятие №27. Разучивание, закрепление техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.	2	
	Практическое занятие №28. Способы: откидка, подрезка, накат.	2	
	Практическое занятие №29. Разучивание, закрепление техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.	2	
Самостоятельная работа	Составление фрагментов самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Защита рефератов о влиянии физических упражнений направленных на профилактику и коррекцию физического здоровья. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.	60	

	Заполнение дневника самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Расчёт по формулам индивидуального уровня здоровья, составление графика. Демонстрация приёмов массажа и самомассажа.		
Всего		120	

3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика			
Тема 1.1. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №30. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности.	2	
	Практическое занятие №31. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	2	
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №32. Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п.	2	
	Практическое занятие №33. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	2	
Тема 1.3.	Содержание учебного материала		ОК 1-11

Прыжки в длину с разбега	Практические занятия		ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практическое занятие №34. Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	2	
Тема 1.4. Метание мяча	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №35. Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность.	2	
Тема 1.5. Спортивная ходьба	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №36. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2	
Тема 1.6. Эстафетный бег	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №37. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах	2	
Тема 1.7. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №38. Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время	2	
Тема 1.8. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №39. Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	2	
Раздел 2. Гимнастика			
Тема 2.1. Физические упражнения	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2,
	Практические занятия		
	Практическое занятие №40. ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	2	

	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.		ПК 3.2-3.3
	Практическое занятие №41. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	2	
	Практическое занятие №42. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	2	
Тема 2.2. Современные оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №43. Освоение комплексов танцевальной аэробики.	2	
	Практическое занятие №44. Освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2	
Тема 2.3. Акробатика	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №45. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.	2	
	Практическое занятие №46. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	2	
Раздел 3. Лыжная подготовка			
Тема 3.1. Строевые упражнения с лыжами	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №47. Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.	2	
Тема 3.2. Классические хода	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №48. Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного,	2	

	одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.		
Тема 3.3. Переходы с хода на ход в классических ходах	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №49. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	2	
Тема 3.4. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №50. Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения	2	
Тема 3.5. Проведение соревнований по лыжным гонкам	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №51. Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.	2	
	Практическое занятие №52. Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени	2	
Раздел 4. Спортивные игры (Баскетбол)			
Тема 4.1. Передвижение, остановки, повороты	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №53. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	2	
Тема 4.2. Передачи мяча	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №54. Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.	2	
Тема 4.3. Ведения мяча	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2,
	Практические занятия		

	Практическое занятие №55. Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой.	2	ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практическое занятие №56. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	2	
Тема 4.4. Бросок в корзину	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №57. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения.	2	
	Практическое занятие №58. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.	2	
Тема 4.5. Индивидуальные, групповые и командные действия	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №59. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	2	
Самостоятельная работа	<p>Проработка обязательной и дополнительной литературы по профилактическим мерам по предупреждению травматизма во время занятий.</p> <p>Проработка обязательной и дополнительной литературы по технике выполнения и методики обучения высокого и низкого старта; передачи эстафетной палочки; прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способом перешагивание; метания гранаты.</p> <p>Проработка обязательной и дополнительной литературы по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Проработка обязательной и дополнительной литературы по вопросам коррекции индивидуального физического развития и двигательных возможностей на основе использования упражнений легкой атлетики. Проработка обязательной и дополнительной литературы по методике проведения занятий легкой атлетикой.</p>	60	
Всего		120	

4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия Практическое занятие №60. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование.	2	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия Практическое занятие №61. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. 4.Бег с высокого старта.	2	
Тема 1.3. Челночный бег	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №62. Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием».	2	
Практическое занятие №63. Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с прыжками: «Челнок»,	2		

	«Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через сетку».		
	Практическое занятие №64. Проведение подвижной игры с элементами л/а	2	
Раздел 2. Лыжная подготовка			
Тема 2.1. Строевые упражнения с лыжами	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №65. Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.	2	
Тема 2.2. Классические хода	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №66. Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	2	
Тема 2.3. Переходы с хода на ход в классических ходах	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №67. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	2	
Тема 2.4. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №68. Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения	2	
Тема 2.5. Проведение соревнований по лыжным гонкам	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №69. Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.	2	

Раздел 3. Гимнастика			
Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения с предметами.	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №70. Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.	2	
	Практическое занятие №71. Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.	2	
Тема 3.2. Оздоровительная гимнастика	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №72. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки	2	
	Практическое занятие №73. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений плоскостопия	2	
Тема 3.3. Базовая аэробика	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №74. Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	2	
Тема 3.4. Танцевальная аэробика.	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №75. Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	2	
Тема 3.5. Степ аэробика	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №76. Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	2	
Тема 3.6. Фитбол аэробика	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №77. Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.	2	
Раздел 4. Спортивные игры (Волейбол)			

Тема 4.1. Техника передвижения волейболиста.	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №78. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	2	
Тема 4.2. Прием и передача мяча.	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №79. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.	2	
Тема 4.3. Подача мяча	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №80. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	
Тема 4.4. Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №81. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола).	2	
	Практическое занятие №82. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по правилам).	2	
Тема 4.5. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2, ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практические занятия		
	Практическое занятие №83. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2	
Тема 4.6. Подвижные	Содержание учебного материала		ОК 1-11 ПК 1.1-1.2,
	Практические занятия		

игры с элементами волейбола.	Практическое занятие №84. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	2	ПК 2.1-2.2, ПК 3.2-3.3
	Практическое занятие №85. Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	2	
Самостоятельная работа	Проработка обязательной и дополнительной литературы по профилактическим мерам по предупреждению травматизма во время занятий спортивными играми Проработка обязательной и дополнительной литературы по технико-тактическим действиям во время занятий спортивными играми. Изучение литературы по организации и проведения спортивных игр. Изучение правил игры. Ознакомиться с жестами судейства игр.	52	
Всего:		104	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов.

Реализация программы дисциплины требует наличия «Спортивного комплекса», оснащенный следующим спортивным инвентарем:

Спортивный зал №1: Раздевалка с душевой кабиной. Маты гимнастические. Секундомер (с памятью на 150 кругов). Сетка волейбольная. Стенка гимнастическая. Перекладина навесная универсальная стационарная. Шведская стенка. Кольца баскетбольные. Щиты баскетбольные. Корзины. Антенны. Стойки баскетбольные. Сетки баскетбольные. Стойки волейбольные. Ворота мини-футбольные. Сетки для ворот мини-футбольных. Гасители для ворот мини-футбольных. Ракетки бадминтонные. Сетки для игры в бадминтон. Мячи волейбольные Mikasa. Мячи баскетбольные. Фитболы. Мяч гандбольный. Манишки цветные 10 штук. Коврики туристические. Скамейки гимнастические. Оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке. Информационный уголок ГТО.

Спортивный зал №2: Раздевалки с душевыми кабинами. Компьютер intelSocket 775. Принтер Epson FX 1180. Музыкальный центр SAMSUNG. Фотоаппарат PANASONIK LZ. Выносные колонки. Столы для настольного тенниса. Маты гимнастические. Секундомеры Viking. Мишень Матрикс. Ракетки для настольного тенниса. Мячи для тенниса. Сетки для настольного тенниса. Канат для перетягивания. Обручи. Скакалки. перекладина гимнастическая. Гимнастические скамейки. Козел спортивный. Мостик подкидной. Брусья гимнастические. Гири спортивные 16кг. Скакалки 2.85м. (резина). Коврик гимнастические предназначенные для практики йоги, занятий фитнесом и аэробикой. Гриф для штанги 1500 мм (замок-гайка) хром d 25 мм.

Лыжная база с лыжехранилищем: Лыжный инвентарь (лыжи беговые – 30 пар, ботинки лыжные – 30 пар, палки лыжные – 30 пар, лыжные мази). Лыжероллеры (1 пара).

Открытая спортивная площадка: Футбольное поле, огражденное сеткой «Рабицей» высота 3 метра. Футбольные ворота. Покрытие грунтовое.

Беговая дорожка: Волейбольная площадка. Баскетбольная площадка. Полоса препятствий. Яма с песком для прыжков в длину. Перекладина разновысокая. Беговая дорожка, покрытие асфальт.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд укомплектован печатными и (или) электронными образовательными и информационными ресурсами, рекомендованными для использования в образовательном процессе.

Основная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 191 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-06071-3. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/473073>

Дополнительная литература:

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, 2020. – 254 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-05755-3. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453951>

2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 441 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-05757-7. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453953>

3. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 176 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11533-8. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475803>

Программное обеспечение и Интернет ресурсы

1. ЭБС Юрайт <https://www.urait.ru/>
2. ЭБС Знаниум <https://www.znanium.com>
3. ЭБС Лань <https://e.lanbook.com/>
4. ЭБС Консультант студента www.studentlibrary.ru/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: <ul style="list-style-type: none">• о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено	Собеседование, устный опрос, тестирование

человека; • основы здорового образа жизни	высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено	
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: • использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	Оценка выполнения практических заданий, принятие нормативов. Индивидуальные задания.

Описание шкал оценивания

Наименование результата обучения	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.
Наличие умений	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения.	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными

	Имели место грубые ошибки.	задания, но не в полном объеме.	задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.
Характеристика сформированности компетенций	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач. Требуется повторное обучение.	Сформированность компетенций соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений и навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по большинству практических задач.	Сформированность компетенций в целом соответствует требованиям, но есть недочеты. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по некоторым профессиональным задачам.	Сформированность компетенций полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач.
Уровень сформированности компетенций	Низкий	Ниже среднего	Средний	Высокий