НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»
(НПОЧУ «КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе

_____ Э.М. Калленберг
подпись

«25» _____2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности
44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании

2021 год

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании.

Организация-разработчик:

негосударственное профессиональное образовательное частное учреждение «Колледж экономики и права» (НПОЧУ «Колледж экономики и права»)

Директор колледжа _____/ Н.Р. Глушнева /

Разработчик:

Кадулина Наталья Вячеславовна - преподаватель НПОЧУ «Колледж экономики и права»

Рецензент:

_____ Е.Ю. Анисимова - преподаватель НПОЧУ «КЭП»

РАССМОТРЕНА
Учебно-методическим объединением цикла психолого-педагогических дисциплин
от «24» 08 2021 г. протокол № 1
Председатель УМО
_____ Е.Ю. Анисимова
Утверждено на 2021 / 2022 учебный год
_____ / Глушнева Н.Р. /
подпись Ф.И.О. руководителя

ОДОБРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА
методическим советом
НПОЧУ «Колледж экономики и права»
от «24» 08 2021 г. протокол № 1
Утверждено на 2021 / 2022 учебный год
_____ / Глушнева Н.Р. /
подпись Ф.И.О. руководителя

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы, разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

Дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование у студентов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья и физическое развитие детей.
ПК 2.6. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.
ПК 3.6. Проводить занятия.

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

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

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

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

- 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 часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	***184***
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	***172***
в том числе: лекции	*2*
практические занятия	*170*
Самостоятельная работа студента (всего)	*12*
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины«Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
1	**2**	**3**	**4**
РАЗДЕЛ 1.	**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**		
Тема 1.1. Кроссовая (легкоатлетическая) подготовка студентов	Содержание учебного материала	1	1
	1 2 3 4 5 Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.		
	Практические занятия:	20	
	1. Практическое занятие №1: Обучение технике низкого старта. 2. Практическое занятие №2 Стартовый разгон. 3. Практическое занятие №3 Бег на короткие дистанции. 4. Практическое занятие №4 Повторить технику низкого старта. 5. Практическое занятие №5 Техника бега по дистанции. 6. Практическое занятие №6 Обучение прыжкам в длину с разбега способом «Согнув ноги» 7. Практическое занятие№7 Обучение прыжкам в высоту способами: «Прогнувшись», «Ножницы»		
	Внеаудиторная (самостоятельная работа) обучающихся Занятия в спортивных секциях	2	
	Практические занятия:	20	
	1. Практическое занятие №1: Обучение технике эстафетного бега. 2. Практическое занятие №2 Техника прыжка в длину с места. 3. Практическое занятие №3 Прыжок в длину с места. 4. Практическое занятие №4 Обучение технике метания мяча с 5 – 6 шагов разбега. 5. Практическое занятие №5 Обучение технике метания мяча. 6. Практическое занятие № 6: Обучение технике бега на средние дистанции. Медленный бег до 10 мин.		
РАЗДЕЛ 2.	**ГИМНАСТИКА**		
	Практические занятия	20	
	1. Практическое занятие №1: Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. 2. Практическое занятие №2: Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.		

	3. Практическое занятие №3: Развитие силовой выносливости. 4. Практическое занятие №4: Комплекс силовых упражнений. 5. Практическое занятие №5: Выполнение ОРУ. 6. Практическое занятие № 6: Комплекс ОРУ с набивными мячами.		
	Практические занятия		
	1. Практическое занятие №1:Обучить элементам акробатики. 2. Практическое занятие №2: Обучение техники кувырка вперед-назад. Длинный кувырок вперед. 3. Практическое занятие №3: Обучение стойке на лопатках. 4. Практическое занятие №4: Повторить элементы акробатики. 5. Практическое занятие №5: Повторить элементы кувырк вперед-назад. 6. Практическое занятие № 6: Повторить элементы длинного кувырка вперед и стойки на лопатках.		
	Внеаудиторная (самостоятельная работа) обучающихся 1. Заполнение личной карточки антропологических измерений. 2. Написание рефератов по теме: «Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств» 3. Занятия в спортивных секциях	2	
РАЗДЕЛ 3.	**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**		
	Практические занятия	20	
	Практическое занятие № 1: Повторить стойки и передвижения игрока. Практическое занятие № 2: Игра в паре. Практическое занятие № 3: Техника передачи мяча сверху. Практическое занятие № 4: Работа в парах.		
	Внеаудиторная (самостоятельная работа) обучающихся Занятия в спортивных секциях	2	
	Практические занятия	20	
	Практическое занятие № 1: Повторитьприемы передвижений, остановок. Практическое занятие № 2: Техника ведение мяча. Практическое занятие № 3: Развитие скоростно-силовых качеств. Практическое занятие № 4: Техника передачи мяча в парах.		
	Внеаудиторная (самостоятельная работа) обучающихся Занятия в спортивных секциях.	2	
	Практические занятия	20	
	Практическое занятие № 1: Обучение удару по		

	летящему мячу средней частью подъема ноги. Практическое занятие № 2: Обучение технике игры вратаря. Практическое занятие № 3: Обучение технике тактике нападения. Практическое занятие № 4: Обучение технике отбора мяча. Обманные движения.		
	Внеаудиторная (самостоятельная работа) обучающихся Занятия в спортивных секциях.	2	
РАЗДЕЛ 4.	**ВИДЫ СПОРТА (по выбору)**		
	Практические занятия	20	
	Практическое занятие № 1: Обучение комбинациям и спортивно-гимнастическим и акробатическим элементам. Практическое занятие № 2: Обучение элементам подскоков. Практическое занятие № 3: Обучение дополнительным элементам: кувыркам вперед-назад, падению в упор лежа, переворотам вперед, назад, в сторону, подъемам разгибам с лопаток, шпагату, сальто. Практическое занятие № 4:Обучение технике безопасности при занятии спортивной аэробикой.		
	Внеаудиторная (самостоятельная работа) обучающихся Занятия в спортивных секциях.	2	
	Практические занятия	10	
	Практическое занятие № 1: Обучение амплитудным махам ногами. Практическое занятие № 2: Обучение упражнениям для мышц живота. Практическое занятие № 3: Обучение отжиманиям в упоре лежа. Практическое занятие № 4: Обучение технике отжимания (для девушек).		
	Внеаудиторная (самостоятельная работа) обучающихся Еженедельные занятия по ритмической гимнастике. Занятия в спортивных секциях	2	
	Практические занятия	10	
	Практическое занятие № 1: Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины. Практическое занятие № 2: Обучение круговому методу тренировки с гирей. Практическое занятие № 3: Обучение тренировки методу работы со штангой. Практическое занятие № 4: Обучение техники безопасности занятий.		
РАЗДЕЛ 5.	**СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА**		
	Практические занятия	10	

	Практическое занятие № 1 Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук. Практическое занятие № 2 Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди. Практическое занятие № 3 Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса. Практическое занятие № 4 Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног. Практическое занятие № 5 Обучение специальные физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины. Практическое занятие № 6 Обучение развитию силовой выносливости. Практическое занятие № 7 Обучение развитию общей выносливости. Практическое занятие № 8 Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. Практическое занятие № 9 Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. Практическое занятие № 10 Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения. Практическое занятие № 11 Обучение комплексным упражнениям по общей физической подготовке.		
	Всего:	**184**	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции, или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

- Реализация Программы требует наличия спортивного комплекса: спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий (беговая дорожка, барьеры, яма с песком, мат, стойка для прыжков в высоту), бассейна.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

1. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2018. - 424 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2018. - 431 с.

Дополнительные источники

1. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие / С.П. Евсеев и др. - М.: Советский спорт, 2017. - 298 с.
2. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.

Интернет-ресурсы

1. Электронно-библиотечная система «Знаниум» http://znanium.com
2. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
3. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
4. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
5. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации
6. https://prosv.ru Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Издательство «Просвещение» https://prosv.ru
7. https://prosv.ruКолодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Издательство «Просвещение»
8. https://prosv.ru Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика. Издательство «Просвещение»
9. https://prosv.ruКолодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика. Издательство «Просвещение»

10. https://prosv.ru Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Издательство «Просвещение»
11. Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.afkonline.ru/
12. Здоровье и образование [Электронный ресурс].
13. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс].
14. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.libsport.ru/

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнении студентами и сдачей контрольных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительнуюдеятельность для укрепления здоровья, достижениежизненных и профессиональных целей.	Сдача контрольных нормативов. Экспертная оценка выполнения.
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Устный опрос.