

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Адыгея  
«Адыгейский педагогический колледж им. Х. Андрухаева»



УТВЕРЖДАЮ:  
Заместитель директора по УМР  
*З.З. Карданова* 3.3. Карданова  
от «*28*» *август* 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности  
44.02.02 Преподавание в начальных классах

г. Майкоп,  
2023

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Приказом Минпросвещения России от 08 апреля 2021 г. № 153 «Об утверждении Порядка разработки примерных основных образовательных программ среднего профессионального образования, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных образовательных программ среднего профессионального образования»,

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №464 от 14.06.2013г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»,

- Приказом Минпросвещения Российской Федерации от 24 августа 2022 г. № 762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21 сентября 2022г., зарегистрированный № 70167);

- Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 года № 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»,

- Локальными актами ГБПОУ РА «АПК им. Х. Андрухаева»: Положение о разработке и утверждении основных профессиональных образовательных программ;

- Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Адыгея «Адыгейский педагогический колледж им. Х. Андрухаева».

Составитель: Датхужев С.А., преподаватель Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Республики Адыгея «Адыгейский педагогический колледж им. Х. Андрухаева».

Рецензент: Иоахимиди Ю.А., кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТОФВ ИФ К и дзюдо

Рассмотрено и одобрено на заседании П(Ц)К преподавателей естественно –математических дисциплин.

Протокол № 1 от «28» 08 2023 г.

Председатель П(Ц)К  /Вернигорова И.Ю./

**С**

1	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3	Условия реализации программы учебной дисциплины	20
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	22

**А**

**Н**

**И**

**Е**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ 05 «Физическая культура» входит в общий естественнонаучный цикл.

## 1.2. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

### уметь:

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

### знать:

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

## 1.3. Результаты освоения учебной дисциплины

Результатом освоения является овладение обучающимися общими компетенциями (ОК):

Код	Наименование результата обучения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
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, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК.08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК.09	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках
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.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Всего часов</b>
Объем образовательной программы дисциплины	258
Основное содержание	172
в т.ч.:	
теоретическое обучение	51
практические занятия	121
самостоятельная работа	86
<b>Промежуточная аттестация</b>	дифференцированный зачет

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала: лекции, лабораторные и практические занятия, включая семинары и самостоятельную работу	Всего часов	Самостоятельная работа
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.</b>		<b>4</b>	
Тема 1.1. Физические способности человека. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	<i>Содержание учебного материала:</i> <i>Лекции</i>  Физические способности (качества), методические принципы, коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентирование и комплексное развитие физических качеств;	2	
Тема 1.2. Основы физической и спортивной подготовки. Профилактические и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>  Общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность, спортивная форма, двигательные умения и навыки, учебно-тренировочные занятия, объем и интенсивность занятий, разминка и вработывание. Профилактика и реабилитация травматизма, простудных заболеваний, стрессов.	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>		<b>27</b>	<b>15</b>
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	<i>Содержание учебного материала:</i> <i>Лекции</i>  Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.  <i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>  <i>Самостоятельная работа</i>  Утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	1  2	2

<p>Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.</p>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<i>Лекции</i>		
	Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	<b>1</b>	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>2</b>	
	<i>Самостоятельная работа</i> Длительный кросс до 15-18 минут.		<b>2</b>
<p>Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.</p>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<i>Лекции</i>		
	Специальные упражнения; знать способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»); техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.	<b>1</b>	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>2</b>	
	<i>Самостоятельная работа</i> Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).		<b>2</b>
<p>Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.</p>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<i>Лекции</i>		
	Знать способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”); техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	<b>1</b>	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>2</b>	
	<i>Самостоятельная работа</i> Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).		<b>2</b>
<p>Тема 2.5.</p>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<i>Лекции</i>		



Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	Техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	<b>1</b>	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>2</b>	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.		<b>2</b>
Тема 2.6. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, методы овладения умениями и навыками).	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<i>Лекции</i>		
	Эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, методы овладения умениями и навыками).	<b>1</b>	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>3</b>	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
Тема 2.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).	Утренние прогулки, бег трусцой.		<b>2</b>
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<i>Лекции</i>		
	Признаки работоспособности, усталости, утомления; средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).	<b>2</b>	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>3</b>	
<i>Самостоятельная работа</i>		<b>2</b>	
Тема 2.8. Контрольные занятия.	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>3</b>	

	<p>выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.;          выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м;          выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту;          выполнение контрольного норматива в прыжках в длину;          выполнение контрольного норматива в метании гранаты;</p>		
	<i>Самостоятельная работа</i>		<b>1</b>
<b>Раздел 3. Баскетбол.</b>		<b>42</b>	<b>15</b>
<p>Тема 3.1.          Стойка игрока, перемещения,          остановки, повороты.</p>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<i>Лекции</i>		
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	<b>2</b>	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>3</b>	
	<i>Самостоятельная работа</i> Перемещение в игровых действиях в баскетболе.		<b>2</b>
<p>Тема 3.2.          Передачи мяча.</p>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<i>Лекции</i>		
	Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.	<b>2</b>	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>3</b>	
	<i>Самостоятельная работа</i> Передачи мяча в усложненных условиях.		<b>2</b>

Тема 3.3. Ведение мяча.	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<i>Лекции</i>		
	Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменениями скорости; с поворотом и переводом мяча.	<b>2</b>	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>4</b>	
	<i>Самостоятельная работа</i> Работа с двумя мячами.		<b>2</b>
Тема 3.4. Техника штрафных бросков.	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<i>Лекции</i>		
	Техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).	<b>2</b>	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>4</b>	
	<i>Самостоятельная работа</i> Броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП		<b>2</b>
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении.	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<i>Лекции</i>		
	Техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока. тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)).	<b>2</b>	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>4</b>	
	<i>Самостоятельная работа</i> Учебная игра (с заданиями).		<b>2</b>
Тема 3.6.	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<i>Лекции</i>		

Основы методов судейства и тактики игры.	Знать технику игры; знать правила судейства; выполнить технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча.	<b>1</b>	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>4</b>	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.		<b>2</b>
Тема 3.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<i>Лекции</i>		
	Развития основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила; знать методику индивидуального подхода двигательных качеств.	<b>1</b>	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>4</b>	
Тема 3.8. Контрольные занятия.	<i>Самостоятельная работа</i>		<b>2</b>
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>4</b>	
	Два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).		
<i>Самостоятельная работа</i>		<b>1</b>	
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>		<b>54</b>	<b>20</b>
Тема 4.1 Строевые приемы. Фигурные	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<i>Лекции</i>		

передвижения. Построение и перестроение. Размыкание и смыкание.	<p>"Становись!", "Равняйся "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте. Обход. Противход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг. Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три. Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами.</p>	2	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	4	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Повороты на месте и в движении.		2
Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	<b><i>Содержание учебного материала:</i></b>		
	<i>Лекции</i>		
	Направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.	3	

	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>4</b>	
	<i>Самостоятельная работа</i>		<b>2</b>
Тема 4.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<i>Лекции</i>		
	Знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию; составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).	<b>3</b>	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>4</b>	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Выполнение утренней гигиенической гимнастики.		<b>2</b>
Тема 4.4. Техника акробатических упражнений.	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>4</b>	
	(кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат); знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.		
	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Перекаты вперед, назад, группировки.		<b>2</b>
Тема 4.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<i>Лекции</i>		
	Знать терминологию; составить простейшую комбинацию из акробатических упражнений.	<b>3</b>	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>4</b>	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.		<b>2</b>
Тема 4.6. Техника опорного прыжка.	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>4</b>	

	(Разбег, наскок, отгалкивание, приземление); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.		
	<i>Самостоятельная работа</i>		2
Тема 4.7. Упражнения на брусьях.	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	4	
	(Висы, упоры); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.		
	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Упражнения для мышц плечевого пояса, брюшного пресса.		2
Тема 4.8. Упражнения на бревне.	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	4	
	(наскок, ходьба, равновесие, повороты, соскок).		
	<i>Самостоятельная работа</i>		2
Тема 4.9. Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов.	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<i>Лекции</i>		
	Структура подготовительной части урока; провести подготовительную часть урока по гимнастике с группой.	3	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	4	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Составить конспект подготовительной части урока.		2
Тема 4.10. Контрольные занятия.	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	4	
	Акробатическая комбинация; выполнение контрольного норматива прыжков через козла “ноги врозь”; комбинация на параллельных брусьях; комбинация на гимнастическом бревне.		
	<i>Самостоятельная работа</i>		2

<b>Раздел 5. Волейбол.</b>		<b>32</b>	<b>20</b>
Тема 5.1. Стойки игрока и перемещения.	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<i>Лекции</i>		
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево).	<b>2</b>	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>2</b>	
	<i>Самостоятельная работа</i> Перемещение по зонам площадки.		<b>2</b>
Тема 5.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<i>Лекции</i>		
	Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	<b>2</b>	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>2</b>	
	<i>Самостоятельная работа</i> Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.		
Тема 5.3. Нижняя прямая и боковая подача.	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>
	<i>Лекции</i>		
	Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).	<b>2</b>	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>2</b>	
	<i>Самостоятельная работа</i> Подача на результат по зонам.		<b>2</b>
Тема 5.4. Верхняя прямая подача.	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<i>Лекции</i>		
	Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).	<b>2</b>	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>2</b>	



	<i>Самостоятельная работа</i>		<b>2</b>
<p>Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении.</p>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<i>Лекции</i>		
	Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований.	<b>2</b>	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>3</b>	
	<i>Самостоятельная работа</i> Упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.		<b>3</b>
<p>Тема 5.6. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.</p>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<i>Лекции</i>		
	Судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.	<b>1</b>	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>3</b>	
	<i>Самостоятельная работа</i> Судей соревнований по волейболу.		<b>3</b>
<p>Тема 5.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.</p>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<i>Лекции</i>		
	Проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	<b>1</b>	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>3</b>	
	<i>Самостоятельная работа</i> Комплекс специальных упражнений волейболистов		<b>3</b>
Тема 5.8.	<b>Содержание учебного материала:</b>		

Контрольные занятия.	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>3</b>	
	Передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача.		
	<i>Самостоятельная работа</i>		<b>3</b>
<b>Раздел 6. Подвижные игры.</b>		<b>13</b>	<b>16</b>
Тема 6.1. Подвижные игры преимущественно с бегом.	<b><i>Содержание учебного материала:</i></b>		
	<i>Лекции</i>		
	Методика проведения подвижных игр с бегом; знать правила соревнований; знать технику безопасности; иметь практику судейства подвижных игр.	<b>1</b>	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>2</b>	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Игра в подвижные игры с бегом.		<b>4</b>
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>2</b>	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Игра в подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола.		<b>4</b>
Тема 6.2. Подвижные игры на развитие физических качеств.	<b><i>Содержание учебного материала:</i></b>		
	<i>Лекции</i>		
	Методика проведения подвижных игр на развитие физических качеств; знать правила соревнований; знать технику безопасности; иметь практику судейства подвижных игр.	<b>1</b>	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>3</b>	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Подвижные игры на развитие физических качеств: ловкости, выносливости, быстроты, силы.		<b>4</b>
Тема 6.3.	<b><i>Содержание учебного материала:</i></b>		
	<i>Лекции</i>		

Подвижные игры на освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	Методика проведения подвижных игр на освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки; знать правила соревнований; знать технику безопасности; иметь практику судейства подвижных игр.	1	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	3	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Утренняя гигиеническая гимнастика.		4
<b>Всего:</b>		<b>172</b>	<b>86</b>
<b>Максимальная нагрузка:</b>		<b>258</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины соответствует требованиям ФГОС по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическое бревно; маты гимнастические;
- канат для перетягивания;
- скакалки,
- палки гимнастические,
- обручи гимнастические,
- мячи набивные,
- мячи для метания,
- гантели (разные),
- гири 16, 24, 32 кг;
- секундомеры;
- кольца баскетбольные,
- щиты баскетбольные,
- сетки баскетбольные,
- мячи баскетбольные,
- стойки волейбольные,
- защита для волейбольных стоек,
- сетка волейбольная,
- мячи волейбольные,
- мяч малый (теннисный),
- столы для настольного тенниса,
- насос для накачивания мячей,
- аптечка медицинская.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Основные источники:**

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И. С.Барчукова. — М., 2010.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
3. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
4. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
5. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2011.
7. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
8. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

**Дополнительные источники:**

1. 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).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. 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”».
4. 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».
5. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
6. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
7. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
8. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
9. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
10. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
11. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
12. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. — СПб., 2010.

**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. <http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»
6. <http://pedsovet.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Результаты обучения</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>уметь:</b>	
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	выполнение индивидуальных заданий
<b>знать:</b>	
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	выполнение индивидуальных заданий

