


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

УТВЕРЖДАЮ:  
Заместитель директора по УМР  
 З.З. Карданова  
от «28» августа 2028 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности  
44.02.05. Коррекционная педагогика в начальном образовании.

г. Майкоп,  
2023

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 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 №183 от 13.03.2018г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.05. Коррекционная педагогика в начальном образовании»,

- 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 -математического цикла.

Протокол № 1 от «28» августа 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 04 «Физическая культура» входит в общий естественнонаучный цикл.

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

### уметь:

- определять задачи для поиска информации; планировать процесс поиска;
- структурировать получаемую информацию;
- выделять наиболее значимое в перечне информации;
- оценивать практическую значимость результатов поиска;
- оформлять результаты поиска;
- применять современную научную профессиональную терминологию;
- определять и выстраивать траектории самообразования;
- грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке,
- описывать социальную значимость своей будущей профессии;
- организовывать работу коллектива и команды;
- взаимодействовать с коллегами, руководством, в ходе профессиональной деятельности;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для учителя начальных классов и учителя начальных классов компенсирующего и коррекционно-развивающего обучения;

### знать:

- актуального профессионального и социального контекстов, в котором приходится работать и жить;
- основных источников информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;
- алгоритма выполнения работ в профессиональной и смежных областях;
- методов работы в профессиональной и смежных сферах;
- структуры плана для решения задач;
- порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности;
- номенклатуры информационных источников применяемых в профессиональной деятельности;
- приемов структурирования информации;
- формата оформления результатов поиска информации;
- содержания актуальной нормативно-правовой документации;
- современной научной и профессиональной терминологии;
- возможные траектории профессионального развития и самообразования;
- психологических основ деятельности коллектива;
- психологических особенностей личности;
- правил оформления документов и построения устных сообщений;
- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для учителя начальных классов и учителя начальных классов компенсирующего и коррекционно-развивающего обучения; средства профилактики перенапряжения;
- современных средств и устройств информатизации;
- порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности.

### 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

## 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. Введение</b>		<b>1</b>	
<b>Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Здоровый образ жизни</b>	<i>Содержание учебного материала:</i>	<b>1</b>	
	<i>Лекции</i>	<b>1</b>	
	Сущность и ценности физической культуры. Эффективность физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Здоровый образ жизни и его составляющие.	1	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>		<b>14</b>	<b>15</b>
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции</b>	<i>Содержание учебного материала:</i>	<b>6</b>	
	<i>Лекции</i>	<b>2</b>	
	Обучение технике бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование).	2	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>4</b>	
	Повторение и совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта. Тест: бег 100м.	4	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Утренняя гимнастика, оздоровительный бег.		<b>8</b>
<b>Тема 2.2. Бег на средние дистанции.</b>	<i>Содержание учебного материала:</i>	<b>8</b>	
	<i>Лекции</i>	<b>2</b>	
	Техника прыжка в высоту с разбега (Перешагивание, Фосбери-флоп)	2	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>6</b>	
	Прыжковая подготовка: специальные и подводящие упражнения. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание», (подбор разбега и отталкивания, переход через планку, приземление). Прыжковая подготовка: специальные и подводящие упражнения. Обучение	6	

	технике прыжка в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп» (подбор разбега и отталкивания, переход через планку, приземление). Закрепление техники прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Тест: прыжок в высоту с разбега.		
	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Длительный кросс до 15-18 минут.		<b>7</b>
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>15</b>	
<b>Тема 3.1. Строевые приемы и упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>9</b>	
	<i>Лекции</i>	<b>4</b>	
	Основные положения рук, ног, туловища. Терминология общеразвивающих упражнений.	4	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>5</b>	
	Строевые приемы: построения, перестроения на месте и в движении.	5	
<b>Тема 3.2. Акробатические упражнения.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	<i>Лекции</i>	<b>2</b>	
	Составление акробатической комбинации из изученных элементов и прием на оценку	2	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>4</b>	
	Обучение технике выполнения акробатических элементов. Повторение и совершенствование техники выполнения акробатических элементов.	4	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).		<b>2</b>
<b>Раздел 3. Баскетбол.</b>		<b>24</b>	<b>15</b>
<b>Тема 4.1. Техника перемещений и владения мячом</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	<i>Лекции</i>	<b>2</b>	
	Техника ведения мяча, передача и бросок мяча в корзину.	2	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>4</b>	
	Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места. Повторение и совершенствование техники ведения мяча, передачи и броска	4	



	мяча в корзину с места. Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении.		
	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Перемещение в игровых действиях в баскетболе.		<b>4</b>
<b>Тема 4.2. Техника нападения</b>	<b><i>Содержание учебного материала:</i></b>	<b>6</b>	
	<i>Лекции</i>	<b>2</b>	
	Техника бросков с близкой, средней, и дальней дистанции.	2	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>4</b>	
	Совершенствование техники передвижений, владения мячом. Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. Обучение технике штрафных бросков в корзину. Повторение и совершенствование техники штрафных бросков в корзину. Игра в баскетбол 3х3 на одно кольцо (по заданию преподавателя).	4	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Передачи мяча в усложненных условиях.		<b>4</b>
<b>Тема 4.3. Техника защиты</b>	<b><i>Содержание учебного материала:</i></b>	<b>6</b>	
	<i>Лекции</i>	<b>2</b>	
	Техника перехватов и выбиваний мяча.	2	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>4</b>	
	Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении. Повторение и совершенствование техники перехвата мяча при передачах и выбивание мяча при ведении. Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину. Совершенствование техники перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.	4	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Работа с двумя мячами.		<b>4</b>
<b>Тема 4.4. Тактика нападения и защиты</b>	<b><i>Содержание учебного материала:</i></b>	<b>6</b>	
	<i>Лекции</i>	<b>2</b>	
	Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.	2	

	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>4</b>	
	Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков. Взаимодействие трех игроков. Двусторонняя игра. Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу.	4	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП		<b>3</b>
<b>Раздел 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 5.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b><i>Содержание учебного материала:</i></b>	<b>2</b>	
	<i>Лекции</i>	<b>2</b>	
	Инструктаж по технике безопасности. Способы организации, планирования, контроля физических нагрузок в процессе занятий физической культурой. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.	2	
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>		<b>18</b>	<b>15</b>
<b>Тема 6.1. Эстафетный бег</b>	<b><i>Содержание учебного материала:</i></b>	<b>6</b>	
	<i>Лекции</i>	<b>2</b>	
	Техника эстафетного бега.	2	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>4</b>	
	Обучение технике эстафетного бега. Повторение и совершенствование техники эстафетного бега. Тест: челночный бег 3x10м.	4	
<b>Тема 6.2. Метание гранаты в цель и на дальность</b>	<b><i>Содержание учебного материала:</i></b>	<b>6</b>	
	<i>Лекции</i>	<b>2</b>	
	Техника метания гранаты.	2	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>4</b>	
	Обучение технике метания гранаты в цель и на дальность. Повторение и совершенствование техники метания гранаты. Тест: метание гранаты на дальность.	4	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Учебная игра (с заданиями).		<b>8</b>
<b>Тема 6.3.</b>	<b><i>Содержание учебного материала:</i></b>	<b>6</b>	

<b>Общая физическая подготовка</b>	<i>Лекции</i>	<b>2</b>	
	Техника безопасности на занятиях ОФП. Комплекс упражнений ОФП.	2	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>4</b>	
	Развитие физических качеств (на тренажерах). Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Упражнения на тренажерах (общая физическая подготовка).	4	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.		<b>7</b>
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>		<b>6</b>	<b>10</b>
<b>Тема 7.1. Опорные прыжки через коня и козла</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	<i>Лекции</i>	<b>2</b>	
	Техника опорного прыжка через коня и козла.	2	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>4</b>	
	Обучение технике опорного прыжка через козла «ноги врозь», «согнув ноги». Специальные и подводящие упражнения. Страховка. Повторение и совершенствование техники опорного прыжка через козла «ноги врозь», «согнув ноги». Совершенствование техники опорного прыжка через козла «ноги врозь», «согнув ноги». Тест: опорный прыжок способом «ноги врозь», «согнув ноги».	4	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Повороты на месте и в движении.		<b>10</b>
<b>Раздел 5. Волейбол.</b>		<b>28</b>	<b>20</b>
<b>Тема 8.1. Техника стоек и перемещений Тема 8.2. Техника владения мячом</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	<i>Лекции</i>		
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>6</b>	
	Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом. Повторение и совершенствование техники стоек и перемещений волейболиста, владения мячом.	6	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Перемещение по зонам площадки.		<b>6</b>
<b>Тема 8.1.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	

<b>Техника стоек и перемещений</b>	<i>Лекции</i>	<b>2</b>	
	Техника приема, передачи и подачи мяча.	2	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>6</b>	
	Обучение технике приема и передачи мяча. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подач мяча. Повторение и совершенствование техники подач мяча.	6	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.		
<b>Тема 8.3. Техника блокирования и нападающего удара Тема 8.4. Тактика нападения и защиты</b>	<b><i>Содержание учебного материала:</i></b>	<b>6</b>	<b>6</b>
	<i>Лекции</i>		
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>6</b>	
	Обучение технике блокирования и нападающих ударов. Повторение и совершенствование техники блокирования и нападающих ударов.	6	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Подача на результат по зонам.		<b>8</b>
<b>Тема 8.4. Тактика нападения и защиты</b>	<b><i>Содержание учебного материала:</i></b>	<b>8</b>	
	<i>Лекции</i>	<b>2</b>	
	Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении	2	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>6</b>	
	Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите. Двусторонняя игра с заданиями.	6	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
<b>Раздел 9. Плавание</b>		<b>4</b>	<b>11</b>
<b>Тема 9.1.</b>	<b><i>Содержание учебного материала:</i></b>	<b>2</b>	
	<i>Лекции</i>	<b>2</b>	

<b>Обучение технике плавания способом кроль на груди и кроль на спине, брасс</b>	Основы техники дыхания. Освоение с водой. Подготовительные упражнения в воде. Скольжение на груди и на спине. Плавание с работой ног. Работа рук в кроле на груди и кроле на спине.	2	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>		
	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Отработка техники плавания		<b>11</b>
<b>Тема 9.2. Основы техники спортивного и прикладного плавания</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	<i>Лекции</i>	<b>2</b>	
	Техника плавания способом кроль на груди и спине и брасс. Ознакомление с техникой плавания способом кроль на груди. Стартовый прыжок. Ознакомление с техникой плавания способом кроль на спине. Ознакомление с техникой плавания способом брасс. Способы транспортировки тонущего. Простые прыжки в воду.	2	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>		
	<i>Самостоятельная работа</i>		
<b>Раздел 10. Основы здорового образа жизни</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 10.1. Основы здорового образа жизни</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	<i>Лекции</i>	<b>2</b>	
	Инструктаж по технике безопасности. Основы здорового образа жизни	2	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>4</b>	
	Роль физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Оздоровительные, профилактические и корригирующие системы в физическом воспитании.	4	
<b>Раздел 11. Совершенствование умений и навыков двигательных действий</b>		<b>54</b>	
<b>Тема 11.1. Бег на средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	
	<i>Лекции</i>	<b>2</b>	
	Техника бега на средние и длинные дистанции.	2	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>6</b>	
	Повторение технике бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	6	

	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Развитие физических качеств (выносливость). Тест: бег 2000м (дев),3000м (юн).		
<b>Тема 11.2. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	
	<i>Лекции</i>	<b>2</b>	
	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>6</b>	
	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные и подводящие упражнения прыгуна. Повторение и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Тест: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	6	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
<b>Тема 11.3. Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	<i>Лекции</i>		
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>6</b>	
	Развитие физических качеств (комплексы упражнений на различные группы мышц). Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	6	
<b>Тема 11.4. Гимнастика. Упражнения на гимнастическом бревне</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	
	<i>Лекции</i>	<b>2</b>	
	Составление комплекса упражнений на бревне	2	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>6</b>	
	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне: равновесие, ходьба, прыжки, вскоки и соскоки. Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне: равновесие, ходьба, прыжки, вскоки и соскоки.	6	
<b>Тема 11.5. Совершенствование подготовки в волейболе</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	
	<i>Лекции</i>	<b>2</b>	
	Командные технико-тактические действия в защите и нападении.	2	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>6</b>	

	Совершенствование техники приема и передачи мяча, подач мяча. Повторение и совершенствование командных тактических действий в нападении защите. Двусторонние игры с заданиями.	6	
<b>Тема 11.6. Совершенствование подготовки в баскетболе</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	
	<i>Лекции</i>	<b>2</b>	
	Командные технико-тактические действия в защите и нападении.	2	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>6</b>	
	Совершенствование техники ведения, передачи и броска мяча в корзину. Повторение и совершенствование командных тактических действий в защите и нападении. Двусторонние игры с заданиями. Судейство студентами.	6	
<b>Тема 11.7. Совершенствование двигательных навыков в легкой атлетике</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	
	<i>Лекции</i>	<b>2</b>	
	Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	2	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	<b>6</b>	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Прыжковая подготовка. Прыжок в длину с места. Бег на выносливость. Тест Купера	6	
<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 44.02.05. Коррекционная педагогика в начальном образовании.

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.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>уметь:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– определять задачи для поиска информации; планировать процесс поиска;</li> <li>– структурировать получаемую информацию;</li> <li>– выделять наиболее значимое в перечне информации;</li> <li>– оценивать практическую значимость результатов поиска;</li> <li>– оформлять результаты поиска;</li> <li>– - применять современную научную профессиональную терминологию;</li> <li>– определять и выстраивать траектории самообразования;</li> <li>– грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке,</li> <li>– описывать социальную значимость своей будущей профессии;</li> <li>– организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>– взаимодействовать с коллегами, руководством, в ходе профессиональной деятельности;</li> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для учителя начальных классов и учителя начальных классов компенсирующего и коррекционно-развивающего обучения;.</li> </ul>	выполнение индивидуальных заданий
<b>знать:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– актуального профессионального и социального контекстов, в котором приходится работать и жить;</li> <li>– основных источников информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>– алгоритма выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методов работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>– структуры плана для решения задач;</li> <li>– порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности;</li> <li>– номенклатуры информационных источников применяемых в профессиональной деятельности;</li> <li>– приемов структурирования информации;</li> <li>– формата оформления результатов поиска информации;</li> <li>– содержания актуальной нормативно-правовой документации;</li> <li>– современной научной и профессиональной терминологии;</li> </ul>	выполнение индивидуальных заданий

<ul style="list-style-type: none"> <li>– возможные траектории профессионального развития и самообразования;</li> <li>– психологических основ деятельности коллектива;</li> <li>– психологических особенностей личности;</li> <li>– правил оформления документов и построения устных сообщений;</li> <li>– роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для учителя начальных классов и учителя начальных классов компенсирующего и коррекционно-развивающего обучения; средства профилактики перенапряжения;</li> <li>– современных средств и устройств информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности.</li> </ul>	
---	--

