

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Тимакова Наталья Григорьевна
Должность: директор
Дата подписания: 16.09.2021
Уникальный программный ключ:
15f95de861e93053aee66c6798540b53586f1f5c

Министерство образования и науки Республики Татарстан

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

«Лениногорский музыкально – художественный педагогический колледж»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 05 Физическая культура

44.02.02 Преподавание в начальных классах

Квалификация углубленной подготовки

Учитель начальных классов

Форма обучения очная

2021 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 44.02.02 Преподавание в начальных классах (углубленной подготовки), утвержденного Приказом МО и О РФ №1353 от 27.10.2014 г. с учетом Приказа Министерства просвещения России №450 от 13 июля 2021 г. «О внесении изменений в ФГОС СПО».

Организация – разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Лениногорский музыкально-художественный педагогический колледж» (далее – ГАПОУ «ЛМХПК»)

Разработчики:

Валькаева Л. Ф., преподаватель ГАПОУ «ЛМХПК».

Рассмотрена предметной (цикловой) комиссией математических и общих естественнонаучных дисциплин

Протокол № 1 от 31.08.2021 г

Председатель П(Ц)К: _____ /К.В. Корсакова/

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО **44.02.02 Преподавание в начальных классах**, входящей в состав укрупнённой группы направлений подготовки специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни

Содержание дисциплины ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ППССЗ по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах и овладению профессиональными компетенциями (ПК):

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

В процессе освоения дисциплины у студентов формируются общие компетенции (ОК), результаты воспитания (ЛР):

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.
ЛР 1.	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
ЛР 9.	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и без-опасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо пре-одолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 412 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 206 часов;

самостоятельной работы обучающегося 206 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	412
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	206
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	198
контрольные работы	не предусмотрено
рубежный контроль	не предусмотрено
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	206
в том числе: – выполнение специальных беговых упражнений – выполнение низкого старта и стартового разгона, бега на короткие дистанции, медленного бега по пересеченной местности – выполнение упражнений для развития силы ног, рук, развития физических качеств – разработка комплексов упражнений с предметами – прохождение дистанций различными лыжными ходами	
Промежуточная аттестация в форме зачетов	6 (практ)

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Виды легкой атлетики.			
Тема 1.1. Изучение техники бега на различные дистанции.	Содержание учебного материала	2	2
	Гигиена физических упражнений. Двигательная активность. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	12	
	1. Изучение бега на короткие дистанции	1	
	2. Закрепление бега на короткие дистанции	1	
	3. Закрепление низкого старта и стартового разгона	1	
	4. Изучение эстафетного бега 4 x 100 метров	2	
	5. Изучение бега на дистанцию 1000 метров	1	
	6. Закрепление бега на дистанцию 1000 метров	2	
	7. Бег на дистанцию 2000 м (девушки), 3000 м. (юноши) без учета времени.	2	
	8. Изучение бега на длинные дистанции в естественных условиях	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	14	
	1. Выполнение специальных беговых упражнений	3	
	2. Выполнение низкого старта и стартового разгона	1	
3. Выполнение бега на короткие дистанции	2		
4. Разработка комплекса общеразвивающих упражнений без предметов	2		
5. Выполнение бега на 1500, 2000 метров	2		
6. Выполнение медленного бега в естественных условиях	4		
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на различные дистанции	Содержание учебного материала		2
	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	10	

	1.	Совершенствование бега на короткие дистанции	2		
	2.	Совершенствование эстафетного бега 4*100 м	1		
	3.	Изучение эстафетного бега 4 по 400 м	1		
	4.	Закрепление эстафетного бега 4 по 400 м	1		
	5.	Совершенствование эстафетного бега 4 по 400 м	1		
	6.	Совершенствование бега на дистанцию 1000 м.	2		
	7.	Совершенствование бега на дистанции 2000 м (девушки), 3000 м. (юноши).	2		
	Контрольные работы		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся		10		
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений	2		
	2.	Выполнение низкого старта и стартового разгона	1		
	3.	Выполнение бега на короткие дистанции	2		
	4.	Выполнение медленного бега в естественных условиях	5		
	Тема 1.3. Изучение технических и беговых видов легкой атлетики	Содержание учебного материала			
Технические и беговые виды легкой атлетики.					
Лабораторные работы		не предусмотрено			
Практические занятия		12			
1.		Закрепление метания гранаты с места и с разбега способом «из-за спины через плечо»	2		
2.		Совершенствование бега на короткие дистанции	1		
3.		Бег на дистанцию 100 метров с учетом времени	1		
4.		Бег на дистанцию 1000 метров	2		
5.		Бег на дистанции 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши) без учета времени	2		
6.		Изучение бега по пересеченной местности	1		
6.		Закрепление бега по пересеченной местности	3		
Контрольные работы		не предусмотрено			
Самостоятельная работа обучающихся		12			
1.		Выполнение специальных беговых упражнений	2		
2.		Выполнение бега на 1500, 2000 метров	4		
3.		Выполнение медленного бега по пересеченной местности	6		
Раздел 2. Баскетбол.					

Тема 2.1. Техника элементов баскетбола	Содержание учебного материала			
	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.			2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		19	
	1.	Закрепление передвижений в защитной стойке	1	
	2.	Совершенствование передвижений в защитной стойке	1	
	3.	Закрепление высокого и низкого ведения мяча в движении, ведения без зрительного контроля	1	
	4.	Совершенствование высокого и низкого ведения мяча в движении, ведения без зрительного контроля.	2	
	5.	Закрепление ведения мяча с изменением направления движения	2	
	6.	Совершенствование ведения мяча с изменением направления движения	2	
	7.	Закрепление передачи мяча двумя руками от груди на месте	2	
	8.	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди на месте	2	
	9.	Закрепление передачи мяча двумя руками от груди в движении	2	
	10.	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди в движении	2	
	11.	Закрепление броска мяча после ведения	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		20	
	1.	Выполнение упражнения для развития силы ног	4	
	2.	Выполнение упражнений для развития силы рук	4	
	3.	Выполнение упражнения для развития координации	4	
4.	Выполнение упражнения для укрепления пальцев рук	2		
5.	Выполнение упражнений для развития прыгучести	4		
6.	Выполнение упражнений для развития ловкости	2		
Зачет			1	
Тема 2.2. Совершенствование техники элементов баскетбола	Содержание учебного материала			
	Совершенствование техники передвижений, ведения, передач, бросков.			2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		17	
	1.	Совершенствование передвижений в защитной стойке	2	
	2.	Совершенствование высокого и низкого ведения мяча в движении, ведения без зрительного контроля.	1	

	3.	Совершенствование ведения мяча с изменением направления движения	2	
	4.	Изучение ведения мяча с сопротивлением	2	
	5.	Изучение передачи мяча двумя руками сверху	1	
	6.	Изучение передачи мяча двумя руками в движении с отскоком от пола	2	
	7.	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди на месте	1	
	8.	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди в движении	2	
	9.	Изучение броска мяча в кольцо одной рукой от плеча	1	
	10.	Совершенствование броска мяча после ведения	2	
	11.	Учебная игра с заданиями	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		18	
	1.	Выполнение упражнения для развития силы ног	4	
	2.	Выполнение упражнения для развития силы рук	4	
	3.	Выполнение упражнений для укрепления пальцев рук	2	
	4.	Выполнение упражнения для развития прыгучести	6	
	5.	Выполнение упражнений для развития координации	2	
Зачет			1	
Тема 2.3. Тактические действия в баскетболе	Содержание учебного материала			2
	Совершенствование техники передвижений, ведения, передач, бросков.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		19	
	1.	Закрепление ведения мяча с сопротивлением	3	
	2.	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением	3	
	3.	Закрепление передачи мяча двумя руками сверху	2	
	4.	Закрепление передачи мяча двумя руками в движении с отскоком от пола	3	
	5.	Закрепление броска мяча одной рукой от плеча	2	
	6.	Изучение выбивания мяча	1	
	7.	Закрепление выбивания мяча	2	
	8.	Учебная игра с заданиями	3	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		20	
	1.	Выполнение упражнения для укрепления пальцев рук	2	

	2.	Выполнение упражнений для силы рук	6		
	3.	Выполнение упражнений для силы ног	6		
	4.	Выполнение упражнения для развития прыгучести	4		
	5.	Выполнение упражнений для развития координации	2		
Зачет			1		
Раздел 3. Лыжная подготовка.					
Тема 3.1. Техника передвижений на лыжах.	Содержание учебного материала			2	
	Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления и роста организма растущего поколения. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного хода.				
	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Практические занятия		14		
	1.	Закрепление попеременного двухшажного хода.	4		
	2.	Закрепление одновременного бесшажного хода.	2		
	3.	Закрепление подъемов в гору	2		
	4.	Закрепление спусков с гор в высокой, средней, низкой аэродинамической стойке	2		
	5.	Прохождение дистанции 3000 м (девушки) и 5000 м (юноши) с учетом времени	4		
	Контрольные работы		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся		14		
	1.	Пройти дистанцию 2-3 км попеременным двухшажным ходом	6		
	2.	Пройти дистанцию 1 км одновременным бесшажным ходом	2		
	3.	Выполнение подъёмов и спусков с горы в высокой, средней, низкой стойке	4		
	4.	Пройти дистанцию 3-5 км свободным стилем	2		
Тема 3.2. Совершенствование техники передвижений на лыжах.	Содержание учебного материала				2
	Совершенствование техники передвижений на лыжах.				
	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Практические занятия		14		
	1.	Совершенствование одновременного бесшажного хода	2		
	2.	Совершенствование попеременного двухшажного хода	4		
	3.	Закрепление одновременного одношажного хода	2		
	4.	Совершенствование подъемов в гору и спусков с гор в высокой, средней, низкой, аэродинамических стойках	4		
	5.	Прохождение дистанции 3000 м (девушки) и 5000 м (юноши) с учетом времени	2		
Контрольные работы		не предусмотрено			

	Самостоятельная работа обучающихся	14	
	1. Пройти дистанцию 1 км одновременным бесшажным ходом	2	
	2. Пройти дистанцию 2-3 км попеременным двухшажным ходом	4	
	3. Пройти дистанцию 3-4 км одновременным одношажным ходом	2	
	4. Закрепление одновременного одношажного хода	2	
	5. Выполнение подъемов в гору и спусков с горы в средней, низкой стойке	4	
Тема 3.3. Передвижения на лыжах различными способами	Содержание учебного материала		
	Совершенствование техники передвижений на лыжах.		2
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	14	
	1. Совершенствование попеременного двухшажного хода	2	
	2. Совершенствование одновременного бесшажного хода	2	
	3. Совершенствование подъемов и спусков с гор в высокой, средней, низкой, аэродинамической стойке.	2	
	4. Закрепление одновременного одношажного хода	2	
	5. Изучение одновременного двухшажного хода	2	
	6. Прохождение дистанции 2000 м с учетом времени	2	
	7. Прохождение дистанции 3000 м без учета времени	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	14	
	1. Пройти дистанцию 2-3 км попеременным двухшажным ходом	1	
	2. Пройти дистанцию 1 км одновременным бесшажным ходом	1	
	3. Совершенствование попеременного двухшажного хода	2	
4. Пройти дистанцию 2-3 км попеременным двухшажным ходом	6		
5. Пройти дистанцию 1-2 км одновременным бесшажным ходом	2		
6. Выполнение подъемов «елочкой» и спусков с горы в средней, низкой стойке	2		
Раздел 4. Волейбол.			
Тема 4.1. Техника элементов волейбола	Содержание учебного материала		
	Правила соревнований. Техника элементов волейбола. Правила игры в волейбол. Жесты судей.		2
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	18	
	1. Изучение техники элементов волейбола	2	
	2. Закрепление передачи сверху в парах в средней стойке	2	
	3. Совершенствование передачи сверху в парах в средней стойке	2	
	4. Закрепление верхней передачи в колонне в средней стойке	1	
	5. Закрепление верхней передачи в колонне в средней стойке	2	
6. Изучение сдвоенной верхней передачи в высокой и средней стойках	1		

	7.	Закрепление сдвоенной верхней передачи в высокой и средней стойках	2	
	8.	Закрепление приема мяча снизу двумя руками	2	
	9.	Закрепление нижней прямой подачи	2	
	10.	Совершенствование нижней прямой подачи	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		18	
	1.	Выполнение упражнений для развития силы ног	6	
	2.	Выполнение упражнений для развития прыгучести	4	
	3.	Выполнение упражнений для развития ловкости	1	
	4.	Выполнение упражнения для развития координации	2	
	5.	Выполнение упражнения для укрепления пальцев рук	5	
Тема 4.2. Закрепление элементов волейбола	Содержание учебного материала			2
	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		18	
	1.	Совершенствование верхней передачи в колоннах в средней стойке	3	
	2.	Совершенствование сдвоенной верхней передачи в высокой и средней стойках	3	
	3.	Изучение верхней и нижней передачи с водящим	1	
	4.	Закрепление верхней и нижней передачи с водящим	1	
	5.	Изучение второй передачи в зону 2 и 4 после приема подачи	2	
	6.	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками в парах	2	
	7.	Изучение нападающего удара	1	
	8.	Совершенствование нижней прямой подачи.	2	
	9.	Закрепление нападающего удара	3	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		18	
	1.	Выполнение упражнения для развития силы рук	4	
	2.	Выполнение упражнения для развития силы ног	3	
	3.	Выполнение упражнения для развития прыгучести	3	
	4.	Выполнение упражнения для развития координации	3	
5.	Выполнение упражнения для развития ловкости	3		
6.	Выполнение упражнения для укрепления пальцев рук	2		
Тема 4.3. Совершенствование элементов волейбола	Содержание учебного материала			2
	Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, приема мяча снизу двумя руками. Игра с заданиями. Жесты судей.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		11	
	1.	Изучение верхней передачи с последующим передвижением	1	
2.	Закрепление верхней передачи с последующим передвижением	1		

	3.	Совершенствование верхней передачи с водящим	1	
	4.	Закрепление второй передачи в зону 2 и 4 после подачи	1	
	5.	Изучение приема мяча двумя руками снизу в парах, отскочившего от сетки	1	
	6.	Закрепление приема мяча двумя руками снизу в парах, отскочившего от сетки	1	
	7.	Изучение нападающего удара через сетку после второй передачи	1	
	8.	Закрепление нападающего удара через сетку после второй передачи	1	
	9.	Изучение верхней прямой подачи	1	
	10.	Закрепление верхней прямой подачи	1	
	11.	Учебная игра с заданиями	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		12	
	1.	Выполнение упражнения для развития силы рук	2	
	2.	Выполнение упражнения для развития силы ног	2	
	3.	Выполнение упражнения для развития прыгучести	2	
	4.	Выполнение упражнения для укрепления пальцев рук	1	
	5.	Выполнение упражнения для развития координации	2	
	6.	Выполнение упражнения для развития ловкости	2	
	7.	Разработка комплекса общеразвивающих упражнений с предметами	1	
Зачет			1	
Раздел 5. Физические упражнения в начальных классах.				
Тема 5.1. Проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.	Содержание учебного материала			2
	Организация и проведение строевых упражнений с учащимися младшего школьного возраста. Степ-аэробика, фитбол, фитнес, стрейч-аэробика. Техника выполнения элементов спортивных игр. Техника безопасности во время спортивных игр.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		6	
	1.	Организация и проведение строевых упражнений с учащимися младшего школьного возраста.	2	
	2.	Техника выполнения различных комплексов степ-аэробики, фитбола, фитнеса, стрейч-аэробики.	2	
	3.	Совершенствование алгоритма обучения элементам спортивных игр	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
	1.	Разработка схемы построений и перестроений с учащимися младшего школьного возраста.	2	

	2.	Разработка комплекса гимнастических упражнений.	2	
	3.	Разработка алгоритма обучения элементам спортивных игр	2	
Раздел 6. Легкая атлетика.				
Тема 6.1. Бег на различные дистанции.	Содержание учебного материала			
	Техника бега на короткие дистанции			2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		7	
	1.	Закрепление передачи и приема эстафетной палочки в эстафетном беге 4 по 100 метров	2	
	2.	Совершенствование бега на дистанцию 1000 метров	1	
	3.	Бег на дистанции 2000 м (дев), 3000 (юноши) с учетом времени	2	
	4.	Закрепление бега на длинные дистанции в естественных условиях	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений	1	
	2.	Выполнение бега на короткие дистанции	1	
	3.	Разработка комплекса общеразвивающих упражнений без предметов	2	
	4.	Выполнение медленного бега по пересеченной местности	4	
	Зачет			1
Тема 6.2. Изучение элементов технических и тактика беговых видов легкой атлетики	Содержание учебного материала			
	Техника метания гранаты			2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		7	
	1.	Совершенствование бега на короткие дистанции	1	
	2.	Изучение метания гранаты с места и с разбега способом «из-за спины через плечо»	1	
	3.	Бег на дистанцию 1000 метров без учета времени	1	
	4.	Бег на дистанции 2000 м (дев), 3000 (юноши) с учетом времени	2	
	5.	Совершенствование бега на длинные дистанции в естественных условиях	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений	1	
	2.	Выполнение низкого старта и стартового разгона	1	
	3.	Выполнение бега на короткие дистанции	1	
	4.	Разработка комплекса общеразвивающих упражнений без предметов	1	
5.	Выполнение бега на дистанции 1500, 2000 м	2		
6.	Выполнение медленного бега по пересеченной местности	2		
Зачет			1	
Дифференцированный зачет			не предусмотрено	

Примерная тематика курсовой работы (проекта) <i>(если предусмотрены)</i>	не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрены)</i>	не предусмотрено	
Консультации <i>(если предусмотрены)</i>	не предусмотрено	
Всего:	412	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Технические средства обучения:

- компьютер;
- принтер.

Оборудование спортивного зала:

- гантели;
- гири;
- гимнастические коврики;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, набивные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические стенки;
- гимнастические скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д..

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО [Электронный ресурс] / С.В. Быченков О.В., Везеницын.— Саратов: Профобразование, 2017. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>
2. Глазина Т.А. Лечебная физическая культура. Практикум для студентов специальной медицинской группы: учебное пособие [Электронный ресурс] / Т.А. Глазина, М.И. Кабышева. - Оренбург: Оренбургский государственный университет. 2017. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78782.html>
3. Эммерт М.С. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие [Электронный ресурс] / М.С. Эммерт [и др.]. - Омск: Омский государственный технический университет, 2017. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78446.html>

Дополнительные источники:

1. Врублевский Е.П. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие [Электронный ресурс] / Е.П. Врублевский. - М.: Издательство «Спорт», 2016. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55556.html>
2. Готовцев Е.В. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей [Электронный ресурс] / Е.В. Готовцев, И.А. Анохина, В.И. Козлов — Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, 2017. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72915.html>
3. Ланда Б.Х. Диагностика физического состояния. Обучающие методика и технология: учебное пособие [Электронный ресурс] / Б.Х. Ланда. - М.: Издательство «Спорт», 2017. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74293.html>
4. Ландырь А.П. Мониторинг частоты сердечных сокращений в управлении тренировочным процессом в физической культуре и спорте [Электронный ресурс] / А.П. Ландырь, Е.Е. Ачкасов. - М.: Издательство «Спорт», 2018. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78352.html>

5. Токарева А.В. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов: учебное пособие [Электронный ресурс] / А.В. Токарева, В.Д. Гетьман, Л.Б. Ефимова-Комарова. — СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет. 2016. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63642.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	ОК	ЛР	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>			<i>2</i>
Уметь:			
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.</p>	<p>ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.</p> <p>ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и без-опасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо пре-одолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p>	<p>Оценка разработки и проведения комплекса общеразвивающих упражнений.</p> <p>Оценка разработки комплекса физических упражнений для укрепления мышц спины и коррекции осанки с учетом состояния здоровья.</p> <p>Текущий контроль физических качеств на практических занятиях.</p> <p>Зачет (комбинированный) из теоретических и практических заданий по разделу 2 «Баскетбол» (1 полугодие)</p> <p>Зачет (комбинированный) из теоретических и практических заданий по разделу 1 «Легкая атлетика» в соответствии критериям V-VI ступени Государственных</p>

			<p>требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК ГТО (2 полугодие)</p> <p>Оценка деятельности во время проведения учебных спортивных игр.</p>
Знать:			
<p>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>– основы здорового образа жизни.</p>	<p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.</p> <p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься Самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма,</p>	<p>ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и без-опасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо пре-одолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p>	<p>Оценка освоения основ техники по видам спорта.</p> <p>Оценка освоения основ здорового образа жизни на практических занятиях.</p>

	обеспечивать охрану жизни и здоровья детей. ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.		
--	---	--	--