

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Иркутской области «Усть-Илимский техникум
лесопромышленных технологий и сферы услуг»

(ГБПОУ «УИ ТЛТУ»)


УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
№ 13 от «17» января 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности
44.02.02 Преподавание в начальных классах

Усть-Илимск
2022

Рассмотрена и одобрена
на заседании методического совета
«14» января 2022 г. протокол № 2
Председатель методического совета

_____ А.А. Карьялайнен

Разработчик: Мурашевич Елена Юрьевна, руководитель физического воспитания,
преподаватель высшей квалификационной категории

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на
основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее -
ФГОС), примерной основной профессиональной образовательной программы и
базисного учебного плана по специальности среднего профессионального
образования 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Согласовано:

заместитель директора по
учебно-методической работе



_____ А.А. Карьялайнен

заведующий библиотекой



_____ Е.П. Попова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ....	4
1.1. Область применения рабочей программы.....	4
1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.3. Цель и планируемые результаты учебной дисциплины.....	4
1.4. Количество часов на освоение рабочей программы	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
3.1. Материально- техническое обеспечение	21
3.2. Информационное обеспечение.....	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.02. Преподавание в начальных классах.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл профессиональной подготовки.

1.3. Цели и задачи учебной 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;

знать:

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

На основе полученных знаний и приобретённых умений в дальнейшем возможно формирование следующих общих (ОК) и профессиональных компетенций (ПК):

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать уроки

ПК 1.2. Проводить уроки.

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

ПК 2.2. Проводить внеурочные занятия.

ПК 3.2. Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу. ПК 3.3. Проводить внеклассные мероприятия.

1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности

Вид учебной работы	Объём часов		
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344		
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172	I	II
<i>в том числе:</i>	2 курс	34ч.	40ч.
	3 курс	34ч.	38ч.
	4 курс	26ч.	-
практические занятия	152	I	II
	2 курс	30ч.	36ч.
	3 курс	30ч.	34ч.
	4 курс	22	
Внеаудиторная самостоятельная работа	172	I	II
	2 курс	34ч.	40ч.
	3 курс	34ч.	38ч.
	4 курс	26ч.	-
Промежуточная аттестация:	10	I	II
<i>3, 4, 5, 6, семестр в форме зачета</i>	2 курс	2	2
	3 курс	2	2
<i>7 семестр в форме дифференцированного зачета</i>	4 курс	2	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа	Объем часов аудиторной нагрузки	Время на изучение темы	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6
<i>2 курс (74 часа)</i>					
2 курс,3 семестр (34)					
Раздел 1.			10		
Лёгкая атлетика с элементами фитнеса	<i>Содержание учебного материала:</i>		10	2	2
	<i>Практические занятия</i>				
	1-2	Методика организации и проведения вводной части оздоровительно-тренировочного занятия на уроках легкой атлетики. Комплексы упражнений с элементами стретчинга, малыми мячами			
	3-4	Проведение комплексов общеразвивающей направленности по типу утренней гимнастики с преимущественным развитием гибкости и координации.			
	5-6	Разработка и проведение собственных композиций и рисунков из классической фитнес-аэробики без музыкального сопровождения, без предметов.			
	7-8	Техника бега на короткие дистанции: 100м, 200м, 400м. Воспитание быстроты, скоростно-силовые качеств, выносливости, координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой			
	9-10	Техника бега на средние дистанции: 800, 1000, 1500. Техника бега на длинные: 3-5км без учёта времени дистанции. Воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.			
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> Составление и проведение в учебной группе комплекса физических упражнений из 8- 10 заданий, без предметов.				

		<p>Разработка плана и проведение фрагмента оздоровительно-тренировочного занятия по фитнесу на 4 - 8 счетов на 8 минут, без музыкального сопровождения</p> <p>Разработка плана и проведение фрагмента оздоровительно-тренировочного занятия по фитнесу на 4, 8 счетов на 8 минут, без музыкального сопровождения</p> <p>Подготовка и проведение подвижных игр с бегом для детей младшего школьного возраста.</p> <p>Подготовка и проведение подвижных игр с прыжками.</p>			
Раздел 2.					
Классическая аэробика, стэп-аэробика	<i>Содержание учебного материала:</i>				
		<i>Практические занятия</i>	16		
	11-12	Разучивание базовых понятий и элементов классической аэробики: разновидности шагов, марша, положения рук в различных плоскостях, подъемы, степ — шаги.		2	2
	13-14	Выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения		2	
	15-16	Выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы		2	
	17-18	Выполнение базовых шагов комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения		2	
	19-20	Техника прыжков в высоту через планку. Воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.		2	
	21-22	Сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два)		2	
	23-24	Контроль техники прыжков в высоту через планку, «способом перешагивание». Контроль техники метания гранаты, малого мяча. Воспитание общей выносливости. Бег 3000 метров		2	
	25-26	Контрольная работа		2	

		<p><i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> Изучение основных понятий: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат в фитнес-аэробике. Знакомство с работами основоположников ритмической гимнастики М. Бекмана, Л.Н. Алексеевой. Способы воздействия средств фитнеса на поддержание физического, психического и социального здоровья человека. Фитнес — аэробика как средство сохранения творческой активности и залог долголетия Изучение техники метания малого мяча на дальность Правила и требования к организации самостоятельных занятий фитнесом Подбор упражнений фитнес-аэробики (на развитие силы, гибкости, координации) и составление комплексов для самостоятельных занятий Знакомство с основными терминами системы физического воспитания на основе изучения закона «О физической культуре и спорте», анализа учебной литературы</p>	16		
Раздел 3					
Баскетбол	<i>Содержание учебного материала</i>				
		<i>Практические занятия</i>	8		
	27-28	Совершенствование техники ведения мяча, передачи мяча на месте и в движении. Совершенствование техники бросков в кольцо с ближней дистанции. Подвижные игры с баскетбольным мячом		2	2
	29-30	Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.		2	
	31-32	Тактика игры в защите в баскетболе. Совершенствование групповых и командных взаимодействий игроков. Двусторонняя игра.		2	
	33-34	Зачёт		2	
		<p><i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> Подбор и проведение в учебном занятии подвижных игр с баскетбольными мячами.</p>	8		

		Составление и проведение комплекса общеразвивающих упражнений с мячами Разработка и проведение комплекса аэробики без музыки с мячом на 8 счетов			
2 курс, 4 семестр(40)					
Раздел 4					
Классическая аэробика, степ-аэробика	<i>Содержание учебного материала</i>				
		<i>Практические занятия</i>	8		
	35-36	Способы самоконтроля на основе проведения функциональных проб. измерения артериального давления, ЧСС и ведения дневников учета состояния организма		2	2
	37-38	Выполнение упражнений и базовых комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.		2	
	39-40	Подбор музыкального сопровождения к «аэробическим» комбинациям с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение		2	
	41-42	Техника базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Техника движения руками. Техника базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги (билатеральные).		2	
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> Изучение основных понятий и терминов классической аэробики в различных источниках информации, подготовка устного сообщения. Изучение отличительных особенностей степ — аэробики от классической аэробики, требований безопасности, терминологии, базовых элементов, особенностей влияния степа на развитие силовых способностей. Составление и самостоятельная апробация комплекса степ — аэробики в координации с движением рук во всех плоскостях (без предметов, без музыки) Составление и самостоятельная апробация комплекса степ — аэробики в координации с движением рук во всех плоскостях (с музыкальным сопровождением)		8		

Раздел 5	<i>Содержание учебного материала</i>				
Гимнастика		<i>Практические занятия</i>	8		
	43-44	Спортивная гимнастика, ознакомление с работой в группах (отделениях) на снарядах: разновысокие брусья, гимнастический козел, перекладина (низкая), гимнастические кольца, акробатика.		2	2
	45-46	Проведение фрагмента урока, общеразвивающих упражнений		2	
	47-48	Профессионально-прикладная физическая подготовка, основные понятия, цели, задачи, средства и методы организации занятий		2	
	49-50	Разучивание основных элементов по проведению вводной части физкультурного занятия, режимных моментов, физкультурных занятий, подвижных игр, сюжетных уроков — с детьми начальной школы.		2	
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Составление комплекса общеразвивающих упражнений гимнастики с предметами (мячи, гантели, скакалки, палки, обручи и др. — на выбор) на месте и в движении и подготовка к его проведению. Составление комплекса общеразвивающих упражнений гимнастики с предметами (скакалки, палки, обручи и др.) на месте и в движении и подготовка к его проведению Профессиональная направленность физического воспитания в занятиях со студентами педагогических специальностей Знакомство со структурой физкультурного занятия, требованиями к дозированию физических нагрузок занимающихся, школьного возраста.		10		
Раздел 6	<i>Содержание учебного материала</i>				
Классическая и степ-аэробика		<i>Практические занятия</i>	14		
	51-52	Проведение студентами фрагментов вводной части занятия, упражнения в ходьбе, беге, комплексов упражнений, игр и эстафет на группе студентов. Проведение студентами колледжа фрагментов вводной части занятия, упражнения в ходьбе, беге, комплексов упражнений, игр и эстафет на группе студентов.		2	2

53-54	Музыкальная грамота, музыкальный квадрат, подбор музыкального материала для занятий аэробикой. Требования техники безопасности при организации занятий степ-аэробикой, методика подбора упражнений с учетом индивидуальных возможностей. Отличительные особенности в понятийном аппарате степ —аэробики		2	
55-56	Выполнение элементов классической аэробики без смены (унилатеральные) и со сменой (билатеральные) лидирующей ноги, без музыкального сопровождения.		2	
57-58	Выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения.		2	
59-60	Сочетания билатеральных движений с движениями рук в различных плоскостях без музыкального сопровождения		2	
61-62	Сочетание маршевых, синкопированных и лифтовых элементов, элементов степ-аэробики.		2	
63-64	Зачёт		2	
	<p><i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i></p> <p>Изучение анатомо-физиологических и возрастных особенностей физического развития организма занимающихся дошкольного, младшего, среднего, старшего школьного возраста.</p> <p>Разработка графика пульсовой кривой для практической работы по отслеживанию индивидуальной нагрузки на занятии.</p> <p>Степ-аэробика, оздоровительные занятия в организации.</p> <p>Составление комплекса упражнений классической аэробики под музыку.</p> <p>Составление комплексов упражнений степ-аэробики из ранее изученных элементов.</p> <p>Разработка графика пульсовой кривой для практической работы по отслеживанию индивидуальной нагрузки на занятии.</p> <p>Изучение в специальной литературе понятия «физические качества» и задачи их воспитания.</p>	14		

Раздел 7 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала				
		<i>Практические занятия</i>	10		
	65-66	Совершенствование техники бега на среднюю дистанцию. Воспитание общей выносливости и скоростно-силовые способностей. Развитие координационных способностей.		2	2
	67-68	Совершенствование техники метания гранаты на дальность		2	
	69-70	Техника прыжков в длину с разбега, способом «согнув ноги».		2	
	71-72	Обучение методике организации и проведения вводно — подготовительной части физкультурно-оздоровительного занятия (построения, подача команд, перестроения, дробление, сведение, проведение комплексов гимнастики)		2	
	73-74	Зачёт		2	
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> Подготовка устного сообщения по теме «Лёгкая атлетика — Олимпийский вид спорта», «Рекорды и достижения спортсменов Российской Федерации». Подготовка сообщения «Содержание и условия к проведению эстафеты на открытой местности с элементами легкой атлетики». Методы воспитания выносливости и быстроты на занятиях легкой атлетикой. Подготовка плана проведения вводно — подготовительной части занятия по гимнастике (построения, перестроения, ходьба, беговые и прыжковые упражнения)	8			
<i>3 курс (72 часа)</i>					
<i>3 курс, 5 семестр (34)</i>					
Раздел 1 Классическая и стэп-аэробика	Содержание учебного материала				
		<i>Практические занятия</i>	12		
	1-2	Типы телосложения человека, анатомические особенности. Виды нарушений осанки и способы её исправления. Физическое совершенство, понятие. Составные части здоровья и категории их составляющие.		2	2

	3-4	Проведение студентами комплексов общефизической подготовки, общеразвивающих упражнений.		2	
	5-6	Проведение студентами комплексов классической аэробики, ритмической гимнастики, танцевальной аэробики, слайд-аэробики, фитбол-аэробики, без музыкального сопровождения, из ранее изученных изолированных элементов.		2	
	7-8	Проведение студентами комплексов классической аэробики, ритмической гимнастики, танцевальной аэробики, а, слайд-аэробики, фитбол-аэробики, под музыкальное сопровождение, из ранее изученных изолированных элементов		2	
	9-10	Совершенствование техники метания снаряда массой 500 грамм, совершенствование техники бега на короткую дистанцию ГТО. Функциональный тренинг по развитию силы мышц спины и брюшного пресса. Комплекс фитнес —аэробики с гантелями (500г)		2	
	11-12	Совершенствование техники бега на длинную дистанцию (2 км) без учета времени — ГТО. Комплекс ритмической гимнастики с элементами стретчинга.		2	
		<p><i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i></p> <p>Изучение проблемы калорийности питания, энергетической ценности продуктов и расчет питания. Изучение вопроса о биологических ритмах и работоспособности организма в разные периоды времени суток.</p> <p>Требования к дозировке и методическим указаниям при проведении комплексов физических упражнений. Классификация подвижных игр. Последовательность при проведении эстафет разной двигательной активности и сложности.</p> <p>Составление упражнений в комплексы на 4-8 счетов для подготовки к практическому проведению.</p> <p>Составление комплекса упражнений функциональной тренировки для развития гибкости, плечевого пояса, спины, тазобедренных суставов и т.д. из положения сидя и лежа (не менее 20 упражнений).</p> <p>Составление комплекса силовые упражнения функциональной тренировки</p>	12		

		для развития силы мышц рук, плечевого пояса, спины (не менее 20 упражнений).			
Раздел 2 Волейбол	Содержание учебного материала				
		Практические занятия	10		
	13-14	Совершенствование техники волейбольных передач, подачи мяча.		2	2
	15-16	Тактические действия игроков в нападении и защите, расстановка игроков на площадке, правила игры. Игры и эстафеты на развитие ловкости и координации. Учебная игра с практикой судейства у студентов.		2	
	17-18	Совершенствование учебных умений по проведению динамических пауз, перестроений, подвижных игр и разминки в физкультурных занятиях.		2	
	19-20	Игры и эстафеты с волейбольными мячами. Учебная игра.		2	
	21-22	Игры и эстафеты на развитие ловкости и координации. Учебная игра с практикой судейства у студентов.		2	
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> Техника безопасности на занятиях волейболом. История игры, правила и разметка площадки. Подготовка проведению 1 игры и 1 эстафеты на развитие координации Подготовка к проведению 1 игры и 1 эстафеты с волейбольным мячом Составление карточки с 4 эстафетами: с бегом, с предметами, с лазанием.	10			
Раздел 3 Классическая и стэп-аэробика	Содержание учебного материала				
		Практические занятия	12		
	23-24	Проведение студентами разученных комплексов степ — аэробики под музыкальное сопровождение.		2	2
	25-26	Проведение студентами собственных комплексов ритмической гимнастики и фитнес-аэробики под собственн-отобранные музыкальные композиции		2	
27-28	Методика составления целостных комплексов фитнес-аэробики и их разучивания, анализ видеоматериалов сети Интернет.	2			

	29-30	Проведение (выполнение) комплексов общеразвивающих упражнений со скакалкой, гантелями		2	
	31-32	Проведение (выполнение) комплексов общеразвивающих упражнений с фитболом.		2	
	33-34	Зачёт	2	2	
		<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> Отбор и запись на электронный носитель музыкальных композиций (20 — 30 штук) разной интенсивности. Оформление графика пульсовой кривой студента с изменением ЧСС в течение учебного дня. Знакомство с основными терминами фитнеса. Составление словаря основных понятий данного оздоровительного направления, проверка себя на тесте по терминологии фитнеса. Ознакомление с понятиями и отличительными особенностями фитбол —аэробики, степ — аэробики и классической аэробики Ознакомление с понятиями и отличительными особенностями фитбол — аэробики, степ — аэробики и классической аэробики.	12		
<i>3 курс, 6 семестр (38)</i>					
Раздел 4 Волейбол	<i>Содержание учебного материала</i>				
		Практические занятия	10		
	35-36	Техника передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед, назад, в сторону, в прыжке, в приседе, лицом, боком, за спину)		2	2
	37-38	Техника приема мяча сверху двумя руками, с падением на спину, на бедро, в прыжке. Проведение фрагмента урока.		2	
	39-40	Техника прямого нападающего удара, с переводом вправо, лево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию)		2	
	41-42	Техника одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих)		2	
43-44	Техника индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите		2		

		Внеаудиторная самостоятельная работа Подготовка фрагмента занятия по волейболу Изучение правил игры по волейболу. Официальные волейбольные правила ФИВБ Подготовка подвижных игр с элементами волейбола.	10		
Раздел 5 Классическая и стэп-аэробика	<i>Содержание учебного материала</i>				
		Практические занятия	28		
	45-46	Проведение (выполнение) комплексов общеразвивающих упражнений с фитболом, скакалкой, гантелями.		2	2
	47-48	Проведение (выполнение) комплексов общеразвивающих упражнений с гантелями, набивными мячами		2	
	49-50	Проведение (выполнение) комплексов общеразвивающих упражнений в положении лежа и сидя, с элементами калланетики, стрейчинга, шейпинга, силовой аэробики.		2	
	51-52	Проведение (выполнение) комплексов общеразвивающих упражнений в положении лежа и сидя, с элементами шейпинга, силовой аэробики		2	
	53-54	Совершенствование техники бега на короткую дистанцию, бег по виражу, эстафетный бег.		2	
	55-56	Проведение (выполнение) комплексов общеразвивающих упражнений в положении лежа и сидя, с элементами калланетики, стрейчинга, шейпинга, силовой аэробики		2	
	57-58	Совершенствование техники метания. Развитие быстроты движений, силы мышц пояса нижних конечностей.		2	
	59-60	Проведение фрагмента физкультурного занятия — вводно-подготовительной части с ходьбой, в беге, строевой подготовки, комплекса физических упражнений.		2	
61-62	Совершенствование техники изученных комбинаций на гимнастических снарядах: опорный прыжок вскок в упор, соскок прогнувшись.		2		

	63-64	Совершенствование техники изученных комбинаций на гимнастических снарядах: опорный прыжок вскок в упор, соскок прогнувшись. Упражнения в равновесии.		2	
	65-66	Проведение подвижных игр в сцеплении, в кругу, с использованием гимнастического инвентаря		2	
	67-68	Совершенствование умений и знаний в подаче команд и название движений, согласно словарю англоязычных понятий аэробики.		2	
	69-70	Совершенствование техники базовых элементов аэробики, маршевых шагов в сочетании с работой рук.		2	
	71-72	Зачёт	2	2	
		<p>Внеаудиторная самостоятельная работа</p> <p>Ознакомление с понятиями и отличительными особенностями футбол — аэробики, степ — аэробики и классической аэробики.</p> <p>Ознакомление с понятиями и отличительными особенностями классической аэробики</p> <p>Сообщение доклада по теме «Фитнес как одна из форм оздоровительной тренировки</p> <p>Разработка двухнедельного комплекса физических упражнений на развитие силы мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса.</p> <p>Ознакомление с правилами и методикой проведения занятий футболом, дозированием нагрузок.</p> <p>Сообщение по теме «Степ — аэробика как средство укрепления здоровья»</p> <p>Подготовка к проведению сюжетной подвижной игры с бегом.</p> <p>Подготовка к проведению комплекса общеразвивающих упражнений из положения лежа с набивными мячами.</p> <p>Составление и подготовка к проведению подвижной игры для освоения основных движений детьми начальной школы.</p> <p>Подготовка раздаточного материала для проведения эстафет в игровой форме</p> <p>Совершенствование движений в шаге на месте, в сторону.</p>	28		

		Изучение команд и названий движений, согласно словарю англоязычных понятий аэробики.			
<i>4 курс (26 часов)</i>					
4 курс, 7 семестр					
Раздел 1 Фитнес и ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала				
		Практические занятия	26		
	1-2	Правила проведения антропометрического исследования по развитию телосложения. Измерение объемов различных частей собственного тела, вычисление величины жира отложения в организме. Биологические ритмы, понятие спортивной тренировки, срочной и долговременной адаптации.		2	2
	3-4	Подготовка и проведение вводной части тренировочного занятия по общефизической подготовке на группе студентов с измерением ЧСС и фиксацией времени восстановления.		2	
	5-6	Совершенствование базовых элементов аэробики с проведением фрагментов каждым студентом.		2	
	7-8	Проведение студентами собственных комплексов ритмической гимнастики и фитнес-аэробики под самостоятельно отобранные музыкальные композиции.		2	
	9-10	Проведение комплекса классической аэробики в аэробном режиме с использованием отягощений с подгруппой		2	
	11-12	Совершенствование комплексов классической аэробики с использованием лифтовых и синкопированных шагов под музыку с анализом подгруппы, по проведению.		2	
	13-14	Проведение комплекса упражнений с использованием фитбола под музыкальное сопровождение (10 упр.)		2	
	15-16	Профессионально-прикладные умения педагога по организации и проведению малых форм физического воспитания в общеобразовательной школе.		2	
17-18	Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, подвижной игры для детей младшего школьного возраста.		2		

	19-20	Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, подвижной игры для детей младшего школьного возраста.		2	
	21-22	Развитие физических качеств с использованием специального оборудования.		2	
	23-24	Сдача нормативов ГТО, мониторинга здоровья по В.И. Белову с обработкой результатов		2	
	25-26	Дифференцированный зачёт	2		
		<p>Внеаудиторная самостоятельная работа</p> <p>Анализ учебной литературы по гимнастике</p> <p>Правила проведения антропометрического исследования по развитию телосложения.</p> <p>Подготовка к проведению вводной части тренировочного занятия по общефизической подготовке на группе студентов с измерением ЧСС и фиксацией времени восстановления.</p> <p>Разработка графического план—конспекта фрагмента тренировочного занятия по общей физической подготовке с дозировкой и учетом возраста и уровня подготовленности группы студентов.</p> <p>Разработка комплекса физ-минутки для проведения на студентах учебной группы</p> <p>Подготовка карточки с 10 заданиями для смешанной работы ног и рук с малыми мячами с использованием степ-платформы.</p> <p>Разработка плана тренировочного занятия фитнес-аэробикой для студенческого возраста 18-25 лет</p> <p>Составить комплексы упражнений с использованием фитбола под музыкальное сопровождение (10 упр).</p>	26		
		<i>Всего</i>	344	172	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, зала ритмики и хореографии, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, универсальные тренажерные устройства);
- оборудование для занятий аэробикой;
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса;
- гимнастические маты, скамейки, перекладина, гантели 0,5кг и 1кг, набивные мячи, скакалки, гимнастические обручи.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. СПО. – 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2018.- 320с.
2. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для студ. СПО. - М.: Юрайт, 2019.-424с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, внеаудиторной самостоятельной работы, зачёта, дифференцированного зачёта.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- оценка техники выполнения двигательных действий по изученным разделам программы; - оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики спортивных игр, гимнастики, фитнеса; - оценка техники базовых элементов спортивных игр, комплексов ритмической гимнастики, упражнений с фитболами, на степ-платформах, упражнения гимнастики и легкой атлетики) - выполнение нормативов физической подготовленности по изученным разделам программы; - зачёт.
Знания:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	- защита докладов и презентаций по избранной теме (Развитие физической культуры и спорта в РФ; история возникновения и развитие спортивных сообществ; основные термины закона о ФК; значение ФК в профессиональном развитии учителя и преподавателя); - зачёт;
- основы здорового образа жизни	- анализ презентации на тему «Режим дня, двигательная активность,питание современной молодежи»; - зачёт.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверить у обучающихся развитие общих компетенций:

Результаты обучения	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов
---------------------	--	--

		обучения
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	- объяснение сущности и социальной значимости будущей профессии - учителя начальных классов, связанных с преподаванием по программам начального общего образования – наличие положительных отзывов по итогам педагогической практики	Оценка процесса выполнения практических занятий
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	- постановка целей, задач в деятельности учителя начальных классов, отбор методов и форм работы в соответствии с поставленными целями – обоснование выбора и применения методов и способов решения профессиональных задач в области преподавания по программам начального образования – рефлексия собственной деятельности в области преподавания по программам начального образования.	Оценка процесса выполнения практических занятий
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	- адекватность принятия решений в стандартных и нестандартных ситуациях на уроке. - демонстрация способности проанализировать ситуацию (проблему) и аргументировано предложить вариант решения, установив причину ситуации и оценив последствия предложенного решения.	Оценка процесса выполнения практических занятий
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	- отбор и использование необходимой информации для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Оценка процесса выполнения практических занятий
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	- использование MS WORD, POWER POINT для подготовки и оформления отчетов, разработок, выступлений в соответствии с установленными требованиями, при проведении	Оценка процесса выполнения практических занятий
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и	- демонстрация способности договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности в процессе решения профессиональных задач;	Оценка процесса выполнения практических занятий

социальными партнерами	– привлечение к организации и участию в мероприятиях с обучающимися преподавателей и учителей школ, а также с родителями, коллег и социальных партнёров.	
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса	прогнозирование результата педагогической деятельности учителя и определение способов его достижения; – демонстрация способов и приемов развития мотивации младших школьников к учению и другим видам деятельности, соответствующих их возрасту; – организация деятельности младших школьников по достижению поставленных целей и задач; – использования приемов обучения учащихся целеполаганию при проведении урока; – рефлексия собственной деятельности в ходе практического обучения	Оценка процесса выполнения практических занятий
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	- рефлексия уровня профессионального и личностного развития; - определение целей личностного развития; – планирование повышения личностного и профессионального уровня в зависимости от достигнутого уровня;	Оценка процесса выполнения практических занятий
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.	– самостоятельное планирование и контроль выполняемой учебно-воспитательной деятельности; – адаптация рабочих материалов к изменяющимся условиям профессиональной деятельности с учетом психолого-педагогических особенностей учащихся и вида образовательного учреждения; - участие в проектной и исследовательской деятельности студентов.	Оценка процесса выполнения практических занятий
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.	- соблюдение правил и инструкций по безопасности; - организация безопасности и контроля за состоянием рабочих мест, учебного оборудования, наглядных пособий, спортивного инвентаря; - внесение предложения по улучшению и оздоровлению условий проведения образовательного процесса;	Оценка процесса выполнения практических занятий
ОК 11. Строить профессиональную	- соблюдение правовых норм профессиональной деятельности при	Оценка процесса выполнения

<p>деятельность с соблюдением правовых норм ее регулирующих.</p>	<p>разработке и осуществлению педагогического процесса; - самостоятельное принятие решений в соответствии с правовыми нормами педагогической деятельности и несение ответственности за них;</p>	<p>практических занятий</p>
<p>ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать уроки.</p>	<p>- цели и задачи урока спланированы в соответствии с требованиями к целям и задачам современного урока, спецификой предмета, возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся; - разработка план/конспекта урока в соответствии с психолого-педагогическими, методическими, санитарно-гигиеническими требованиями к уроку, спецификой предмета; - наличие в плане возможных вариантов изменения хода урока; - определение формы проведения урока в соответствии с целью и задачами урока. - использование при подготовке к занятию дополнительных источников информации.</p>	<p>Оценка процесса выполнения практических занятий</p>
<p>ПК 1.2. Проводить уроки</p>	<p>- подготовка учебной аудитории к уроку в соответствии гигиеническими требованиями к организации урока; – соблюдение психолого-педагогических, методических требований к уроку; – организация и проведение урока в соответствии с планом, конспектом; – корректировка своей деятельности (цели, содержания, методы и средства) и деятельности учащихся по ходу урока (по необходимости); – установление педагогически целесообразных взаимоотношений с детьми с учетом возрастных, индивидуальных, личностных особенностей обучающихся; – учет индивидуальных, возрастных, личностных особенностей обучающихся при проведении уроке; – стимулирование познавательной деятельности; – создание благоприятного психологического климата на уроке.</p>	<p>Оценка процесса выполнения практических занятий</p>
<p>ПК 2.1. Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения,</p>	<p>–цели и задач занятия спланированы в соответствии с требованиями к целям и задачам занятия внеурочной деятельности, спецификой избранной области</p>	<p>Оценка процесса выполнения практических занятий</p>

<p>планировать внеурочные занятия.</p>	<p>деятельности, возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> –разработка план/конспекта занятия/сценария в соответствии с психолого-педагогическими, методическими, санитарно гигиеническими требованиями к внеурочному занятию/мероприятию, спецификой деятельности в избранной области; –наличие в плане возможных вариантов изменения хода занятия/мероприятия; –использование при подготовке к занятию дополнительных источников 	
<p>ПК 2.2. Проводить внеурочные занятия</p>	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдение психолого - педагогических, методических, гигиенических требований к занятию; – организация и проведение занятия в соответствии с планом, конспектом/сценарием; – корректировка своей деятельности (цели, содержания, методы и средства) и деятельности учащихся по ходу занятия (по необходимости); установление педагогически целесообразных взаимоотношений с детьми с учетом возрастных, индивидуальных, личностных особенностей обучающихся; – учет индивидуальных, возрастных, личностных особенностей обучающихся при проведении занятия 	<p>Оценка процесса выполнения практических занятий</p>
<p>ПК 3.2. Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу</p>	<ul style="list-style-type: none"> –определение целей и задач внеклассной работы в соответствии с требованиями учета особенностей класса, конкретности, достижимости и проверяемости; –разработка плана внеклассной работы в соответствии с целями и задачами, с учетом индивидуальных, возрастных, личностных особенностей класса; –соблюдение структуры плана воспитательной работы. 	<p>Оценка процесса выполнения практических занятий</p>
<p>ПК 3.3. Проводить вне-классные мероприятия</p>	<ul style="list-style-type: none"> –отбор содержания для проведения внеклассного мероприятия –разработка плана проведения внеклассного мероприятия в соответствии с требованиями к данному виду документации; –создание организационных условий проведения внеклассного мероприятия; 	<p>Оценка процесса выполнения практических занятий</p>

	–организация проведения внеклассного мероприятия в соответствии с планом.	
--	---	--

Нормативы физической подготовленности для студентов

№ п/п	Тесты, контрольные упражнения.	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
	Легкая атлетика						
1.	Бег 100 м	13,5	14,8	15,1	16,5	17,0	17,5
2.	Бег 1000м (М.), 500м (Д.)	1,35	1,42	1,50	1,00	1,05	1,12
3.	Бег 2000 М	Без учета времени					
4.	Прыжки в длину с разбега (см)	430	380	330	360	310	260
5.	Прыжки в высоту (см)	125	115	105	110	105	95
6.	Метание гранаты (М.), мяча (Д.)	38	30	26	27	21	17
	Общеспортивная подготовка						
1.	Прыжок в длину с места (см)	220	195	170	180	170	150
2.	Подтягивание из виса (раз)	10	7	3			
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)				17	12	6
3.	Поднимание туловища (раз)	49	43	34	45	38	25
4.	Наклон вперед из положения сидя (см)	14	11	5	20	16	7
5.	Челночный бег 4х9 м (сек.)	9.8	10.4	11.2	10.3	10.8	11.8
6.	б-минутный бег (м)	1350	1050	900	1150	900	700
7.	Скакалка 1 минута	110	90	70	130	110	90
	Баскетбол						
1.	10 бросков из-под кольца	6	4	2	5	3	1
2.	Ведение мяча через всю площадку	10с.	15с.	20с.	10с.	15с.	20с.
3.	Передача мяча от груди	Техника					
4.	Передача мяча от груди на расстоянии 3-х метров за 30 сек. без падения	35	29	20	31	25	18
5.	Бег с изменением направления на 10 м	11.0	12.0	13.0	12.5	13.5	16.0
	Волейбол						
1.	Передача мяча сверху двумя руками над собой	25	20	15	25	20	15
2.	Передача мяча снизу двумя руками над собой	25	20	15	25	20	15
3.	Нижняя прямая подача	10	8	5	10	8	5
4.	Верхняя прямая подача	10	8	5	10	8	5

Гимнастика							
1.	Подтягивание в висе	8	5	3			
2.	Подтягивание в висе лежа				16	12	7
3.	Акробатика: Два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мостик, равновесие на одной ноге, кувырок вперед.	3 семестр Техника выполнения					
4	Разработка и проведение комплекса физических упражнений производственной гимнастики с учетом специальности	4 семестр Проведение комплекса из 8 — 10 упражнений проведение 5 минут					
5	Разработка и проведение комплекса ОРУ — общеразвивающих упражнений без предметов	5 семестр Проведение комплекса ОРУ из 10 — 12 упражнений проведение 10 минут					
6	Отбор и проведение комплекса ритмической гимнастики с музыкальным сопровождением	6 семестр Проведение комплекса из 8 — 10 упражнений форме ритмической гимнастики со всей группой под музыку					
7	Разработка и проведение комплекса фитнес тренировки по муз. сопровождению с инвентарем	7 семестр Проведение комплекса из 8 — 10 упражнений в форме фитнес тренировки со всей группой под музыку с инвентарем					