

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

«НИЖНЕТАГИЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ № 1»

Утверждаю:

Директор ГАПОУ СО «НТПК № 1»

_____ Н.Г. Никокошева

«_____» _____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ:

44.02.05 КОРРЕКЦИОННАЯ ПЕДАГОГИКА В НАЧАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

КВАЛИФИКАЦИЯ:

учитель начальных классов и начальных
классов компенсирующего и коррекционно-
развивающего образования

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ:

очная

ГОД НАБОРА:

2021

2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании, примерной основной образовательной программы среднего профессионального образования 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании, ООО «Управленческие решения в сфере образования», 2018 год.

Организация-разработчик: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Нижнетагильский педагогический колледж № 1»

Разработчики:

Ерохина Татьяна Сергеевна, преподаватель ГАПОУ СО «НТПК № 1»

Русинова Татьяна Константиновна, преподаватель ГАПОУ СО «НТПК № 1»

Рассмотрена на заседании кафедры по специальности «Преподавание в начальных классах» государственного автономного профессионального образовательного учреждения Свердловской области «Нижнетагильский педагогический колледж № 1»

Протокол № 1 от 26.02.2021 г.

©

©

©

©

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы.

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС - учитель начальных классов и учитель начальных классов компенсирующего и коррекционно-развивающего образования.

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8, ОК 9.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК6. ОК 8 ОК 9.	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<ul style="list-style-type: none"> – 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;

		<ul style="list-style-type: none"> – 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
--	--	--

Личностные результаты, формируемые в процессе изучения учебной дисциплины:

Личностные результаты	Код личностных результатов
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Признающий ценности непрерывного образования, необходимость постоянного совершенствования и саморазвития; управляющий собственным профессиональным развитием, рефлексивно оценивающий собственный жизненный и профессиональный опыт	ЛР 15

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
Самостоятельная работа	1
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	159
в том числе:	
теоретическое обучение	0
Семинарские занятия (если предусмотрено)	0
практические занятия (если предусмотрено)	158
<i>в том числе практические занятия в форме практической подготовки</i>	0
контрольная работа	0
консультации	1
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

		Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	5
Раздел 1. Введение		2		ОК 1 ОК 2
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала		2	ОК 3 ОК 4
	1.	Сущность и ценности физической культуры. Эффективность физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Здоровый образ жизни и его составляющие.	2	1 ОК 5 ОК6. ОК 8 ОК 9.
Раздел 2. Легкая атлетика		20		
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Практическое занятие		4	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4
	1.	Обучение технике бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование).	2	1 ОК 5 ОК6. ОК 8 ОК 9.
	2.	Повторение и совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта. Тест: бег 100м.	2	1
Тема 2.2. Бег на средние дистанции	Практическое занятие		8	
	1.	Обучение технике бега на средние дистанции.	2	1 ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4
	2.	Повторно-переменный бег на отрезках 600-800м	2	1 ОК 5 ОК6.
	3.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	2 ОК 8 ОК 9.
	4.	Развитие физических качеств (выносливость). Тест: бег 500м (девушки), 1000м (юноши).	2	3
Тема 2.3. Прыжок в высоту с разбега	Практическое занятие		8	
	1.	Прыжковая подготовка: специальные и подводящие упражнения. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание», (подбор разбега и отталкивания, переход через планку, приземление).	2	2 ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК6. ОК 8 ОК 9.
	2.	Прыжковая подготовка: специальные и подводящие упражнения. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп» (подбор разбега	2	2

		и отталкивания, переход через планку, приземление).			
	3.	Закрепление техники прыжка в высоту с разбега.	2	1	
	4.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Тест: прыжок в высоту с разбега.	2	3	
Раздел 3. Гимнастика			12		
Тема 3.1. Строевые приемы и упражнения	Практическое занятие		4		ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6. ОК 8 ОК 9.
	1.	Строевые приемы: построения, перестроения на месте и в движении.	2	2	
	2.	Основные положения рук, ног, туловища. Терминология общеразвивающих упражнений.	2	2	
Тема 3.2. Акробатические упражнения	Практическое занятие		8		
	1.	Обучение технике выполнения акробатических элементов.	2	1	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6. ОК 8 ОК 9.
	2.	Повторение и совершенствование техники выполнения акробатических элементов.	2	2	
	3.	Составление акробатической комбинации из изученных элементов и прием на оценку.	2	3	
Раздел 4. Баскетбол			34		
Тема 4.1. Техника перемещений и владения мячом	Практическое занятие		4		
	1.	Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места. Повторение и совершенствование техники ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места.	2	1	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6. ОК 8 ОК 9.
	2.	Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении.	2	2	
Тема 4.2. Техника нападения	Практическое занятие		10		
	1.	Совершенствование техники передвижений, владения мячом.	2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6. ОК 8 ОК 9.
	2.	Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции.	2	2	

	3.	Обучение технике штрафных бросков в корзину.	2	1	
	4.	Повторение и совершенствование техники штрафных бросков в корзину.	2	2	
	5.	Игра в баскетбол 3х3 на одно кольцо (по заданию преподавателя).	2	3	
Тема 4.3. Техника защиты	Практическое занятие		10		
	1.	Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении.	2	1	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6. ОК 8 ОК 9.
	2.	Повторение и совершенствование техники перехвата мяча при передачах и выбивание мяча при ведении.	2	2	
	3.	Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину	2		
	4.	Совершенствование техники перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.	4	3	
Тема 4.4. Тактика нападения и защиты	Практическое занятие		10		
	1.	Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.	2	1	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6. ОК 8 ОК 9.
	2.	Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.	2	2	
	3.	Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков.	2	1	
	4.	Взаимодействие трех игроков. Двусторонняя игра.	2	2	
	5.	Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу.	2	3	
Раздел 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями			2		ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4

Тема 5.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала		2		ОК 5 ОК6. ОК 8 ОК 9.
	1.	Инструктаж по технике безопасности. Способы организации, планирования, контроля физических нагрузок в процессе занятий физической культурой. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.	2	1	
Раздел 6. Легкая атлетика			12		ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК6. ОК 8 ОК 9.
Тема 6.1. Эстафетный бег	Практическое занятие		2		
	1.	Обучение технике эстафетного бега. Повторение и совершенствование техники эстафетного бега. Тест: челночный бег 3x10м.	2	3	
Тема 6.2. Метание гранаты в цель и на дальность	Практическое занятие		4		ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК6. ОК 8 ОК 9.
	1.	Обучение технике метания гранаты в цель и на дальность.	2	1	
	2.	Повторение и совершенствование техники метания гранаты. Тест: метание гранаты на дальность.	2	2	
Тема 6.3. Общая физическая подготовка	Практическое занятие		6		ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК6. ОК 8 ОК 9.
	1.	Развитие физических качеств (на тренажерах)	2	1	
	2.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	2	1	
	3.	Упражнения на тренажерах (общая физическая подготовка).	2	2	
Раздел 7. Гимнастика.			6		
Тема 7.1. Опорные прыжки через коня и козла	Практическое занятие		6		
	1.	Обучение технике опорного прыжка через козла «ноги врозь», «согнув ноги». Специальные и подводящие упражнения. Страховка.	2	1	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК6. ОК 8 ОК 9.
	2.	Повторение и совершенствование техники опорного прыжка через козла «ноги врозь», «согнув ноги».	2	2	
	3.	Совершенствование техники опорного прыжка через козла «ноги врозь», «согнув ноги». Тест: опорный прыжок способом «ноги врозь», «согнув ноги».	2	3	
Раздел 8. Волейбол			24		ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК6.
Тема 8.1. Техника стоек и перемещений	Практическое занятие		4		
	1.	Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.	2	1	

					ОК 8 ОК 9.
	2.	Повторение и совершенствование техники стоек и перемещений волейболиста, владения мячом.	2	2	
Тема 8.2. Техника владения мячом	Практическое занятие		8		ОК 1 ОК 2
	1.	Обучение технике приема и передачи мяча.	2	1	ОК 3 ОК 4
	2.	Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах.	2	2	ОК 5 ОК 6.
	3.	Обучение технике подач мяча. Повторение и совершенствование техники подач мяча.	4	3	ОК 8 ОК 9.
Тема 8.3. Техника блокирования и нападающего удара	Практическое занятие		4		ОК 1 ОК 2
	1.	Обучение технике блокирования и нападающих ударов.	2	1	ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6.
	2.	Повторение и совершенствование техники блокирования и нападающих ударов.	2	2	
Тема 8.4. Тактика нападения и защиты	Практическое занятие		6		
	1.	Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении.	2	1	ОК 8 ОК 9.
	2.	Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите.	2	2	
	3.	Двусторонняя игра с заданиями.	2	3	
Раздел 9. Плавание			12		ОК 1 ОК 2
Тема 9.1. Обучение технике плавания способом кроль на груди и кроль на спине, брасс	Практическое занятие		4		ОК 3
	1.	Основы техники дыхания. Освоение с водой. Подготовительные упражнения в воде.	2	1	ОК 4 ОК 5 ОК 6.
	2.	Скольжение на груди и на спине. Плавание с работой ног. Работа рук в кроле на груди и кроле на спине.	2	2	ОК 8 ОК 9.
Тема 9.2. Основы техники спортивного и прикладного плавания	Практическое занятие		8		ОК 1 ОК 2
	1.	Ознакомление с техникой плавания способом кроль на груди. Стартовый прыжок.	2	1	ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6.
	2.	Ознакомление с техникой плавания способом кроль на спине.	2	1	ОК 8 ОК 9.

	3.	Ознакомление с техникой плавания способом брасс	2	1	
	4.	Способы транспортировки тонущего. Простые прыжки в воду	2	2	
Раздел 10. Основы здорового образа жизни			2		
Тема 10.1. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала		2		
	1.	Инструктаж по технике безопасности. Роль физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Оздоровительные, профилактические и корригирующие системы в физическом воспитании.	2	1	
Раздел 11. Совершенствование умений и навыков двигательных действий			38		
Тема 11.1. Бег на средние и длинные дистанции	Практическое занятие		10		
	1.	Повторение техники бега на средние дистанции.	2	2	ОК 1 ОК 2
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	2	ОК 3 ОК 4
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	2	ОК 5 ОК 6.
	4.	Бег по пересеченной местности.	2	2	ОК 8 ОК 9.
	5.	Развитие физических качеств (выносливость). Тест: бег 2000м (дев), 3000м (юн).	2	3	
Тема 11.2. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Практическое занятие		4		ОК 1 ОК 2
	1.	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные и подводящие упражнения прыгуна.	2	1	ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6.
	2.	Повторение и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Тест: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	2	ОК 8 ОК 9. .
Тема 11.3. Общая физическая подготовка	Практическое занятие		4		ОК 1 ОК 2
	1.	Развитие физических качеств (комплексы упражнений на различные группы мышц).	2	2	ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6. ОК 8 ОК 9.
	2.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	2	2	
Тема 11.4. Гимнастика. Упражнения на	Практическое занятие		4		ОК 1 ОК 2

гимнастическом бревне	1.	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне: равновесие, ходьба, прыжки, вскоки и соскоки.	2	2	ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6.
	2.	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне: равновесие, ходьба, прыжки, вскоки и соскоки. Составление комплекса упражнений на бревне.	2	3	ОК 8 ОК 9.
Тема 11.5. Совершенствование подготовки в волейболе	Практическое занятие		4		ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6. ОК 8 ОК 9.
	1.	Совершенствование техники приема и передачи мяча, подач мяча.	2	3	
	2.	Повторение и совершенствование командных тактических действий в нападении защите. Двусторонние игры с заданиями.	2	3	
Тема 11.6. Совершенствование подготовки в баскетболе	Практическое занятие		6		ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6. ОК 8 ОК 9.
	1.	Совершенствование техники ведения, передачи и броска мяча в корзину.	2	3	
	2.	Повторение и совершенствование командных тактических действий в защите и нападении.	2	3	
	3.	Двусторонние игры с заданиями. Судейство студентами.	2	3	
Тема 11.7. Совершенствование двигательных навыков в легкой атлетике	Практическое занятие		6		ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6. ОК 8 ОК 9.
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	3	
	2.	Прыжковая подготовка. Прыжок в длину с места.	2	3	
	3.	Бег на выносливость. Тест Купера	2	3	
			Дифференцированный зачет	2	
			Всего	172	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и спортивным оборудованием: конь гимнастический, козел гимнастический, мостик подкидной, кольца, бревно гимнастическое, бревно гимнастическое напольное, маты гимнастические, гимнастическая перекладина, стенка шведская, скамейки гимнастические, канат для лазания, канат для перетягивания, ракетки для тенниса, щиты баскетбольные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, мячи для мини-футбола, мячи набивные, секундомеры, скакалки, обручи, гимнастические палки, набор фитболов, гранаты для метания, мячи для метания 300гр, мячи для метания 190гр, барьеры легкоатлетические, конусы разметочные, столы для настольного тенниса, ракетки, шарики для игры в настольный теннис, сетка волейбольная, антенны волейбольные, ракетки с воланами для бадминтона, тренажер «Здоровье», тренажер силовой, шашки, шахматы, жилетки игровые, свисток судейский, насос для накачивания мячей, кегли (комплект), палатки.

Тренажерное оборудование (бицепс машина, голень +Гак машина, грудь машина, станок для жима ногами стоя, скамья, регулируемая горизонтально, стойка для приседания, тренажер силовой, скамья для жима, станок для рычажной тяги, беговая дорожка, стойка для блинов, штанга рекордная, гири 16,24,32 кг).

Мяч баскетбольный (звонящий), мяч волейбольный (звонящий), мяч футбольный (звонящий), мяч футбольный со звуковым сигналом для учащихся с нарушением зрения.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий и прыжковой ямой.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1 печатные издания:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник для СПО. – М.: Академия, 2017, 2013.
2. Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: Учебник. – М. Академия, 2016, 2017.
3. Журавина М.Л. Теория и методика гимнастики: Учебник для ВУЗов. /Под ред. М.Л. Журавина – М.: Академия, 2014.
4. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: Учебник для ВУЗов. / Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2014.
5. Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебник. / Под ред. С.П. Евсеева. – М.: Спорт, 2016
6. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола: Учебник для ВУЗов. – М.: Академия, 2014.
7. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебник. / Под ред. С.П. Евсеева. – М.: Спорт, 2016.
8. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. пособ. – М.: Владос, 2014.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы):

1. Аллянов Ю.Н. Письменский И.А. Физическая культура. [Электронный ресурс]: Учебник. – М.: Юрайт, 2016. (ЭБС).
2. Муллер А.Б. Физическая культура. [Электронный ресурс]: Учебник и практикум. – М.: Юрайт, 2016. (ЭБС).
3. www.lib.sportedu.ru
4. www.school.edu.ru
5. www.infosport.ru
6. www. Fesmag.ru журнал «Физкультура и спорт»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; 	<p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задач по развитию физических качеств:</p> <p>* Критерии оценки физической подготовки студентов приведены в таблицах. (Приложение 1)</p> <p>«5» - полно освещён вопрос, относящийся к теме, методически последовательно сконструирован комплекс упражнений, даны методически указания к выполнению упражнений.</p> <p>«4» - общая структура выполнения задания свидетельствует о правильном понимании вопроса, содержит достаточно подробное описание предмета вопроса, отсутствуют ошибочные положения, отсутствуют необходимые методические указания, и (или) даны отдельные нечеткие формулировки.</p> <p>«3» - общая структура выполнения задания свидетельствует о понимании вопроса лишь в основном, в целом, и (или) содержит неполное или неточное</p>	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> – накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; – тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики. <p>Спортивные игры.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи). – Оценка технико-тактических действий студентов в ходе

<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>описание предмета вопроса, а также отдельных основных понятий, относящихся к предмету вопроса, и (или) содержит отдельные ошибочные положения, которые не оказывают определяющего влияния на количество нечетких формулировок.</p> <p>«2» - результат выполнения задания не соответствует вопросу, является неправильным в целом и (или) содержит, в основном, ошибочные положения, не раскрыты основные понятия, относящиеся к предмету вопроса</p> <p>Проверка знаний правил игры по спортивным играм.</p> <p>«5» - студент демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.</p> <p>«4» - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.</p> <p>«3» - отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.</p> <p>«2» - незнание материала программы</p>	<p>проведения контрольных соревнований по спортивным играм.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия (по заданию преподавателя) с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. - Кроссовая подготовка. - Оценка техники бега на дистанции 3 км без учёта времени. - Тесты по ППФП. - Оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям. - Оценка уровня развития физических качеств обучающихся (по приросту к исходным показателям), для этого проводится тестирование: <ul style="list-style-type: none"> - на входе - начало учебного года, семестра; - на выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.
---	---	---

<p>компенсирующего и коррекционно-развивающего обучения.</p> <ul style="list-style-type: none"> – должен иметь знания – - 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 		<ul style="list-style-type: none"> – Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям. – Гимнастика. – Оценка техники выполнения двигательных действий проводится в ходе занятий. – Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами гимнастики. – Формы оценки: практические задания по работе с информацией; – домашние задания проблемного характера; – ведение дневника самонаблюдения. – Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств
--	--	--

<p>применяемых в профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 		<p>физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
--	--	--

<p>образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none">– 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 курс

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000м (мин, сек)	13,30	14,00	б/вр
2. Бег 30м (сек)	4,60	5,00	5,40
3. Бег 60м (сек)	8,20	8,60	9,00
4. Бег 100 м (сек)	13,80	14,20	14,80
5. Прыжок в длину с места (см)	230	215	205
6. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)	430	415	405
7. Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	9
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	15	13	10
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	50	45	30
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	12	10	7
11. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	12	10	6
12.Выход силой (количество раз)	7	6	4
13.Подъём переворотом (количество раз)	9	8	6
14.Поднимание туловища за 30 сек	28	26	24
15.Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	135	125	115
16.Наклон из положения стоя (см)	15	10	5
17.Штрафные броски из 10 раз.	6	5	4
18.Приём - передача мяча над собой сверху	25	20	15
19.Приём- передача мяча над собой снизу	25	20	15
20.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи	5	4	3
21.Челночный бег 3x10 м (сек)	7,0	7,5	8,0

1 курс
ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000м (мин, сек)	11,00	11,30	б/вр
2.Бег 30м (сек)	5,2	5,6	5,8
3.Бег 60м (сек)	10,4	10,8	11,2
4.Бег 100м (сек)	15,8	16,2	16,5
5.Прыжок в длину с места (см)	205	190	175
6.Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)	390	375	360
7. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	25	15	10
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	12	10	9
9.Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз)	50	45	30
10.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
11. Равновесие на правой или левой ноге (сек)	65	50	35
12. Поднимание туловища за 30 сек	28	26	24
13. Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	135	125	115
15.Наклон из положения стоя (см)	22	15	10
16.Штрафные броски из 10 раз.	6	5	4
17.Приём - передача мяча над собой сверху	25	20	15
18.Приём - передача мяча над собой снизу	25	20	15
19. Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи.	5	4	3
20. Челночный бег 3x10 м (сек)	8,2	9,0	9,5

2 курс

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 3000м (мин, сек)	13,00	13,30	б/вр
2.Бег 30м (сек)	4,4	4,8	5,2
3.Бег 60м (сек)	8,0	8,4	8,8
4.Бег 100м (сек)	13,5	14,0	14,2
5.Прыжок в длину с места (см)	240	220	210
6.Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)	440	420	410
7.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	15	13	10
8.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	25	20	15
9.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	55	45	30
10.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	15	13	10
11.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	15	12	8
12.Выход силой (количество раз)	8	7	6
13.Подъём переворотом (количество раз)	10	9	7
14.Поднимание туловища за 30 сек	30	28	26
15.Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	145	135	125
16.Наклон из положения стоя (см)	20	12	5
17.Штрафные броски из 10 раз.	7	6	5
18.Приём - передача мяча над собой сверху	30	25	15
19.Приём - передача мяча над собой снизу	30	25	15
20.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи	6	4	3
21. Челночный бег 3x10 м (сек)	6,8	7,3	7,8

2 курс
ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000м (мин, сек)	10,40	11,00	б/вр
2. Бег 30м (сек)	5,1	5,5	5,6
3. Бег 60м (сек)	9,8	10,5	10,7
4. Бег 100м (сек)	15,6	16,0	16,2
5. Прыжок в длину с места (см)	210	205	180
6. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)	400	395	370
7. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	30	20	15
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	15	12	10
9. Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз)	55	50	30
10. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	12	10	8
11. Равновесие на правой или левой ноге (сек)	70	60	40
12. Поднимание туловища за 30 сек	30	28	25
13. Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	145	135	125
14. Наклон из положения стоя (см)	25	20	15
15. Штрафные броски из 10 раз.	7	6	5
16. Приём передача мяча над собой сверху	30	25	20
17. Приём передача мяча над собой снизу	30	25	20
18. Поддача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 поддачи.	6	4	3
19. Челночный бег 3х10м (сек)	8,0	8,5	9,2

3 курс

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	15	13	10
2.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	30	25	15
3.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	55	45	30
4.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	15	13	10
5.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	15	12	8
6.Выход силой (количество раз)	8	7	6
7.Подъём переворотом (количество раз)	10	9	7
8.Поднимание туловища за 30 сек	30	28	26
9.Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	145	135	125
10.Наклон из положения стоя (см)	20	12	5
11.Штрафные броски из 10 раз.	7	6	5
12. Приём - передача мяча над собой сверху	30	25	15
13.Приём - передача мяча над собой снизу	30	25	15
14.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи.	6	4	3

3 курс
ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	30	20	15
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	18	14	10
3. Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз)	55	50	30
4.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	12	10	8
5.Равновесие на правой или левой ноге (сек)	70	60	40
6. Поднимание туловища за 30 сек	30	28	25
7.Прыжки со скакалкой за 1 минуту (количество раз)	145	135	125
8.Наклон из положения стоя (см)	25	20	15
9.Штрафные броски из 10 раз.	7	6	5
10.Приём передача мяча над собой сверху	30	25	20
11.Приём передача мяча над собой снизу	30	25	20
12.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи.	6	4	3

Примечание:

Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются ПЦК (преподавателями физической культуры) с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида (самостоятельной работы) организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.