

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«КОЛЛЕДЖ ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ
ДИСЦИПЛИН ИМЕНИ СВЯТИТЕЛЯ АЛЕКСИЯ,
МИТРОПОЛИТА МОСКОВСКОГО»**



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ СО
«Гуманитарный колледж»
И.А. Клименко

«28» июня 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности
44.02.03.Педагогика дополнительного образования

Тольятти 2023

СОГЛАСОВАНО

на заседании цикловой комиссии
общеобразовательных, математических
и естественнонаучных дисциплин
председатель

комиссии _____ Т.А.Широкова

Протокол № 5 от 23 июня 2023 г

Составитель: Королёва Е.Т., преподаватель ГБПОУ СО «Гуманитарный колледж»

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.03.Педагогика дополнительного образования, утвержденном приказом Министерства образования и науки РФ от 27. 10. 2014 г. № 1353

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 44.02.03.Педагогика дополнительного образования в соответствии с требованиями ФГОС СПО третьего поколения.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
ПРИЛОЖЕНИЯ	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности гуманитарного профиля СПО 44.02.03.Педагогика дополнительного образования в рамках реализации ППССЗ СПО

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально- экономический учебный цикл учебного плана ППССЗ.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

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.

В ходе изучения дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» ставится задача формирования следующих общих компетенций:

Общие компетенции

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

ОК2. 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.

В ходе изучения дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» ставится задача формирования следующих профессиональных компетенций:

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования)
ПМ.01 Преподавание в области социально-педагогической деятельности дополнительного образования детей	
ПК 1.2	Организовать и проводить занятия
ПК 1.4	Оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся на занятии и освоения дополнительной образовательной программы

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа, в том числе:

обязательных практических занятий 172 часов

самостоятельной работы обучающегося 172 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	-
в том числе:	
практические занятия	172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
в том числе:	
1. Подготовка рефератов	42
2. Изучение методики	14
3. Подготовка докладов	46
Выполнение упражнений	68
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	
Раздел 1. Практико- теоретический		64	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Содержание учебного материала Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры и спорта. Ценности физической культуры . Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования .Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.		2
	Практические занятия		
	1. Введение. Техника безопасности	2	
	2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.	2	
	3. Бег на 60 метров	2	
	4. Метание гранаты	2	
	5. Бег на 100 метров	2	

6. Прыжки в длину с места	2	
7. Кросс 1 км	2	
8. Прыжки в длину с разбега.	2	
9. Кросс на 2 км	2	
10. Техника ведения мяча в баскетболе	2	
11. Техника ведения мяча	2	
12. Техника передачи мяча	2	
13. Отработка броска в корзину	2	
14. Игра в баскетбол	2	
15. Игра в баскетбол и подводящие игры	2	
16. Зачет	2	
Самостоятельная работа обучающихся		
1. Подготовить реферат на тему «Здоровье человека, как ценность государства»	2	
2. Подготовить доклад на тему «Факторы, определяющие здоровье человека »	2	
3. .Подготовить реферат на тему «Физическая культура личности»	2	
4. Подготовить доклад на тему «Роль и место российских и советских спортсменов в Олимпийских играх и международном Олимпийском движении».	2	
5. Подготовить доклад на тему «Критерии эффективности здорового образа жизни»	6	
6. Выполнить упражнения	2	
7. Подготовить реферат на тему «Увеличение работоспособности за счёт средств ФК»	2	
8. Подготовить реферат на тему «История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в мировой культуре»	2	
9. Подготовить реферат на тему «Выдающиеся советские и российские участники	2	

	Олимпийских игр (на примере одного или двух спортсменов)» 10. Подготовить реферат на тему «Выдающиеся спортсмены 21 века» 11. Подготовить доклад на тему « Олимпиады в 21 веке» 12. Подготовить реферат на тему «Развитие человека как личности и его организм в процессе активной двигательной деятельности»	6	
Раздел 2. Методико-практический		36	
Тема 2.1 Методико-практические занятия. Физические способности человека.	Содержание учебного материала Техника подачи мяча в волейболе. Подготавливающие прыжковые упражнения с имитацией блока. Постановка передвижения ногами при приёме мяча, приём снизу, приём сверху. Подводящие игры, игра по упрощённым правилам, игра по правилам.		2
	Практические занятия		
	17. Техника подачи мяча в волейболе.	2	
	18. Техника постановки блока.	2	
	19. Техника приёма мяча.	2	
	20. Отработка навыков атаки в волейболе	2	
	21. Игра в волейбол	2	
	22. Игра в волейбол	2	
	23. Игра в волейбол	2	
	24. Опорный прыжок	2	
	25. Опорный прыжок через козла	2	

	Самостоятельная работа обучающихся 13.Выполнить упражнения для повышения физической и умственной работоспособности. 14.Изучить методику составления индивидуальных программ физического самовоспитания	12 6	
Раздел 3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.		76	
Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала Формы (виды) труда (умственный, физический). Режимы труда и отдыха. Динамика работоспособности в процессе труда и специфики профессионального утомления. Определение профессионально-значимых психических, физических качеств. Самостоятельная оценка уровня развития этих качеств, план развития. Использование «малых форм» физической культуры в режиме труда и учебы студентов. Причины возникновения утомления и переутомления, способы их профилактики средствами физической культуры и спорта.		2
	Практические занятия		
	26. Составление профессиограммы осуществления ППФП	2	
	27. Проведение комплексов упражнений ППФП	2	
	28. Проведение комплекса упражнений ППФП	2	

29. Тесты контроля эффективности ППФП	2	
30. Разработка специального комплекса упражнений	2	
31. Проведение специального комплекса упражнений	2	
32. Разработка занятий гимнастикой	2	
33. Проведение комплексов гимнастических упражнений	2	
34. Разработка индивидуальных программ физического самовоспитания	2	
35. Проведение комплекса программы физического самовоспитания	2	
36. Проведение комплекса занятий гимнастикой	2	
37. Зачёт	2	
38. Упражнения для формирования проф. значимых двигательных навыков	2	
39. Проведение комплекса упражнений.	2	
40. Проведение комплекса упражнений для формирования двигательного навыка	2	
41. Мероприятия на устойчивость организма к заболеваниям	2	
42. Комплекс упражнений на устойчивость организма к заболеваниям	2	
43. Комплексы упражнений на повышение устойчивости организма к проф. заболеваниям.	2	
44. Проведение комплекса упражнений по физическому самовоспитанию.	2	
Самостоятельная работа обучающихся		
15. Изучить методику составления индивидуальных программ физического самовоспитания.	8	
16. Подготовить доклад «Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений, тренировочных устройств для ППФП»	6	
17. Подготовить доклад «Средства, методы и методика направленного формирования	6	

	профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств». 18. Подготовить доклад «Лечебная физкультура для профилактики детских заболеваний». 19. Выполнить упражнения	6 12	
Раздел 4. Учебно-тренировочный.		20	
Тема 4.1 Основы физической и спортивной подготовки.	Содержание учебного материала Основы формирования двигательного навыка. Психологические особенности процесса по формированию двигательных навыков. Овладение двигательным действием.		2
	Практические занятия		
	45. Средства и методы спортивной тренировки.	2	
	46. Эффективность тренировочного процесса.	2	
	47.Зачет	2	
	48. Проведение спортивной тренировки.	2	
	49. Спортивная тренировка.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	20. Подготовить доклад «Профилактика травматизма» 21. Выполнить упражнения	4 6	
Раздел 5. Учебно-тренировочный.		40	

Тема 5.1 Направленность средств, методов и форм физического воспитания.	Содержание учебного материала Средства физического воспитания: физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы. Метод регламентированного упражнения; игровой метод; соревновательный метод. Формы физического воспитания: теоретические, практические, контрольные; индивидуальные и групповые (консультации); самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.		2
	Практические занятия		
	50.Лапта	2	
	51. Игра "лапта".	2	
	52. Техника ударов по мячу.	2	
	53. Удар по мячу.	2	
	54. Отработка техники ударов по мячу.	2	
	55. Отработка техники приёма мяча.	2	
	56. Отработка техники подачи мяча.	2	
	57. Отработка техники приёма и подачи мяча.	2	
	58. Игра в лапту.	2	
	59. Игра в лапту по правилам.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	22.Подготовить реферат на тему «Физическая подготовка с целью развития качеств быстроты движений, силы и выносливости. Особенности организации проведения занятий по спорту и играм».	6	
	23.Выполнить упражнения	8	
		6	

	24. Подготовить реферат на тему « Психофизические качества в подготовке спортсмена».		
Раздел 6.Учебно - тренировочный.		68	
Тема 6.1 Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала Профилактические мероприятия для предупреждения спортивных травм. Реабилитационные мероприятия при занятиях физическими упражнениями. Восстановительные мероприятия при занятиях физическими упражнениями.		2
	Практические занятия		
	60. Упражнения для профилактики травматизма.	2	
	61. Комплекс упражнений для профилактики травматизма.	2	
	62. Упражнения для реабилитации.	2	
	63. Проведение упражнений для реабилитации.	2	
	64. Гимнастика.	2	
	65. Комплекс гимнастических упражнений.	2	
	66. Силовая подготовка - пресс.	2	
	67. Зачёт.	2	
	68. Правила игры в гандбол.	2	
	69. Техника игры в гандбол.	2	
	70. Техника приёма и передачи мяча.	2	
	71. Отработка техники приёма мяча.	2	
	72. Передача мяча.	2	
	73. Броски по воротам.	2	

	74. Отработка бросков по воротам.	2	
	75. Игра в гандбол.	2	
	76. Игра в гандбол.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	25. Подготовить реферат на тему «Общая выносливость, способы её развития».	6	
	26. Выполнить упражнения	12	
Раздел 7. Контрольно-оценочный.	27. Подготовить реферат на тему «История развития игр с мячом».	6	
	28. Подготовить доклад на тему «Дыхательная гимнастика по Стрельниковой».	4	
	29. Подготовить доклад на тему «Дыхательная гимнастика Амосова».	4	
		8	
Тема 7.1 Информационный контроль над учебной деятельностью	Содержание учебного материала Организация контроля над учебной деятельностью. Структура педагогического процесса. Анализ личностно - деятельностного подхода как основы организации образовательного процесса.		2
	Практические занятия		
	77. Методы контроля над учебной деятельностью.		
	78. Зачёт		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	30. Подготовить доклад на тему «Совершенствование психофизических способностей»	4	
Раздел 8. Контрольно - оценочный.		32	
Тема 8.1 Требования к уровню	Содержание учебного материала		

подготовки студентов.	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину		2
	Практические занятия	2	
	79. Эстафета.	2	
	80. Техника спортивной ходьбы.	2	
	81. Бег на 60 метров.	2	
	82. Метание гранаты.	2	
	83. Бег на 100 метров.	2	
	84. Прыжки в длину с места.	2	
	85. Кросс на 1 км.	2	
	86. Дифференцированный зачёт.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	31. Подготовить доклад «Самоподготовка и самоконтроль физического развития».	4	
	32. Выполнить упражнения	12	
Всего:		344	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
4. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
5. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
6. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
7. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
8. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.

9. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
10. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
11. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
12. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
13. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.
14. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
15. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
16. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
17. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с.
18. Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики). М.: Лань, 2019. 104 с.
19. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.
20. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114

Дополнительные источники:

1. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2010. - 66 с.
2. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2012. – 160 с.
3. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2012. – 160 с.
4. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков – Киев: Издательство Олимпийская литература. – 2012. - 290с.
5. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. – М.: Вече, 2011. – 320 с.

6. Жмулин А. В., Масагина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. Стр. 11-13.
7. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. – М.: Педагогика, 2010. – 158 с.
8. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2010. – 192 с.: ил.
9. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2010. – 192с.
10. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова – Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2010. – 160с.
11. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2010. - 72 с.
12. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2010. - 23 с.
13. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2011. – 144с.
14. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2014. – 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.

Интернет ресурсы:

1. Королёва, Е.Т. Дистанционный курс по дисциплине «Физическая культура» Электронная образовательная среда / Е.Т. Королёва [Электронный ресурс] <https://gumcollege.minobr63.ru/enrol/index.php?id=155>
2. Диченкова, А.М. Физкультминутки и пальчиковые игры в начальной школе / А.М. Диченкова. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. - 64 с. : ил. - (Наша началочка). - ISBN 978-5-222-21517-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256430>
3. Избранные лекции по лечебной физической культуре: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений : учебное пособие : в 3 ч. / сост. Л.П. Черепкина ;

Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство сибгуфк, 2017. - Ч. 3. Лечебная физическая культура в хирургии и неврологии. - 104 с. : табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?Page=book&id=483286>

4. Дедулевич, М.Н. Методика физического воспитания детей : учебник / М.Н. Дедулевич, В.А. Шишкина. - Минск : РИПО, 2015. - 328 с. : ил. - Библиогр.: с. 204-209. - ISBN 978-985-503-554-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463279>

5. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал Российской Академии Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма. Вестник Проблемного совета по физической культуре Российской Академии Образования - Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта», - 60 с. [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
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.	<i>Формы контроля обучения:</i> – домашние задания индивидуального характера; – подготовка и защита рефератов, презентаций. <i>Формы оценки результативности обучения:</i> – накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; – традиционная система отметок за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка. - промежуточная аттестация по дисциплине в форме дифференцированного зачета

ПРИЛОЖЕНИЕ А

ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ (ОК)

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Информационно-коммуникативные технологии на уроках, позволяющие формировать у обучающихся умение осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач и личностного развития.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Технологии личностно-ориентированного подхода к обучающимся, развития самостоятельной учебно-познавательной деятельности, проблемный метод, когнитивные методы, направленные на овладение принципами системного подхода к решению профессиональных задач и на демонстрацию эффективности и качества выполнения профессиональных задач
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	ИКТ, позволяющие обучающимся овладевать методами сбора, размещения, сохранения, накопления, преобразования и передачи данных в профессионально-ориентированных информационных системах, проявления интереса к инновациям в области профессиональной деятельности
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Технологии, направленные на формирование у обучающихся способности выявлять пробелы в знаниях и умениях при решении новой задачи, оценивать необходимость той или иной информации для своей деятельности, осуществлять информационный поиск и извлекать информацию из различных источников, готовности к самообразованию, повышению квалификации, проектный метод
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	ИКТ на уроках, направленные на формирование у обучающихся умений и навыков использовать ИКТ в профессиональной деятельности, принимать осознанные решения на основе критически осмысленной информации
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.	Технологии, направленные на формирование у обучающихся готовности к социальному взаимодействию, способности свои устремления соотносить с интересами других людей, групп, команды, с руководством, с потребителями, использовать ресурсы других людей, цивилизованно отстаивать свою точку зрения в диалоге, проектный метод
ОК 7. Ставить цели, мотивировать	Технологии личностно-ориентированного

деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.	подхода к обучающимся, когнитивные технологии, направленные на разрешение проблем.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Технологии личностно-ориентированного подхода к обучающимся; технологии модерации, создания проблемных ситуаций на уроках, проектный метод.
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий	Проектный метод, проблемные ситуации, инновационные технологии на уроках,
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.	Практические занятия по профилактике производственного травматизма, принципы основ безопасности жизнедеятельности и основные приемы оказания первой медицинской помощи
ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм	Анализ инноваций в системе правового регулирования педагогической деятельности

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ (в т.ч. с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий)

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемы е ОК
		всего	в т.ч. с применением электронного обучения, дистанционны х образоват. технологий		
1.	Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.	2	1	Совместная работа преподавателя и студентов с элементами исследовательской деятельности: подготовка мини проекта. Организация собственной деятельности для выполнения профессиональных задач. Оценка эффективности и качества собственной деятельности.	ОК 1-8
2.	Тема 2.1 Методико-практические занятия. Физические способности человека.	2	1	Подводящие игры, игра по упрощённым правилам, игра по правилам. Игровые формы и методы. Работа в парах, малых группах.	ОК 2; ОК 6; ОК 10
3.	Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	12	6	Комплекс упражнений на устойчивость организма к заболеваниям Тесты контроля эффективности ППФП Разработка специального комплекса упражнений Разработка занятий гимнастикой Упражнения для формирования проф. значимых двигательных	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 9-11

				навыков Составление профессиограммы осуществления ППФП Работа в парах, малых группах. Метод групповых дискуссий. Организация собственной деятельности для выполнения профессиональных задач. Оценка эффективности и качества собственной деятельности.	
4.	Тема 4.1 Основы физической и спортивной подготовки	2	1	Основы формирования двигательного навыка. Психологические особенности процесса по формированию двигательных навыков. Овладение двигательным действием. Совместная работа преподавателя и студентов: подбор и анализ средств и методов спортивной тренировки. Поиск, анализ и оценка информации, необходимой для решения профессиональных задач	ОК 2; ОК 6; ОК 9-11
5.	Тема 5.1 Направленность средств, методов и форм физического воспитания	4	2	Средства физического воспитания: физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы. Метод регламентированного упражнения; игровой метод; соревновательный метод. Формы физического воспитания: теоретические, практические, контрольные; индивидуальные и групповые (консультации); самостоятельные занятия по заданию и под контролем	ОК 1-8; ОК 10

				преподавателя. Организация собственной деятельности для выполнения профессиональных задач. Оценка эффективности и качества собственной деятельности.	
6.	Тема 6.1 Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	2	1	Совместная работа преподавателя и студентов с элементами исследовательской деятельности: подготовка мини проекта. Организация собственной деятельности для выполнения профессиональных задач. Оценка эффективности и качества собственной деятельности.	ОК 1-4; ОК 6; ОК 10
7.	Тема 7.1 Информационный контроль над учебной деятельностью	2	1	Совместная работа преподавателя и студентов с элементами исследовательской деятельности: организация контроля над учебной деятельностью. Анализ структуры педагогического процесса. Анализ личностно - деятельностного подхода как основы организации образовательного процесса.	ОК 1-5; ОК 7; ОК 8
8.	Самостоятельная работа по составлению опорных конспектов, рефератов, докладов, презентаций	10	5	Организация собственной деятельности для выполнения профессиональных задач. Оценка эффективности и качества собственной деятельности.	ОК 2; ОК 6; ОК 10
9.	Самостоятельная работа по выполнению упражнений, подготовка учебных проектов	12	6	Поиск, анализ и оценка информации, необходимой для решения профессиональных задач	ОК 2; ОК 6; ОК 10
	Итого	44	24		

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Дата актуализации	Результаты актуализации	Фамилия И.О. и подпись лица, ответственного за актуализацию
30.08.23	Актуализация основных источников литературы	Ершова Н.Н.