

*Приложение 3.20
к ООП СПО по специальности
44.02.05 «Коррекционная педагогика в начальном образовании»*

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00CF05633E2E5C2428B43DD09F7201F9
Владелец: ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ "РЕВДИНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ"
Действителен с 16.05.2023 до 06.11.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Разработчик:

Погадаев Александр Сергеевич,
преподаватель

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ:

1.1. Область применения программы.

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО - 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 СПО 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 ОК 6. 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;	<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;

	<ul style="list-style-type: none"> – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для учителя начальных классов и учителя начальных классов компенсирующего и коррекционно-развивающего обучения 	<ul style="list-style-type: none"> – правил оформления документов и построения устных сообщений; – роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для учителя начальных классов и учителя начальных классов компенсирующего и коррекционно-развивающего обучения; средства профилактики перенапряжения; – современных средств и устройств информатизации; – порядок их применения и программное обеспечение – в профессиональной деятельности
--	---	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	Учитель начальных классов и начальных классов компенсирующего и коррекционно-развивающего образования	Учитель начальных классов и начальных классов компенсирующего и коррекционно-развивающего образования с дополнительной подготовкой
Объем образовательной программы	180	
в том числе:		
Теоретическое обучение	6	
Практические занятия	158	
Самостоятельная работа	6	
Промежуточная аттестация	10	

1.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций
1	2	3	4
Теоретический раздел		6	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6. ОК 8 ОК 9.
Тема 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<i>Содержание учебного материала и практические занятия</i> Возникновение и первоначальное развитие физической культуры. Физическая культура как часть культуры общества. Значение и задачи профессионально-прикладной подготовки в системе физического воспитания. Требования к специальной физической подготовленности в сфере дополнительного образования: о тенденциях изменения требований к человеку и производственной деятельности и зависимость требований к физической подготовленности человека от специфики его профессии. Общие и специальные задачи в процессе физической подготовки к профессиональной деятельности.	3	
	<i>Практические работы.</i> Разработать комплекс физических упражнений с учётом специфики профессиональной деятельности студента. Разработать комплекс производственной гимнастики.		
Тема 2. Физическая культура как способ укрепления здоровья, жизненных и профессиональных целей, самоопределения	<i>Содержание учебного материала и практические занятия</i> Оздоровительные мероприятия в режиме дня. Массовая физкультура и спортивная работа. Личная и общественная гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания. Основы лечебной физкультуры. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	3	
Практический раздел		158	
Практическое овладение двигательными умениями и навыками		98	
Тема 1. Гимнастика	<i>Содержание учебного материала и практические занятия</i> Лазание по гимнастической скамейке, по гимнастической стенке, по канату: акробатика – группировка, переходы в группировке, лежа на животе, в упоре стоя на коленях. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, переворот боком,		ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6. ОК 8 ОК 9.

	стойка на руках, длинный кувырок вперед, висы и упоры – упражнения в висе стоя и лежа, сгибание – разгибание ног в висе спиной к стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа, сидя ноги врозь, вис согнув ноги, висом двумя на согнутых руках согнув ноги, вис прогнувшись, подтягивание в висе, упражнения в упоре лежа и стоя на коленях, в упоре на гимнастической скамейке.		
Тема 2. Легкая атлетика	Строевые упражнения: основная стойка, построение на колонну, в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, размыкание, перестроение в 2,3,4 колонны, дроблением, слиянием разведением- сведением, перестройка в 2,3,4 шеренги уступами, передвижение по диагоналям, «змейкой», противоходом; ходьба: ходьба обычная на носках, пригнувшись, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, коротким, средним, длинным шагом, с перешагиванием через предметы в «коридорчике», в различном темпе под звуковые сигналы, бег - бег обычный с применением направления движения, коротким, средним, длинным шагом, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег «колесо»; прыжки - прыжки на одной ноге, двух ногах, на месте с поворотом на 90° 180°, с продвижением вперед на одной и на двух ногах, в длину с места, с высоты, с разбега, с приземлением на обе ноги, с прыжками через препятствия, много- скоки, тройной, пятерной, десятерной с места, прыжки через короткую скакалку, на двух, на одной ноге, попеременно; метание - метание малого меча с места правой и левой рукой, двумя руками из- за головы, одной рукой из- за головы, метание в цель с места, с шага, с 3-5 шагов, метание малого меча на дальность, с разбега.		
Тема 3. Лыжная подготовка	Строевые приемы с лыжами и на лыжах, повороты на месте: переступанием, махом, прыжком; передвижение; попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным, одношажным, двушажным ходом; подъем: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»; спуски в основной, высокой и низкой стойках, «лесенкой», «глиссированием»; торможение: «плугом», «упором», «переступанием»; прохождение дистанции 1-3 км.		
Тема 4. Туризм	Учебный поход: техника передвижения; укладка и транспортировка рюкзака,		

	разбивка бивуака (установка палаток, разжигание костра, приготовление пищи; преодоление естественных препятствий, ориентирование на местности и топография, оказание первой помощи. Совершение туристического путешествия.		
Тема 5. Подвижные игры	«К своим флажкам», «Два Мороза», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы на огороде», «Лиса и куры», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Пустое место», «Белые медведи», «Удочка», «Охотники и утки», «Наседка и ястреба».		
Тема 6. Спортивные игры	<p>Ловля, броски и передача, ведение мяча индивидуально, в парах, на месте, в движении шагом, бегом, приставными шагами, броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч), броски по воротам, удары по воротам.</p> <p>Баскетбол: стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, остановка шагом и прыжком, повороты без мяча и с мячом, комбинация из этих элементов, ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча, двумя и одной снизу, одной с отскоком, на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, в круге), ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой и с изменением направления, ведение мяча с сопротивлением защитника, броски одной и двумя руками с места и в движении, броски одной и двумя руками в прыжке, освоение индивидуальной техникой защиты (вырывание и выбивание мяча, перехват мяча); освоение тактикой игры (тактика свободного нападения, нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков в нападении и защиты через «заслон»).</p> <p>Волейбол: стойки и перемещения игрока, ходьба и бег, передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед, освоение техники нижней прямой, верхней прямой, боковой подач; освоение техники прямого нападающего удара, освоение тактики игры (свободное нападение, позиционное нападение), мини-волейбол, пионербол.</p> <p>Футбол - стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами, боком и</p>		

	спиной вперед, ускорения, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой, ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения, удары по воротам и на точность попадания, выбивание и отбор мяча, игра вратаря, футбол по упрощенным правилам.		
Развитие двигательных способностей		60	
Тема 1. Координация движений.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, гимнастической скамейкой, у гимнастической стенки; с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений; шагом с подскоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону; танцевальные шаги: перемещенный, польки, русский медленный шаг.		ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6. ОК 8 ОК 9.
Тема 2. Скорость.	Ускорения из разных исходных положений, бег с изменением скорости, эстафеты со снарядами, челночный бег 3x10 м. на время.		
Тема 3. Сила.	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов с повышенной амплитудой движения; броски набивного мяча Р1-3 кг прыжки; упражнения в висах, упорах, лазанье по канату; сгибание - разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, приседание с весом; силовые упражнения и единоборства в парах.		
Тема 4. Выносливость.	Равномерный медленный бег до 20 мин., кросс по слабопересеченной местности на расстояние 3 км.; бег на лыжах до 5 км.; спортивные игры до 30 мин.; повторное пробегание отрезков 5-8x100 м.		
Тема 5. Гибкость.	Комбинации ритмической гимнастики. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника.		
Самостоятельная работа	Разработка сборника подвижных игр для детей младшего возраста	6	
	Промежуточная аттестация	10	
	Всего:	180	

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.

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. Физическая культура [Электронный ресурс] // учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2018. (Режим доступа): URL: www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9(дата обращения: 14.09.2018).
2. Муллер А.Б. Физическая культура. [Электронный ресурс] // Учебник и практи-

кум. – М.: Юрайт, 2016. (Режим доступа): URL: <https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-379784> (дата обращения: 04.09.2018).

3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]// (Режим доступа): URL: www.lib.sportedu.ru(дата обращения: 20.09.2018).

4. Российский образовательный портал [Электронный ресурс]// (Режим доступа): URL: www.school.edu.ru(дата обращения: 04.09.2018).

5. Спортивная Россия. Открытое пространство публикаций. [Электронный ресурс]// (Режим доступа): URL: www.infosport.ru и(дата обращения: 14.09.2018).

6. Журнал «Физкультура и спорт» [Электронный ресурс]// (Режим доступа): URL: <http://fismag.ru/>(дата обращения: 20.09.2018).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся		
<p>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; – 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 	<ul style="list-style-type: none"> – определяет задачи для поиска информации – планирует процесс – структурирует получаемую информацию – выделяет наиболее значимое в перечне информации – оценивает практическую значимость результатов поиска – оформляет результаты поиска – применяет современную научную профессиональную терминологию – определяет и выстраивает траектории самообразования – грамотно излагает свои мысли и оформляет документы по профессиональной тематике на государственном языке – описывает социальную значимость своей будущей профессии – организует работу коллектива и команды – взаимодействует с коллегами, руководством, в ходе профессиональной деятельности – использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизнен- 	<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. – оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи); – оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм; – оценка техники бега на дистанции 3 км без учёта времени; – оценка техники выполнения двигательных действий проводится в ходе занятий. <p>Тесты по ППФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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: – на входе - начало учебного года, семестра;

<p>приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для учителя начальных классов и учителя начальных классов компенсирующего и коррекционно-развивающего обучения. <p>должен иметь знания</p> <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 	<p>ных и профессиональных целей</p> <ul style="list-style-type: none"> – применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности – пользуется средствами профилактики перенапряжения характерными для учителя начальных классов и учителя начальных классов компенсирующего и коррекционно-развивающего обучения. – знает содержания актуальной нормативно-правовой документации; – знает актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; – владеет методами работы в профессиональной и смежных сферах; – умеет работать с источниками информации, структурировать её, оформлять результаты поиска; – создаёт условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для учителя начальных классов и учителя начальных классов компенсирующего и коррекционно-развивающего обучения; – осуществляет средства профилактики перенапряжения; – владеет современными средствами и устройствами информатизации; – применяет их и программное обеспечение в профессиональной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> – на выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. <p>Формы оценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией; – домашние задания проблемного характера.
--	--	--

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 307419508320837797574833128201242969401703522582

Владелец Бормотова Лариса Владимировна

Действителен с 01.09.2023 по 31.08.2024