

**Областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Сенгилеевский педагогический техникум»**

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 Физическая культура**

**по специальности 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном  
образовании**

**Сенгилей**

**2020 г.**

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании

*код* *наименование специальности*

(утверждённого приказом Минобрнауки РФ от «27» октября 2014 г. № 1451, регистрационный № 34898 от «24» ноября 2014 г.)

РАССМОТРЕНА

ПЦК преподавателей  
общего гуманитарного, социально-  
экономического  
цикла, математических и естественно-  
научных дисциплин

Протокол №\_1\_\_от 28. 08 2020 г

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной работе  
ОГБПОУ СПТ



Т. Б. Моторина

«31» 08. 2020 г.

Авторы-разработчики: Матулин В.И., Комаревцева Е.П. – преподаватели физической культуры

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании.

Учебная дисциплина «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 01. – ОК 04., ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01.-ОК 04., ОК 08	У <sub>1</sub> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  У <sub>2</sub> - вести здоровый образ жизни.	З <sub>1</sub> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  З <sub>2</sub> - основы здорового образа жизни;  З <sub>3</sub> - о своих возможностях и ограничениях.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	184
в том числе:	
теоретическое обучение	*
практические занятия	178
Самостоятельная работа	*
Промежуточная аттестация ( <i>промежуточная аттестация проходит в форме зачета, итоговая аттестация - в форме дифференцированного зачета</i> )	6

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности*</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 01.- ОК 03., ОК 08.
	1. Физическая культура и спорт как социальные явления культуры. Сущность и ценности физической культуры. Роль физической культуры в профессиональной деятельности человека. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Цели и задачи физической культуры с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профилактика индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.	2	
	2. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа и стиля жизни. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.		
	3. Правила техники безопасности и гигиенические требования на занятиях по физической культуре.		

	<b>В том числе, практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие 1</b> «Подбор и проведение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма»	2	
	<b>Практическое занятие 2</b> «Совершенствование навыков самоконтроля и приемов саморегуляции.»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры</b>		124	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>		<b>46</b>	
<b>2.1.1.Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 04., ОК 08.
	<i>1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции (60 – 100 м.). Эстафетный бег (4*100м).</i>	0	
	<b>В том числе, практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие 3</b> «Совершенствование техники спринтерского бега (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование)».	6	
	<b>Практическое занятие 4</b> «Совершенствование техники эстафетного бега (передача эстафетной палочки)».	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*	
<b>2.1.2. Бег на средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	ОК 01.-ОК 04., ОК 08.
	<i>1.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.</i>	0	
	<i>2. Бег на средние и длинные дистанции, («гладкий» бег), бег по пересеченной местности: бег в гору, бег под гору).</i>		
	<i>3.Элементы тактики бега на средние и длинные дистанции.</i>		

	<b>В том числе, практических и лабораторных занятий</b>	<b>18</b>	
	<b>Практическое занятие 5</b> «Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техники «гладкого» бега (800-1500 м)».	6	
	<b>Практическое занятие 6</b> «Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техники бега по пересеченной местности (1000-3000 м)».	6	
	<b>Практическое занятие 7</b> «Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: элементы тактики бега: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.».	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*	
<b>2.1.3. Прыжки в длину</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01.-ОК 04.,
	1.Техника безопасности при прыжках в длину с места и с разбега.	0	ОК 08.
	2. Прыжки в длину с места		
	3.Прыжки в длину с разбега различными способами.		
	<b>В том числе, практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие 8</b> «Совершенствование техники прыжков в длину с места и разбега различными способами («согнув ноги», «ножницы», «прогнувшись»)».	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*	
<b>2.1.4. Метание снарядов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 01.-ОК 04.,
	1.Техника безопасности при метаниях.	0	ОК 08.
	2.Метания различных снарядов в цель и на дальность.		
	<b>В том числе, практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие 9</b> «Совершенствование техники метаний различных снарядов в цель и на дальность (держание снаряда, броски с места, выполнение скрестного шага, метание с одного шага,	10	



	метание со скрестного шага, метание с разбега, метание на дальность, метание по подвижным целям)».		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*	
<b>Тема 2.2 Спортивные игры</b>		<b>46</b>	
<b>2.2.1.Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	ОК 01.-ОК 04.,
	1. <i>Техника и тактика игры в баскетбол:</i> -передвижения, остановки, повороты, стойки; -ловля и передача мяча; -броски мяча; -тактика игры в нападении и защите; - игра в баскетбол по упрощенным правилам и игра по правилам.	0	ОК 08.
	<b>В том числе, практических и лабораторных занятий</b>	<b>24</b>	
	<b>Практическое занятие 10</b> «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: техники передвижений, остановок, поворотов, стоек (комбинации из основных элементов техники передвижений)».	3	
	<b>Практическое занятие 11</b> «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: ловли и передачи мяча (варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, в различных построениях)».	3	
	<b>Практическое занятие 12</b> «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: техники ведение мяча (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника)».	3	
	<b>Практическое занятие 13</b> «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (после ведения, после ловли, с противодействием, в прыжке)».	3	
	<b>Практическое занятие 14</b> «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: техники бросков мяча: техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)».	3	
	<b>Практическое занятие 15</b> «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: техники перемещений, владения мячом (комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом)».	3	
	<b>Практическое занятие 16</b> «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите)».	3	
	<b>Практическое занятие 17</b> «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам баскетбола, игра по правилам)».	3	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*	
<b>2.2.2.Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>	ОК 01.-ОК 04., ОК 08.
	<i>1.Техника безопасности на занятиях по волейболу</i>	0	
	<i>2. Техника и тактика игры в волейбол: -передвижения, остановки, повороты, стойки в волейболе; - приемы и передачи мяча; -подачи мяча; - нападающий удар через сетку; - тактика игры в нападении и защите; -игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам.</i>		
	<b>В том числе, практических и лабораторных занятий</b>	<b>22</b>	
	<b>Практическое занятие 18</b> «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: техники передвижения, остановок, поворотов, стоек в волейболе (комбинации из освоенных элементов техники передвижений)».	3	
	<b>Практическое занятие 19</b> «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: техники приемов и передач мяча».	3	
	<b>Практическое занятие 20</b> «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: техники различных вариантов подачи мяча».	4	
	<b>Практическое занятие 21</b> «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: техники нападающего удара через сетку».	4	
	<b>Практическое занятие 22</b> «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: тактики игры в волейбол (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите)».	4	
	<b>Практическое занятие 23</b> «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам)».	4	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*		
<b>Тема 2.3. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	ОК 01.-ОК 04., ОК 08.
	<i>Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Техника классических и коньковых лыжных ходов: попеременные, одновременные ходы. Спуски и подъёмы. Повороты и торможение на лыжах. Элементы тактики лыжных гонок.</i>	0	
	<b>В том числе, практических и лабораторных занятий</b>	<b>24</b>	

	<b>Практическое занятие 24</b> «Совершенствование техники классических лыжных ходов (попеременный попеременный двухшажный, четырехшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход)».	4	
	<b>Практическое занятие 25</b> «Совершенствование техники поворотов лыжах (повороты на лыжах: махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «упором», переступанием)».	4	
	<b>Практическое занятие 26</b> «Совершенствование техники торможений («плугом», «упором»)».	4	
	<b>Практическое занятие 27</b> «Совершенствование техники спусков и подъёмов («лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»)».	4	
	<b>Практическое занятие 28</b> «Совершенствование тактики лыжных гонок (распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.)».	4	
	<b>Практическое занятие 29</b> «Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 8 км (юноши)».	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*	
<b>Тема 2.4. Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>26</b>	ОК 01.-ОК 04.,
	<i>Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Акробатические упражнения, комбинации. Аэробика: оздоровительная, спортивная, прикладная.</i>	0	ОК 08.
	<b>В том числе, практических и лабораторных занятий</b>	<b>26</b>	
	<b>Практическое занятие 30</b> «Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении».	4	
	<b>Практическое занятие 31</b> «Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов (комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении)».	6	
	<b>Практическое занятие 32</b> «Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами (с набивными мячами, гантелями, на тренажерах, с экспандерами, комбинации упражнений с обручами, скакалкой, мячами и др.)».	6	
	<b>Практическое занятие 33</b> «Совершенствование акробатических упражнений, комбинаций».	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие 34</b> «Совершенствование упражнений в равновесии: равновесие на полу, на гимнастической скамейке, на гимнастическом бревне»	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*	
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка для достижения жизненных и</b>		<b>28</b>	

<b>профессиональных целей</b>			
<b>Тема 3.1. Профессионально- прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>	ОК 01.-ОК 04., ОК 08.
	1. Комплексы упражнений, направленные на профилактику профессиональных заболеваний, рисков для здоровья, обусловленных спецификой труда.	0	
	<b>В том числе, практических и лабораторных занятий</b>	<b>30</b>	
	<b>Практическое занятие 35</b> «Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы дыхательных упражнений».	6	
	<b>Практическое занятие 36</b> «Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия».	6	
	<b>Практическое занятие 37</b> «Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений для профилактики нарушений обмена веществ».	6	
	<b>Практическое занятие 38</b> «Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений для снятия психоэмоционального напряжения».	6	
	<b>Практическое занятие 39</b> «Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений для глаз».	6	
Самостоятельная работа обучающихся	*		
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>6</b>	
Всего:		184	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Реализация программы учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия универсального спортивного зала и спортивной площадки, оснащенные оборудованием: баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, снаряды для метания, специально – оборудованные секторы для прыжков и метаний, спортивный инвентарь для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами (набивные мячи, гантели, тренажеры, экспандеры, обручи, скакалки, мячи и др.), шведская стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, и.т.п.); техническими средствами обучения: музыкальный центр с колонками.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### 3.2.1. Печатные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Текст] : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Текст] : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с.
3. Физическая культура [Текст] : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
4. Плавание с методикой преподавания [Текст]: учебник для СПО / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 344 с.

##### 3.2.2. Электронные издания

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>.
2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>.
3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: [https:// www.olympic.ru/](https://www.olympic.ru/).
4. Социальная сеть работников образования nsportal.ru [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: [https:// www.nsportal.ru//](https://www.nsportal.ru//).
5. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. Книга находится в ЭБС ЮРАЙТ. Для просмотра следует получить пароль при регистрации. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBV-08A6A705ECD9](http://www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBV-08A6A705ECD9)

6. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. Книга находится в ЭБС ЮРАЙТ. Для просмотра следует получить пароль при регистрации. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611](http://www.biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611)

7. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. Книга находится в ЭБС ЮРАЙТ. Для просмотра следует получить пароль при регистрации. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E](http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль и значение физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- свои возможности и ограничения в укреплении здоровья.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определяет роль и значение физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>-владеет системой знаний об основах здорового образа жизни;</li> <li>-знает методику оценки состояния здоровья и способы укрепления здоровья.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Устный опрос</li> <li>Тестирование</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>-вести здоровый образ жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-владеет навыками безопасного поведения при занятиях физической культурой;</li> <li>-владеет навыками самоконтроля и способами саморегуляции;</li> <li>-владеет техникой выполнения двигательных действий;</li> <li>-владеет технико-тактическими действиями в спортивных играх.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Оценка результатов выполнения практических заданий (работ)</li> <li>Оценка выполнения контрольных нормативов</li> </ul>