

Подписано электронной подписью:  
Вержицкий Данил Григорьевич  
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»  
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00  
471086fad29a3b30e244e728abc3661ab35e9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт  
Факультет психологии и педагогики

УТВЕРЖДАЮ

Декан

Л. Я. Лозован

«23» марта 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.05 Физическая культура**

по специальности  
среднего профессионального образования

*44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании*

Форма обучения  
**очная**

Новокузнецк, 2023

Рабочая программа дисциплины составлена на основании требований ФГОС СПО и учебного плана ППСЗ по специальности 44.02.05 *Коррекционная педагогика в начальном образовании*.

**Рабочая программа дисциплины рассмотрена:**

на заседании кафедры Педагогики и методики начального образования  
*наименование кафедры*

10 марта 2023 г. протокол № 7 Зав. кафедрой Елькина О.Ю.  
*Ф.И.О. подпись*



на заседании методической комиссии факультета психологии и педагогики  
*наименование факультета*

22 марта 2023 г. протокол № 6 Председатель МК Сергина О.С.



**Эксперты от работодателя:**

Муниципальное бюджетное нетиповое общеобразовательное учреждение «Лицей № 11» г. Новокузнецка

*место работы*

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе начальных классов Хитрых Е.В.  
*должность подпись, Ф.И.О.*



Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Специальная школа-интернат №38» г. Новокузнецка

*место работы*

Директор Доровских И. И.  
*должность подпись, Ф.И.О.*



**ППСЗ утверждена**

Ученым советом факультета психологии и педагогики (протокол Ученого совета факультета № 9 от 23.03.2023 г.)

**Год начала подготовки по учебному плану: 2023**

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ 05. Физическая культура

### 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) по специальности **44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании**.

### 1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы среднего профессионального образования

Учебная дисциплина **ОГСЭ 05. Физическая культура** входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического цикла обязательной части образовательной программы. Данная дисциплина обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности федерального государственного образовательного стандарта по специальности **44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании**.

Учебная дисциплина изучается в 1 – 6 семестрах.

### 1.3 Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются общие и профессиональные **компетенции:**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Освоение программы дисциплины обеспечивает достижение **личностных результатов**

Таблица 1

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b>	<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>
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	<b>ЛР 9</b>
Принимающий на себя ответственность за качество образовательного процесса.	<b>ЛР 21</b>
Стремящийся к самообразованию, повышению квалификации.	<b>ЛР 22</b>

### 1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

- максимальной учебной нагрузки обучающегося – 172 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 170 часов;
- консультаций – 2 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Таблица 2

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы</b>	172
в том числе: практические занятия	170
Консультации	2
<b>Промежуточная аттестация в форме</b> - <i>другие формы аттестации (1-5 семестры)</i> - <i>дифференцированного зачета (6 семестр)</i>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины *ОГСЭ 05. Физическая культура*

Таблица 3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Осваиваемые компетенции	
1	2	3	4	
<b>Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>				
<b>Тема 1.1 Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, 04, 08	
	1	Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м.; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).		
	2	Метание набивного мяча и гранаты с места и с разбега весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра		
	3	Специально беговые и прыжковые упражнения, многоскоки. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
	<b>В том числе практических занятий</b>			42
	1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Техника беговых и прыжковых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
	2	Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив		
	3	Овладение техникой эстафетного бега, передача эстафетной палочки.		
	4	Техника специально беговых и прыжковых упражнений. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.		
	5	Совершенствование техники метания. Овладение техникой метания гранаты, толкания ядра.		
	6	Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Контрольный норматив - техника бега на дистанции 2000 м. (девушки), 3000 метров (юноши).		
<b>Тема 1.2 Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Физические качества человека.		
	2	Средства и методы развития быстроты и гибкости		
	3	Средства и методы развития выносливости, координационных способностей, силы в играх и упражнениях		
	<b>В том числе практических занятий</b>		12	

	1	Бег различной интенсивности с низкого и высокого старта, челночный бег – контрольный норматив.		
	2	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц, с предметами и без предметов. Круговой метод тренировки.		
	3	Выполнение тестов ОФП и ГТО: упражнения для развития силы - на перекладине: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев.); подтягивание из виса на высокой перекладине ( юн.); или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		
	4	Подвижные игры: лапта, снайпер		
<b>Тема 1.3 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.		
	2	Овладение техникой выполнения ведения мяча. Техника ведения мяча на месте и в движении. Ведение с сопротивлением и применением финтов		
	3	Владение мячом – ловля одной, двумя руками. Ловля и передача мяча разными способами .		
	4	Броски мяча в корзину с места и после ведения Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола		
	5	Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения. Индивидуальные групповые и командные действия игроков.		
	6	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.		
	<b>В том числе практических занятий</b>		Овладение техникой выполнения ведения мяча	32
	1	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Развитие физических способностей средствами баскетбола. Техника перемещений: стойки баскетболиста, ходьба, бег; остановки. Повороты на месте и в движении.		
	2	Овладение техникой ведения мяча на месте, в движении на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Техника ведения мяча в движении в игровой ситуации.		
3	Ловля и передача мяча в парах от груди, от головы, от плеча на месте и в движении. Ловля и передача мяча в движении во встречных колонна. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности			
4	Техника бросков мяча в движении в игровой ситуации. Выполнение бросков в кольцо с места, стоя сбоку от щита, бросков после ведения и двух шагов, штрафных бросков. Броски по кольцу из разных точек.			
5	Тактика игры: индивидуальные и групповые взаимодействия в учебной игре			
6	Изучение правил игры в баскетбол. Зачетные упражнения.			
<b>Тема 1.4 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока в волейболе, перемещения по площадке. Развитие физических способностей средствами волейбола		

	2	Техника выполнения приёмов игры: передачи мяча, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	
	3	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая.	
	4	Групповые и командные действия игроков. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	
	5	Правила игры в волейбол.	
	<b>В том числе практических занятий</b>		32
	1	Техника безопасности на занятиях волейболом. Развитие физических способностей средствами волейбола. Овладение техникой перемещения разными способами в стойке волейболиста 2. Выполнение контрольного норматива: подача точная любым из изученных способов.	
	2	Передача мяча. Прием мяча. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Выполнение приёма и передачи мяча сверху и снизу индивидуально, у стены, в парах. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	
	3	Овладение и совершенствование техники подачи мяча мяча: нижней прямой и боковой, верхней прямой. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	
	4	Приём и передача мяча, отскочившего от сетки, страховка сетки. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	
	5	Изучение правил игры, расстановка игроков, жесты судьи. Итоговая учебная игра с применением основных правил игры в волейбол. Двусторонняя игра с соревновательным эффектом. Зачетные упражнения.	
<b>Тема 1.5 Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Одновременные классические ходы	
	2	Попеременные классические ходы	
	3	Полуконьковый и коньковый ходы	
	4	Повороты, торможения, спуски и подъёмы в лыжной подготовке	
	5	Развитие выносливости	
	<b>В том числе практических занятий</b>		24
	1	Классические лыжные ходы. Посадка лыжника. Выполнение техники одновременных ходов: бесшажного, одношажного, двухшажного на учебном круге.	
	2	Выполнение техники скользящего шага, двухшажного попеременного хода на учебном круге	
	3	Овладение техникой конькового и полуконькового ходов	
	4	Работа над техникой двухшажного попеременного хода и одновременных ходов на учебной лыжне. Перемещение по пересечённой местности.	
5	Выполнение техники подъёмов и спусков, поворотов и торможений на склоне средней крутизны. Посадка лыжника.		

	6	Контрольные нормативы: прохождение дистанции до 3 км (дев.) 5 км (юн.).	
<b>Тема 1.6 Плавание</b>	Содержание учебного материала		
	1	Техника безопасности на уроках плавания. Техника спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс)	
	2	Техника стартов и поворотов (повороты в плавании, старты из воды, с тумбочки, свободные прыжки в воду) .	
	3	Проплывание дистанции до 400 м изученными способами. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания.	
	<b>В том числе практических занятий</b>		<b>12</b>
	1	Овладение техникой подготовительных упражнений по освоению с водой: выдох в воду, открывание глаз в воде, поплавок, скольжение на груди и спине, работа ногами.	
	2	Выполнение согласованной работы ног, рук, дыхания при плавании кролем на груди	
	3	Овладение техникой плавания способом кроль на спине, брасс	
	4	Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов: выполнение стартов с бортика, с тумбочки, свободных прыжков в воду.	
		Развитие физических способностей средствами плавания.	
5	Плавание изученными способами до 400 м.		
6	Контрольные нормативы: плавание 50м. любым изученным способом.		
<b>Тема 1.7(1) Основная гимнастика (обязательный вид)</b>	Содержание учебного материала		
	1	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	
	2	Общеразвивающие упражнения без предмета, с предметом, парные, групповые, на снарядах и тренажерах	
	3	Прикладные упражнения: ходьбы и бега, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	
	<b>В том числе практических</b>		<b>6</b>
	1	Совершенствование строевых упражнений . Упражнения для развития силы основных мышечных групп.	
	2	Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Упражнения на гибкость и координацию движений.	
3	Выполнение прикладных упражнений. Зачетные упражнения: выполнение тестов ГТО.		
<b>Тема 1.7(2) Ритмическая гимнастика</b>	Содержание учебного материала		
	1	Основные виды перемещений. Базовые шаги с движениями рук.	
	2	Общеразвивающие упражнения на месте в положении стоя, сидя, лёжа и в движении	
	2	Танцевально-прыжковые упражнения на месте и в движении	

4	Развитие физических качеств при занятиях аэробикой	
<b>В том числе практических занятий</b>		<i>10</i>
1	Овладение техникой базовых шагов, перемещений в разных направлениях с движениями рук.	
2	Выполнение ОРУ стоя и в партере, на месте и в движении	
3	Выполнение прыжков и танцевальных перемещений с музыкальным сопровождением	
4	Проведение составленных комплексов упражнений с группой студентов	
		<b>Консультации</b>
		<i>2</i>
		<b>Итого:</b>
		<i>172</i>

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает специальные учебные помещения, оборудованные мебелью, в том числе:

- 1) Помещения для проведения практических занятий и самостоятельной работы студентов

Плавание	<b>214 Бассейн.</b> Учебная аудитория для проведения занятий практического типа. <b>Оборудование:</b> вышки для прыжков, спортивный инвентарь (доски для плавания, нудлы для плавания, секундомеры настенные и др.).	654041, Кемеровская область – Кузбасс, г. Новокузнецк, Ул. Циолковского, д.6 СК «Олимп»
Спортивные игры	<b>401 Спортивный зал</b> Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. <b>Оборудование:</b> сетка баскетбольная, сетка волейбольная, шведская стенка, стойка металлическая для бадминтона, спортивный инвентарь	654027, Кемеровская область – Кузбасс, г. Новокузнецк, просп. Пионерский, д. 13
Общая физическая подготовка	<b>401 Спортивный зал</b> Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. <b>Оборудование:</b> сетка баскетбольная, сетка волейбольная, шведская стенка, стойка металлическая для бадминтона, спортивный инвентарь	654027, Кемеровская область – Кузбасс, г. Новокузнецк, просп. Пионерский, д. 13
Легкая атлетика	<b>401 Спортивный зал</b> Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. <b>Оборудование:</b> сетка баскетбольная, сетка волейбольная, шведская стенка, стойка металлическая для бадминтона, спортивный инвентарь	654027, Кемеровская область – Кузбасс, г. Новокузнецк, просп. Пионерский, д. 13

- 2) Помещения для самостоятельной работы с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, в том числе электронную библиотеку КГПИ КемГУ.

*Программное обеспечение общего назначения:*

Яндекс.Браузер (отечественное свободно распространяемое ПО), Firefox 14 (свободно распространяемое ПО), Opera 12 (свободно распространяемое ПО), LibreOffice (свободно распространяемое ПО), FoxitReader (свободно распространяемое ПО), AdobeReaderX I (свободно распространяемое ПО), WinDjView (свободно распространяемое ПО).

#### 3.2 Информационное обеспечение

##### 3.2.1 Основная и дополнительная учебная литература по дисциплине

###### Основная литература

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/475342> – Текст : электронный.

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/471143> – Текст : электронный.

3. *Муллер, А. Б.* Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/469681> — Текст : электронный.

#### **Дополнительная литература**

1. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08973-8. — URL : <https://urait.ru/bcode/474473> — Текст : электронный.

2. *Жданкина, Е. Ф.* Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/453245> — Текст : электронный.

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — URL : <https://urait.ru/bcode/488422> — Текст : электронный.

4. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — URL : <https://urait.ru/bcode/476678> — Текст : электронный.

5. *Туревский, И. М.* Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/476074> — Текст : электронный.

6. Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — URL : <https://urait.ru/bcode/487324> — Текст : электронный.

7. *Дворкин, Л. С.* Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/474253> — Текст : электронный.

8. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/487323> — Текст : электронный.

### **3.2.2 Электронно-библиотечные системы, электронные базы периодических изданий**

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечным системам, электронным базам периодических изданий:

#### **Доступные электронные библиотечные системы**

1. Электронно-библиотечная система «Лань» - <http://e.lanbook.com>
2. Электронно-библиотечная система «Знаниум» - [www.znanium.com](http://www.znanium.com)
3. Электронно-библиотечная система «Юрайт» - <http://urait.ru>.

Доступ к ЭБС из локальной сети КГПИ КемГУ свободный, с домашних ПК – авторизованный.

Кроме того, для студентов и преподавателей доступны ресурсы Межвузовской электронной библиотеки (МЭБ) (<https://icdlib.nspu.ru/>), Базы данных периодических изданий East View (<https://dlib.eastview.com/browse>), Научной электронной библиотеки (<https://www.elibrary.ru/>), Национальной электронной библиотеки, сетевая электронная библиотека (СЭБ) - <https://seb.e.lanbook.com/>.

### **3.2.3 Электронные образовательные ресурсы и профессиональные базы данных**

**Федеральный портал «Российское образование»** – база данных публикаций и единое окно доступа к информационным ресурсам. Режим доступа: <http://www.edu.ru/> Доступ свободный.

**Единый информационный образовательный портал Кузбасса** – является открытой информационно-образовательной средой, предназначенной для организации сетевого взаимодействия всех субъектов образовательной сферы региона: от органов управления образованием до обучающихся и их родителей. Режим доступа: <https://portal.kuz-edu.ru/> Доступ свободный.

**PAIDAGOGOS** – на сайте размещены статьи по педагогике, включая некоторые персоналии, дидактику, методiku, содержание обучения и контроль знаний, компьютеризацию образования. Режим доступа: <http://paidagogos.com/> Текст: электронный.

**Педагогическая библиотека** – содержит большое количество полнотекстовой литературы по педагогике и ее прикладным отраслям Режим доступа: <https://pedlib.ru/> Текст: электронный.

**Педагогическая периодика** – электронный тематический каталог «Педагогическая Периодика», содержащий точные ссылки на наиболее интересные статьи, опубликованные в периодической печати за последние десять лет и посвященные педагогическим проблемам. Режим доступа: <http://periodika.websib.ru/>. Доступ свободный.

**База профессиональных данных «Мир психологии»** <http://psychology.net.ru> Доступ свободный.

**Soc.Lib.ru.** – материалы по социологии, психологии и управлению. Режим доступа <http://soc.lib.ru/> Доступ свободный.

**Академия педагогических проектов Российской Федерации** – Информационно-образовательный портал содержит информацию о профессионального мастерства педагогических работников [www.педпроект.рф](http://www.педпроект.рф) Доступ свободный.

**Безопасность жизнедеятельности** – научно-практический и учебно-методический журнал, освещает вопросы современного состояния, тенденций и перспектив развития таких областей, как промышленная безопасность и охрана труда, экологическая безопасность и чрезвычайные ситуации с акцентом на техногенные опасности [novtex.ru/bjd](http://novtex.ru/bjd) Доступ свободный.

**Электронная библиотека по безопасности** – информация и рекомендации по выживанию и варианты действий в различных нестандартных ситуациях. – <http://warning.dp.ua/lib.htm> Доступ свободный.

**Федеральный образовательный портал по Основам безопасности жизнедеятельности** – Информация по разделам: Новости МЧС, Учебники и пособия, Уроки по ОБЖ, Статьи и публикации, Термины и понятия <http://www.obzh.ru/> Доступ свободный.

**Сайт конкурса «Сквозные образовательные технологии»** – <https://obr.so/grant/>

**Банк социальных идей проектов** – <http://www.social-idea.ru/> Доступ свободный.

**Конкурс им. В. И. Вернадского** – Всероссийский открытый конкурс юношеских исследовательских работ имени В. И. Вернадского Публикуются нормативные документы по конкурсу, рекомендации по участию в нем, детские исследовательские работы –

### 3.3 Общие требования к организации образовательного процесса

Учебная дисциплина является важным элементом в системе профессиональной подготовки педагога, осуществляющего педагогическую деятельность в общеобразовательных организациях. Освоение умений и знаний предполагает развитие творчески активной личности, умеющей применять сформированные умения и знания в новых постоянно меняющихся профессиональных условиях.

В содержании программы предусмотрено последовательное согласование изучаемого материала с другими дисциплинами/профессиональными модулями учебного плана специальности.

Особенностями программы учебной дисциплины являются:

- четко выраженная практическая профессионально-педагогическая направленность;
- учет педагогической практики;
- инструментальный характер знаний.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций различного вида, в том числе интерактивных, проблемных. Содержание и формы практической работы определены спецификой учебной дисциплины и спортивной деятельности.

Для обучающихся с ОВЗ и инвалидов в Образовательной организации устанавливается особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. Это могут быть подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных залах или на открытом воздухе. При их проведении преподаватель обязан учитывать вид и тяжесть нарушений организма обучающегося с ОВЗ и инвалида. Для лиц с ограничениями передвижения это могут быть занятия по видам спорта, не требующим двигательной активности.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 4

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li></ul> <p>В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен <b>знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека,</li><li>• основы здорового образа жизни.</li></ul>	<p><b>Формы текущего контроля:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- практические задания по работе с информацией;</li><li>- домашние задания проблемного характера;</li><li>- ведение дневника самоконтроля;</li><li>- оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с использованием средств физической культуры.</li><li>- защита рефератов студентами, освобожденными от занятий физической культурой.</li></ul> <p><b>Легкая атлетика.</b> Оценка техники выполнения двигательных действий (бега прыжков, метаний и т.д.) проводится в ходе занятий. Оценка двигательной активности на протяжении урока.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> Оценка базовых элементов техники (броски в кольцо, ведение мяча, передачи, подачи и т.д.) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований.</p>

	<p>Оценка двигательной активности на протяжении урока.</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b> Оценка техники передвижения на лыжах, выполнения поворотов, разворотов и т.д. Оценка двигательной активности на протяжении урока.</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b> Оценка техники передвижения на лыжах, выполнения поворотов, разворотов и т.д. Оценка двигательной активности на протяжении урока.</p> <p><b>Гимнастика.</b> Оценка техники выполнения общеразвивающих упражнений, вольных упражнений, комбинаций и связок, упражнений снарядовой гимнастики и т.д. Оценка двигательной активности на протяжении урока.</p> <p><b>Плавание</b> Оценка техники плавания, выполнения стартов, поворотов, и т.д. Оценка двигательной активности на протяжении урока.</p> <p><i>Оценка уровня развития физических качеств, занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i> <i>Для этого проводится тестирование в контрольных упражнениях:</i> На входе – начало учебного года; На выходе - в конце учебного года.</p> <p><b>Текущий контроль</b> <i>Оценка результатов выполнения практических заданий</i></p> <p><b>Промежуточный контроль</b> <i>Оценка результатов аттестации в другой форме – тестирование в контрольных упражнениях</i> <i>Дифференцированный зачет – собеседование и тестирование в контрольных упражнениях</i></p>
--	--

**Составители рабочей программы дисциплины:**

Яковлева В. Н., старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта

*Ф.И.О. должность, наименование кафедры*