

ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 44.02.03 «Педагогика дополнительного образования» укрупнённой группы специальностей 44.00.00 «Образование и педагогические науки».

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы.

3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

В процессе изучения учебной дисциплины у обучающихся формируются **компетенции**.

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

ОК 2. 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 воспитанников, 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 регулирующих ее правовых норм.

4. Содержание дисциплины

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1. Бег на различные дистанции

Тема 1.2. Спортивная ходьба

Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол

Тема 2.1 Техника владения мячом

Тема 2.2. Техника бросков с места

Тема 2.3. Техника бросков в движении

Раздел 3. Спортивная снарядная гимнастика

Тема 3.1. Техника опорного прыжка

Тема 3.2. Акробатика

Тема 3.13 Техника упражнений на параллельных брусьях и бревне.

Раздел 4. Лыжная подготовка

Тема 4.1. Классические лыжные ходы

Тема 4.2. Попеременный двухшажный ход

Тема 4.3 . Одновременный одношажный ход

Тема 4.4. Техника преодоления спусков и подъемов

Тема 4.5. Контроль техники лыжных ходов

Тема 4.6.Контроль техники преодоления спусков и подъемов

Тема 4.7. Контроль лыжной подготовленности

Раздел 5. Гандбол

Тема 5.1. Техника владения мячом и перемещений

Тема 5.2.. Техника бросков мяча по воротам

Тема 5.3. Тактика игры

Тема5.4. Контроль техники элементов владения мячом

Тема 5.5. Тактика и техника взаимодействий

Раздел 6. Легкая атлетика

Тема 6.1. Кроссовый бег

Тема 6.2. Специальные беговые упражнения

Тема 6.3. Прыжок в длину с места

Тема 6.3. Определение уровня физической подготовленности

3 курс

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1. Бег и на различные дистанции

Тема 1.2. Техника метания мяча с места

Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол)

Тема 2.1. Техника владения мячом.

Тема 2.2. Техника бросков с места и в движении.

Тема 2.3. Индивидуальные и групповые действия

Раздел 3. Спортивная снарядная гимнастика

Тема 3.1. Техника опорного прыжка

Тема 3.2. Техника упражнений на параллельных брусьях и бревне.

Тема 3.3. Акробатические упражнения

Раздел 4. Лыжная подготовка

Тема 4.1. Классические лыжные ходы

Тема 4.2. Попеременный двушажный ход

Тема 4.3. Одновременный одношажный ход

Тема 4.4. Техника преодоления спусков и подъемов

Тема 4.5. Контроль техники лыжных ходов

Тема 4.6. Контроль техники преодоления подъема и спуска

Тема 4.7. Контроль лыжной подготовленности

Раздел 5. Гандбол

Тема 5.1. Техника владения мячом и перемещений.

Тема 5.2. Техника бросков мяча по воротам

Тема 5.3. Тактика игры

Тема 5.4. Контроль техники элементов владения мячом

Тема 5.5. Тактика и техника взаимодействий

Раздел 6. Легкая атлетика

Тема 6.1. Кроссовый бег

Тема 6.2. Техника метания мяча с разбега

Тема 6.3. Бег по виражу.

Тема 6.4. Определение уровня технической и физической подготовленности

4 курс

РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика

Тема 1.1. Бег и на различные дистанции

Тема 1.2. Техника метания гранаты с места и с разбега

Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол)

Тема 2.1. Техника владения мячом.

Тема 2.2. Техника бросков с места и в движении

Тема 2.3. Индивидуальные и групповые действия.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 258 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;

самостоятельной работы обучающегося 86 часов.

6. Форма контроля

Промежуточная аттестация: зачёт.

7. Составитель:

Захаричева Екатерина Викторовна, преподаватель ГБПОУ СО
«Нижнетагильский педагогический колледж №2»

Нестеркин Михаил Владимирович, преподаватель ГБПОУ СО
«Нижнетагильский педагогический колледж №2»