

ДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
Областное государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«СТАРООСКОЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ОГАПОУ СПК)

Приложение к ППССЗ специальности
44.02.01 Дошкольное образование

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 03 Физическая культура

Старый Оскол, 2019

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее СПО) 44.02.01.Дошкольное образование.

Рабочая программа дисциплины ОУД.03 Физическая культура изучается с учётом профиля получаемого профессионального образования.

Разработчики:

Харитонов Ю.В., преподаватель физической культуры ОГАПОУ СПК
Клышникова М.С., преподаватель физической культуры ОГАПОУ СПК

Рецензент:

Чернышов В.Т., доцент кафедры педагогики и физической культуры СОФ
НИУ БелГУ

Рабочая программа рассмотрена на заседании ПЦК преподавателей психолого-педагогических дисциплин (протокол № 1 от «30» августа 2019г.) и признана соответствующей требованиям ФГОС СПО, учебного плана специальности 44.02.01.Дошкольное образование

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 44.02.01. Дошкольное образование

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина является обязательной частью общеобразовательной подготовки, относится к базовым дисциплинам.

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

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

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

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

- *роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;*
- *основы здорового образа жизни.*

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
самостоятельной работы обучающегося 59 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)	<i>176</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
в том числе:	
лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-
практические занятия	<i>117</i>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>59</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины _____ **Физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1.	Роль физической культуры в подготовке специалиста, формирование его здорового образа жизни		8	
Тема 1.1. Учебно - методические занятия	Содержание учебного материала		2	
	1	Организм человека как единое целое. Краткая характеристика функциональных систем организма. Развитие человека как личности. Возрастные особенности развития. Физиологические и биологические изменения происходящие в организме происходящими под воздействием двигательной активности. Роль физической культуры в обеспечении умственной и физической деятельности человека, его устойчивости к различным условиям внешней среды.		2
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала		3	
	1	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Критерии эффективности здорового образа жизни.		2
Тема 1.3. Основы физического и спортивного самосовершенствования	Содержание учебного материала		2	
	1	Физическая подготовка как часть спортивного совершенствования. Общая и специальная физическая подготовка. Взаимосвязь физических качеств, двигательных навыков. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам. Основы спортивного самосовершенствования.		2
Раздел 2.				
Тема 2.1. Гимнастика	Содержание учебного материала		-	2
	1	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	Практические занятия		16	
Акробатические упражнения. Упражнения на параллельных брусьях. Упражнение на разновысоких брусьях.				

	Упражнение на бревне. Упражнение на перекладине. Опорный прыжок. Ритмическая гимнастика.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Сгибание – разгибание рук в упоре, поднимая туловище из положения лежа на спине. Подтягивание на высокой перекладине. Стойка на голове и лопатках. Кувырки вперед – назад. Посещение занятий в секции ОФП.		10	
Тема 2.2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		-	2
	1	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		
	Практические занятия Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег. Прыжки в высоту. Прыжки в длину. Метание гранаты.		16	
	Самостоятельная работа обучающихся Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки через планку. Выпрыгивание из глубокого приседа и полуприседа толчком двух ног. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Бег по пересеченной местности до 5 км.		10	
Тема 2.3. Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	Содержание учебного материала		-	
	1	Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, 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 вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Баскетбол Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	Практические занятия Техника владения мячом. Техника игры в защите. Техника игры в нападении. Элементы тактики игры в нападении и защите. Двусторонняя игра.		16	
	Самостоятельная работа обучающихся		4	

	Посещение спортивных секций по волейболу и баскетболу.			
Тема 2.4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		-	
	1	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.		2
	Практические занятия Техника поворотов на лыжах Техника передвижения на лыжах. Техника подъемов и спусков. Техника торможения. Прохождение дистанции до 5 км		23	
	Самостоятельная работа обучающихся Бег на лыжах до 5 км.		10	
Тема 2.5. Плавание	Содержание учебного материала		-	
	1	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Самоконтроль при занятиях плаванием.		2
	Практические занятия Разучивание техники различных способов плавания. Плавание различными способами без учета времени.		23	
	Самостоятельная работа обучающихся Посещение занятий в секции по плаванию.		10	
Тема 2.6. Туризм	Содержание учебного материала		-	
	1	Виды туристических походов. Организация туристического похода. Экипировка и снаряжение туриста. Меры безопасности на маршруте.		2
	Практические занятия Укладка и транспортировка рюкзака. Выбор места и разбивка бивуака. Преодоление естественных препятствий		23	
	Самостоятельная работа обучающихся Разработка маршрута однодневного похода		15	
	Всего		176	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивной базы:

- универсального спортивного зала;
- плавательного бассейна;
- тренажерного зала;
- открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствия;
- лыжной базы;

Оборудование спортивной базы:

- гимнастические снаряды;
- лыжи;
- волейбольная и баскетбольная площадки;
- волейбольные и баскетбольные мячи;
- туристические снаряжения;

Технические средства обучения:

- аудиоаппаратура;
- информационное табло;
- компьютер.

Оборудование мест занятий: плакаты, наглядные пособия, мячи, маты, гимнастические снаряды, легкоатлетические снаряды, лыжи, рюкзаки, веревки, плавательные доски.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура : Учебник для студентов вузов. - М. : Владос, 2016
2. Викулов А.Д. Плавание : Учебное пособие для вузов. - М. : Владос-Пресс, 2016
3. Барчуков И.С. Физическая культура : Учебное пособие для вузов. - М. : ЮНИТИ, 2016
4. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта : Учеб. пос. для студ. пед. вузов. - М. : Академия, 2017
5. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : Учеб. пос. для студ. вузов. - М. : Академия, 2017
6. Гимнастика : Учебник для студ. пед. вузов / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М. : Академия, 2016
7. Бутин И.М. Лыжный спорт : Учеб. пос. для студ. пед. вузов
8. Жилкин А.И. Легкая атлетика : Учебное пособие для студ. вузов по спец. "Физическая культура". - М.: Академия, 2016

Дополнительные источники:

1. Физическая культура: Программы. 10-11 кл.: Примерная программа для общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета / Под ред. А.Т. Паршикова. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2012
2. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки: Учеб. пос. для студ. пед. вузов. / Под ред. И.М. Туревского. - М. : Академия, 2013
3. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. пос. для студ. пед. вузов. - М.: Академия, 2012
4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебное пособие для студ. пед. вузов по спец. "Физическая культура" / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М. : Академия, 2012
5. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие для вузов. - М. : Альфа-М, 2013
6. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник для вузов. - М. : Советский спорт, 2013
7. Лечебная физическая культура : Учебник для студентов вузов по спец. "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" / Под ред. С.Н. Попова. - М.: Академия, 2010
8. <https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	практические занятия; прием контрольных нормативов; контрольный урок
Знания:	
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	тестирование
- основы здорового образа жизни.	анкетирование, наблюдение и анализ выполнения упражнений на уроках и заданий в ходе самостоятельной работы