

**ДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СТАРООСКОЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
ОГАПОУ СПК**

Приложение к ППССЗ специальности
49.02.02 Адаптивная физическая культура

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.06 Физическая культура**

2019 г.

Рабочая программа подготовки специалистов среднего звена по УД Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования **49.02.02 Адаптивная физическая культура**, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 13 августа 2014 г. № 994. "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура с учётом профессионального стандарта Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель), утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «18» октября 2013 г. № 544н.

Организация-разработчик: ОГАПОУ «Старооскольский педагогический колледж» (ОГАПОУ СПК)

Разработчики:

Сапронов С.И., преподаватель физической культуры

Рецензент:

Бурая Л.В., , к.п.н., доцент кафедры педагогики и физической культуры СОФ НИУ «БелГУ»

Рабочая программа рассмотрена на заседании ПЦК (протокол № 1 от «30» августа 2019 г.) и признана соответствующей требованиям ФГОС СПО и учебного плана специальности **49.02.02. Адаптивная физическая культура**.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ 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	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **49.02.02 Адаптивная физическая культура**

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный социально-экономический цикл.

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 **380** час, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **190** часов;

самостоятельной работы обучающегося **190** часов

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работ

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	380
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	190
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	188
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	190
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Реферат на тему «Программа общей физической самоподготовки», «ЛФК при заболеваниях ...» для студентов, освобожденных от практических занятий.	12
<i>внеаудиторная самостоятельная работа</i>	178
<i>Итоговая аттестация в форме диф.зачета</i>	зачета,

2.2. Примерный 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			24	
Тема 1.1. Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры	Содержание учебного материала		8	
	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.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся Определение средств физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма человека.		4	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала		8	
	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.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся Составляющие факторы здорового образа жизни и его организация.		4	
Тема 1.3. Основы физического и спортивного самосовершенствования	Содержание учебного материала		8	
	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.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся Реферат на тему «Программа общей физической самоподготовки».		4	
Раздел 2. Профессионально - прикладная физическая подготовка			356	
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 (девушки). 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.		2
	Практические занятия		18	
	Акробатические упражнения. Упражнения на параллельных брусьях. Упражнение на разновысоких брусьях. Упражнение на бревне. Упражнение на перекладине. Опорный прыжок.			

	Ритмическая гимнастика.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Стигание – 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.		20	
Тема 2.2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		4	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.		40	
	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.		40	
Тема 2.3. Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	Содержание учебного материала		4	
	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.		38	
	Самостоятельная работа обучающихся Посещение спортивных секций по волейболу и баскетболу.		42	
Тема 2.4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		2	2
	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.		
	Практические занятия Техника поворотов на лыжах Техника передвижения на лыжах. Техника подъемов и спусков. Техника торможения. Прохождение дистанции до 5 км		22	
	Самостоятельная работа обучающихся		24	

	Бег на лыжах до 5 км.			
Тема 2.5. Плавание	Содержание учебного материала		2	
	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.		
	Практические занятия Разучивание техники различных способов плавания. Плавание различными способами без учета времени.		36	
	Самостоятельная работа обучающихся Посещение занятий в секции по плаванию.		38	
Тема 2.6. Туризм	Содержание учебного материала		2	
	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		10	
	Самостоятельная работа обучающихся Разработка маршрута однодневного похода		12	
	Всего		380	

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивной базы:

спортивного зала;
плавательного бассейна;
легкоатлетического городка;
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. (д.м.н., мастер спорта, профессор).

Лечебная физическая культура : Учебник для студентов вузов / Дубровский Владимир Иванович. - М. : Владос, 2017. - 608 с. : ил. - (Учебник для вузов). - Библиография: с. 604-606. - ISBN 5-691-00769-6 : 68-41.

Виккулов А.Д.

Плавание : Учебное пособие для вузов / Виккулов Александр Демьянович. - М. : Владос-Пресс, 2014. - 368 с. - Библиография: с. 364-365. - ISBN 5-305-00022-X : 47-41.

2. Барчуков И.С.

Физическая культура : Учебное пособие для вузов / Барчуков Игорь Сергеевич. - М. : ЮНИТИ, 2015. - 255 с. - ISBN 5-238-00439--7 : 65-52.

3. Вайнбаум Я.С.

Гигиена физического воспитания и спорта : Учеб. пос. для студ. пед. вузов / Вайнбаум Яков Семенович, Коваль Валерий Иосифович, Родионова Тамара Алексеевна. - М. : Академия, 2016. - 240 с. - (Высшее образование). - Библиография: С.230-231. - ISBN 5-7695-0723-3 : 64-90.

4. Железняк Ю.Д. (д.пед.н., профессор).

Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : Учеб. пос. для студ. вузов / Железняк Юрий Дмитриевич, Петров Павел Карпович. - М. : Академия, 2017. - 264 с. - (Высшее образование). - ISBN 5-7695-0571-0 : 55-00.

5. Гимнастика : Учебник для студ. пед. вузов / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М. : Академия, 2018. - 448 с. - (Высшее образование). - ISBN 5-7695-0796-9 : 69-00.

6. Бутин И.М.

Лыжный спорт : Учеб. пос. для студ. пед. вузов / Бутин Игорь Михайлович. - 368 с.

7. Жилкин А.И.

Легкая атлетика : Учебное пособие для студ. вузов по спец. "Физическая культура" / Жилкин Александр Иванович, Кузьмин Валентин Степанович, Сидорчук Евгений Васильевич. - М. : Академия, 2018. - 464 с. - ISBN 5-7695-3069-3 : 226-10.

2. 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, 2011. - 94 с. - Библиография С. 93. - ISBN 5-09-011293-2 : 19-80.

2. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки : Учеб. пос. для студ. пед. вузов / Под ред. И.М.Туревского. - М. : Академия, 2012. - 320 с. - (Высшее образование). - ISBN 5-7695-0935-X : 97-90.

3. Жуков М.Н.

Подвижные игры : Учеб. пос. для студ. пед. вузов / Жуков Михаил Николаевич. - М. : Академия, 2011. - 160 с. - (Высшее образование). - Библиография: С.153. - ISBN 5-7695-0669-5 : 33-60.

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, 2014. - 520 с. - (Высшее образование). - Библиография: с. 512. - ISBN 5-7695-0572-9 : 105-60.

5. Бароненко В.А.

Здоровье и физическая культура студента : Учебное пособие для вузов / Бароненко Валентина Александровна, Рапопорт Леонид Аронович. - М. : Альфа-М, 2013. - 352 с. : ил. - ISBN 5-98281-004-5 : 105-00.

6. Федотов Ю.Н.

Спортивно-оздоровительный туризм : Учебник для вузов / Федотов Юрий Николаевич, Востоков Игорь Евгеньевич ; Под общ. ред. Ю.Н.Федотова. - М. : Советский спорт, 2014. - 328 с. : ил. - Библиография: с.236-238 . - ISBN 5-85009-655-8 : 255-00.

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, 2011. - 416 с. - Библиография: с. 406-409. - ISBN 5-7695-1396-9 : 187-00.

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