

Утверждена приказом директора
ГАОУ СПО «Педколледж» г. Орска
от 30 «августа» 2013 г. № 01 – 10/93/3

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

2013 г.

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

050144 - Дошкольное образование, 050146 Преподавание в начальных классах, 050715 Коррекционная педагогика в начальном образовании

Организация-разработчик: Государственное образовательное учреждение среднего специального образования «Педагогический колледж г.Орска»

Разработчики:

Шебаршов Вячеслав Петрович, преподаватель физической культуры

Тартыгин Владимир Михайлович, преподаватель физической культуры

Рекомендована научно-методическим советом ГАОУ СПО «Педколледж» г. Орск
Протокол № 21 от «10» июня 2013 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 050144 - Дошкольное образование, входящую в укрупненную группу специальностей 05000 Образование и педагогика.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована:

050715 Коррекционная педагогика в начальном образовании;

050146 Преподавание в начальных классах.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общеобразовательные дисциплины, образовательная область «физическая культура»

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:

- о роли 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 344 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часов;

самостоятельной работы обучающегося 172 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>344</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>172</i>
в том числе:	
Теоретические занятия	<i>12</i>
Практические занятия	<i>160</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>172</i>

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, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел I .Теоретические основы физической культуры .			12	
Тема 1 Физическая культура в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека.	Содержание учебного материала		4	
	1.	Физическая культура личности.		2
	2.	Ценности физической культуры.		2
	3 .	Физическая культура и спорт как социальный феномен общества.		2
	4.	Физическая культура как учебная дисциплина СПО.		2
Тема 2 Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала		8	
	1.Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.			2
	2. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.			2
	3.Составляющие здорового образа жизни.			2
	4 .Физическое самовоспитание и самосовершенствование.			2
Раздел 2. Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных ценностей.			160	
Тема 2.1. Легкая атлетика.	Практические занятия		54	
	1. Бег на короткие дистанции			2
	2.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».			2
	3. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания			2
	4.Метание гранаты			2
	5.Кросс «бег по пересеченной местности»			2
	Самостоятельная работа обучающихся		44	
	- Составление и выполнение комплекса специальных упражнений бегуна			
	- Составление и выполнение комплекса специального упражнения прыгуна			
	- Составить план-конспект тренировочных занятий по л/а (спринт)			
	- Провести самостоятельную тренировку по л/а (спринт)			
	- Составить план-конспект тренировочных занятий по легкой атлетике (прыжки)			
	- Провести самостоятельную тренировку по легкой атлетике (прыжки)			
	- Составление и выполнение комплекса специальных упражнений метателя			
	- Закрепление и совершенствование техники бега с низкого старта			
	- Выполнение комплекса специального упражнения прыгуна в высоту с разбега			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега - Закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега - Закрепление и совершенствование техники метание граната - Развитие физических качеств в свободное время 		
Тема 2.2 Баскетбол	Практические занятия	28 ч.	
	1.Техника игры в нападении		2
	2. Владение мячом (Ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой и в движении, броски в корзину)		2
	3.Техника игры в защите (Перемещения, защитная стойка, передвижения обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижения спиной вперед)		2
	4.Техника владения мячом и противодействия(Владение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывания и выбивания мяча, способы противодействия броскам в корзину)		2
	5.Элементы тактики игры в нападении и защите (Тренировка и двухсторонняя игра)		2
	Самостоятельная работа обучающихся	24	
	- Составление и выполнение комплекса специальных упражнений баскетболиста		
	- Составление и выполнение комплекса специальных упражнений на координацию		
	- Составить план-конспект тренировочных занятий по баскетболу		
Тема 2.3 Основная гимнастика	Практические занятия	24 ч	
	1. Строевые упражнения: построение, повороты, перестроения на месте и в движении, построения в две шеренги, в колонну по одному, перестроение из одной шеренги в две и обратно и из колоны по одному в колонну по два, три, четыре. Разведение и сведения		2
	2.Общеразвивающие упражнения(Упражнения, выполняемые индивидуально, в парах, группах, с использованием предметов (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки), гимнастической стенки, скамеек и других гимнастических снарядов)		2
	3. Акробатические упражнения. («Перекаты» вперед, назад, в сторону. Кувырки вперед, в группировки из различных исходных положений. Стойки: на лопатках, на голове, на руках, у стены (юноши). Мост: из положения «лежа на спине» и стоя «ноги врозь»)		2
	4. Упражнения в равновесии(Разновидности ходьбы по гимнастической скамье или бревну)		2
	5.Опорный прыжок(. «Козел» в длину высота 85 - 95 см, прыжок ноги врозь)		2
	Самостоятельная работа обучающихся	72	
	- Составление и выполнение комплекса специальных упражнений акробатические комбинации		
	- Составление физических упражнений для профилактики плоскостопия		
	- Составление физических упражнений для коррекции осанки (кифоз)		
	- Составление физических упражнений для коррекции осанки (при скалиозе)		
	- Составление и проведение комплекса дыхательных упражнений		
	- Составление и проведение комплекса общеразвивающих упражнений в движении		
	- Составить комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями		
	- Выполнение комплекса ОРУ с гантелями		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	- Составить комплекс с ОРУ со скалкой		
	- Составить комплекс ОРУ с обручем		
	- Выполнение комплекса ОРУ со скалкой		
	- Составить план-конспект тренировочных занятий по гимнастике		
	-Выполнение изученных висов и упоров в свободное время		
Тема 2.4. Лыжная подготовка.	1. Техника ходьбы попеременно двухшажным ходом (Передвижения на лыжах скользящим шагом поочередно на каждой лыже без палок под небольшой уклон, скользящим шагом без палок, скользящим шагом держа палки за середину, попеременно двухшажный ход)	22	2
	2. Одновременные ходы (Передвижения на лыжах одновременно безшажным ходом, двух шажным ходом, одношажным ходом)		2
	3. Техника подъемов и спусков. (Скользящим шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», боковым соскальзыванием)		2
	Самостоятельная работа обучающихся	20	
	- Имитация одновременного одношажного хода.		
	- Имитация одновременного безшажного хода		
	- Имитация одновременного двухшажного хода		
	- Имитация попеременного двухшажного хода.		
	- Составить план- конспект тренировочных занятий по лыжной подготовке		
	- Катание на лыжах по переменным двухшажным ходом в свободное время		
	- Катание на лыжах одновременными ходами в свободное время		
Тема 2.5. Волейбол.	Практические занятия	28 ч.	
	1 Техника владения мячом. (Жонглирование верхнее и нижнее, передача в парах, подачи мяча «нижняя прямая», «нижняя боковая» «верхняя прямая», «верхняя боковая». Нападающие удары «прямой» и «боковой»)		2
	2.Техника игры (Нападение, стойка и перемещение, блокирование)		2
	3.Элементы тактики нападения и защиты (Тренировка и двухсторонняя игра)		2
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
	- Составить план-конспект тренировочных занятий по волейболу		
	- Составление и выполнение комплекса специальных упражнений волейболиста.		
	- Совершенствование техники передачи мяча		
	- Совершенствование техники подачи мяча		
	- Совершенствование техники приема мяча		
	- Совершенствование техники и тактики в волейболе		
Тема 2.6. Подвижные игры.	Практические занятия	4 ч.	2
	1 Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками, игры с метанием, игры подготовительные к спортивным играм		
	Всего:	344 ч	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивный зал, зал ритмики и фитнеса, сектор для прыжков в длину, тренажерный зал, открытая площадка для баскетбола и волейбола;

Оборудование учебного кабинета:

- стенка гимнастическая
- козел гимнастический
- маты гимнастические
- мостики гимнастические
- палки гимнастические
- обручи
- скакалки гимнастические
- скамейки гимнастические
- гранаты
- стойки для прыжков
- планки для прыжков
- стартовые колодки
- мячи баскетбольные
- сетки волейбольные
- мячи волейбольные
- рулетки
- секундомеры
- кольца баскетбольные
- щиты баскетбольные
- лыжи с ботинками
- палки лыжные
- крепления
- стол для настольного тенниса
- теннис настольный
- тренажеры для рук и туловища
- тренажеры для ног
- велотренажеры
- тренажер для гребли

Технические средства обучения: магнитофон, проигрыватель

Оборудование мастерской и рабочих мест мастерской: _____:

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: _____

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебное пособие для начального и среднего профессионального образования - М.: Академия, 2010.
2. Решетников И.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: Учебное пособие для студентов среднего профессионального образования. - М.: Академия, 2008.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2009.
4. Неверкович С.Д. Педагогика физической культуры и спорта (учебник для студентов высших учебных заведений). - М.: Академия, 2010.

Дополнительные источники:

5. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2008.
6. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. - М.: Академия, 2009.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<u>Использовать приобретенные знания и умения в практической и повседневной жизни для</u> физкультурно-оздоровительной деятельности, для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; профессионального и социального развития человека; использования физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведения здорового образа жизни.	<i>Экспертная оценка умений работы с правовыми актами при разрешении проблемных ситуаций, как во время обучения, так и на педагогической практике.</i> контрольная работа; практическая работа; тесты.