БПОУ ВО «ВОЛОГОДСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Основная профессиональная образовательная программа –
программа подготовки специалистов среднего звена

Специальность 44.02.03 Педагогика дополнительного
образования (углублённой подготовки)

ВОЛОГДА

Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 44.02.03. Педагогика дополнительного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от №988 от 13.08.2014г.

Организация- разработчик: БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»

Разработчик: Подаровская Л.В., мастер спорта, преподаватель БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»,

Бревнова Н. А., преподаватель БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»

Эксперт: Соколова Н.Б., преподаватель БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»

.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – программа) является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **44.02.03. Педагогика дополнительного образования.**

Программа может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в формате видео-конференций, выполнения заданий, размещенных на портале дистанционного обучения колледжа.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина Физическая культура принадлежит к дисциплинам общего гуманитарного и социально–экономического цикла.

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

Целью учебной дисциплины является формирование физической культуры обучающегося и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающиеся должны:

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;

Программа предполагает освоение следующих **общих компетенций:**

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.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка 384 часа, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 192 часа, самостоятельная работа - 192 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объём часов**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	384
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	192
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	184
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	192
Промежуточная аттестация в форме зачета по завершению 3,4,5,6,7 семестра изучения дисциплины, дифференцированного зачета по завершению изучения дисциплины – в 8 семестре	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем.	Содержание учебного материала		Объем часов
1	2		3
Раздел I.	**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**		**54**
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	Содержание учебного материала		
		Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Роль физической культуры для развития детей дошкольного возраста. Основы здорового образа жизни Техника безопасности на уроках физической культуры. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях различными видами легкой атлетикой. Классификация видов легкой атлетики. Правила соревнований по легкой атлетике.	6 (2 ч. - теор., 4 ч. – практ.)
Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции.		Бег на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, семенящий бег, бег с ускорением, с хода, с высокого и низкого стартов. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м.	8
Тема 1.3. Кроссовая подготовка.		Теоретические основы кроссовой подготовки. Особенности бега по твердому и мягкому грунту, бега под уклон, бега в гору небольшой крутизны. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	6
Тема 1.4. Техника прыжка в длину.		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные упражнения: прыжок в шаге, через шаг, многоскоки, прыжок в длину с места. Имитация постановки ноги при отталкивании в сочетании с работой рук. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги». Изучение прыжка способом «ножницы». Приемы страховки и самостраховки при выполнении прыжков.	6
Тема 1.5. Техника эстафетного бега.		Эстафетный бег, Способы передачи эстафетной палочки.	6
Тема 1.6. Подвижные игры и эстафеты, способствующие совершенствованию техники легкоатлетических упражнений		Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ориентации в пространстве: «Два мороза», «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты: «Смена сторон», «Вызов номеров», круговая эстафета, «Встречные старты». Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, скоростно-силовых способностей: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», прыжки по полоскам. Приемы страховки и самостраховки при играх и эстафетах. Особенности проведения игр и эстафет с детьми разного возраста.	14

Текущий контроль		Определение уровня физической подготовленности	8
	Самостоятельная работа по разделу «Легкая атлетика»		**60**
	Подготовка к сдаче нормативов уровня физической подготовленности		6
	Участие обучающихся в соревнованиях по легкой атлетике		4
	Отработка техники бега на короткие и средние дистанции		14
	Занятия оздоровительным бегом		12
	Отработка техники прыжков		10
	Отработка техники метания мяча		6
	Подготовка сообщения по правилам проведения соревнований в беге на короткие дистанции (100м., 200м.), в беге на средние дистанции (400,800,1000 м.), в прыжках в длину и высоту, в метаниях.		2
	Подготовка сообщения о знаменитых легкоатлетах Вологодской области, участников чемпионатов Европы, Мира и Олимпийских игр.		2
	Подбор подвижных игр и эстафет для детей младшего школьного возраста, направленных на совершенствование техники бега		4
Раздел II.	**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**		**88**
	Содержание учебного материала		
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми	Техника безопасности на занятиях волейболом, баскетболом. Профилактика травматизма при игре с мячом с детьми дошкольного возраста. Правила соревнований по волейболу, баскетболу. Отработка навыков безопасной игры. Приемы страховки и самостраховки в спортивных играх.		9 (3 ч. - теор., 6 ч. – практ.)
Тема 2.2. Развитие физических качеств и навыков через специальные и подготовительные упражнения.	Специальные и подготовительные упражнения для развития физических качеств и технических навыков в спортивных играх (баскетбол, волейбол). Упражнения для развития быстроты движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития координации движений. Упражнения аэробики. Упражнения силовой гимнастики. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения из стрейчинга. Упражнения степ- аэробики. Упражнения силовой и функциональной круговой тренировки. Приемы страховки и самостраховки при выполнении упражнений.		31

Тема 2.3. Технические приемы игры в волейбол.	Волейбол. Передвижения: влево, вправо, вперед и назад приставными шагами, с остановкой прыжком (влево, вправо, вперед), по звуковым, зрительным сигналам. Техника владения мячом: прием и передача сверху в движении (влево, вправо, назад). Подачи мяча через сетку: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Нападающий удар и блокировка. Совершенствование пройденного материал. Учебная игра.		20
Тема 2.4. Технические приемы игры в баскетбол	Баскетбол. Бег с изменением скорости и направления движения. Остановки, повороты по звуковым и зрительным сигналам. Техника владения мячом: ловля и передачи мяча после остановки, в движении, со сменой мест. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком. Ведение мяча в высокой и средней стойках, с изменением направления движения, сменой руки. Сочетание приемов: ловля мяча, ведение мяча с изменением направления, передача. Двухшажная техника после ведения с передачей мяча. Броски мяча одной рукой от плеча. Персональный бросок. Совершенствование пройденного материала. Учебная игра.		21
Тема 2.5. Подвижные игры и эстафеты на закрепление технических приемов в спортивных играх (волейбол и баскетбол).	Подвижные игры и эстафеты, способствующие овладению техническими приемами волейбола, баскетбола.		7
	Самостоятельная работа		**82**
	1	Участие в соревнованиях по волейболу	8
	2	Участие в соревнованиях по баскетболу	8
	3	Отработка технических приёмов игры в волейбол: Отработка техники приёма и передачи мяча между игроками, передачи мяча через сетку; отработка техники подач мяча, отработка техники блокирования, отработка техники нападающего удара	26
	4	Отработка технических приёмов игры в баскетбол: Отработка техники броска в кольцо в т.ч. штрафного; отработка техники ведения и передачи мяча; отработка техники ведения и броска мяча в сочетании; отработка вариантов игры в защите и нападении	26
	5	Подбор подвижных игр и эстафет с мячом для детей дошкольного и младшего школьного возраста	6
	6	Подготовка к выполнению контрольных нормативов	8
Раздел III.	**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**		**38**

Тема 3.1. Техника безопасности.	Содержание учебного материала		
	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Правила соревнований по лыжным гонкам. Особенности лыжной подготовки детей дошкольного возраста. Приемы страховки и самостраховки в процессе лыжной подготовки.		5 (3 ч. - теор., 1 ч. – практ.)
Тема 3.2. Техника перехода с одного лыжного хода на другой	Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный и одношажный хода. Техника одновременного двухшажного хода.		25
	Основы техники спусков и подъёмов. Способы спусков и подъёмов на склоне.		2
Тема 3.3. Совершенствование техники изученных способов передвижения на лыжах через игры и эстафеты.	Игры и эстафеты: способствующие овладению техникой попеременного двухшажного хода: «Слушай сигнал», «Сороконожка», «Техничный лыжник»; способствующие овладению техникой одновременных ходов: «Встречная эстафета», «Кто самый быстрый»; способствующие овладению техникой спусков и подъемов: «Штурм высоты». «Спуск в ворота», « Не задень» (подготовить сообщение); способствующие развитию физических качеств: «Борьба за флажок», «День и ночь», «Гонки с гандикапом».		6
	Самостоятельная работа по разделу «Лыжная подготовка»		**38**
	1.	Отработка техники передвижения на лыжах: отработка техники одновременного бесшажного и одношажного хода, попеременного двухшажного и одновременного двухшажного хода; отработка техники перехода с хода на ход; отработка техники конькового хода	20
	2	Участие в лыжных гонках	10
	3	Подбор подвижных игр, способствующих овладению техникой передвижения на лыжах	4
	4	Подготовка сообщения о пользе закаливающих процедур в профилактике ОРЗ и ОРВИ	2
	5	Подготовка сообщения о правилах соревнования по лыжным гонкам	2
Промежуточная аттестация			**12**
		Зачет в 3 семестре	2
		Зачет в 4 семестре	2
		Зачет в 5 семестре	2
		Зачет в 6 семестре	2
		Зачет в 7 семестре	2
		Дифференцированный зачет в 8 семестре	2

		Самостоятельная работа	**12**
		Подготовка к промежуточной аттестации (выполнению контрольных нормативов)	**12**
		Всего:	**192 аудит. +192 сам. работы**

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, лыжной базы, стадиона, спортивного инвентаря и оборудования.

Для организации электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий может использоваться система электронного обучения Moodle, сервис ZOOM электронная почта; электронная библиотека – ЭБС «Юрайт»; система интернет-связи skype; социальные сети; телефонная связь.

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине с применением дистанционных образовательных технологий включает в себя компьютер/ноутбук/планшет; средства связи преподавателей и обучающихся.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, а также интернет-ресурсов.

Основные источники:

Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва: Юрайт, 2017. – 424 с. – Режим доступа: https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E (ЭБС «Юрайт»)

Дополнительные источники:

Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. – Москва: Юрайт, 2017. – 125 с. – Режим доступа: https://biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611 (ЭБС «Юрайт»)

Интернет-ресурсы

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]: офиц. сайт. - Режим доступа: http://www.gto.ru/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Критерием освоения обучающимися учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений. Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура» выставляется по данным текущего контроля по основным разделам программы.

При выставлении оценки принимается во внимание степень усвоения теоретических знаний и результаты выполнения контрольных нормативов, предусмотренных учебной программой, упражнений и тестов, определяющих уровень физической подготовленности обучающихся.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени усвоения теоретических знаний, о состоянии и динамике физического развития, о физической профессионально-прикладной подготовленности каждого обучающегося.

К выполнению контрольных упражнений и нормативов допускаются обучающиеся, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую физическую подготовку. Контрольные упражнения и нормативы могут выполняться в условиях соревнований.

Оценка успеваемости обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, выставляется за технику выполнения упражнений, без сдачи нормативов. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, готовят и защищают рефераты.

За выполнение этих требований обучающимся выставляется «зачет».

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

Результаты обучения (освоенные знания, умения и навыки)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
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;	практическая проверка (сдача контрольных нормативов), зачет

Контрольные нормативы
для обучающихся II – IV курсов.

Виды упражнений.	Пол.	II курс			III курс			IV курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 100 м. (сек.)	Дев.	18.0	17.5	17.0	17.5	17.0	16.5	17.0	16.5	16.2
	Юн.	15.5	15.0	14.5	15.0	14.5	14.0	14.5	14.0	13.5
Бег 500 м.	Дев.	2.05	2.00	1.55	2.00	1.55	1.50	1.55	1.50	1.40
	Юн.	2.00	1.55	1.50	1.50	1.45	1.40	1.45	1.40	1.35
Бег 1000м. (м. сек.)	Дев.	5.20	5.10	5.00	5.10	5.00	4.50	5.00	4.50	4.45
	Юн.	5.00	4.55	4.50	4.55	4.50	4.40	4.50	4.40	4.30
Прыжок в высоту (см.)	Дев.	100	105	110	105	110	115	110	115	120
	Юн.	120	125	130	125	130	135	130	135	140
Прыжок в длину с разбега (см.)	Дев.	300	340	360	330	350	380	340	360	385
	Юн.	400	420	450	420	450	460	450	460	480
Волейбол: передача мяча над собой;	Дев.	14	16	18	16	18	20	18	20	22
	Юн.	16	18	20	18	20	22	20	22	24
передач. мяча в парах через сетку;	Дев.	20	24	28	24	28	32	26	30	34
	Юн.	22	26	30	26	30	34	30	34	38
подачи мяча через сетку (5 попыток)	Дев.	2	3	4	3	4	5	3	4	5
	Юн.	2	3	4	3	4	5	3	4	5
Баскетбол: передача мяча в парах за 30с.	Дев.	32	36	40	36	40	44	40	44	48
	Юн.	36	40	44	40	44	48	44	48	50
штрафной бросок из 10 попыток;	Дев.	2	3	4	3	4	5	4	5	6
	Юн.	3	4	5	4	5	6	5	6	7
сочетание приемов (5 попыток);	Дев.	1	2	3	2	3	4	3	4	5
	Юн.	1	2	3	2	3	4	3	4	5
Лыжи – 3 км.	Дев.	20.30	19.30	18.30	19.30	18.30	17.30	18.30	17.30	16.00
5 км.	Юн.	28.00	27.00	26.00	27.00	26.00	25.00	26.00	25.00	24.00

Нормативы
для обучающихся II – IV курсов.

Нормативы.	Пол.	II курс			III курс			IV курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
Тройной прыжок с места (см.) дев.	Дев.	520	550	570	530	570	590	540	580	600
	Юн.	600	620	640	620	640	670	630	660	680
Подтягивание на перекладине (раз)	Дев.(низ.)	15	17	23	16	19	25	19	25	28
	Юн.(выс.)	4	9	11	9	11	15	11	15	20
Поднимание туловища за мин.	Дев.	27	30	37	30	35	40	32	37	45
	Юн.	35	40	45	40	45	50	42	47	52
Сгибание и разгибание рук.	Дев.	6	8	10	8	10	12	10	12	14
	Юн.	12	14	18	14	18	20	18	20	25
Прыжки через скакалку за 30сек.	Дев.	75	80	85	80	85	90	85	90	95
	Юн.	64	66	68	66	68	70	68	70	75

Нормативы
уровня физической подготовленности обучающихся.

№	Контрольные нормативы	Пол.	II курс					III курс					IV курс				
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м. (сек.)	Дев.	9.5	10.0	10.5	11.0	11.2	9.0	9.5	10.0	10.5	11.0	8.7	9.0	9.5	10.0	10.5
		Юн.	8.5	8.7	9.0	9.5	10.0	8.0	8.5	8.7	9.0	9.5	7.6	8.0	8.5	8.7	9.0
2.	Челночный бег 3х10 м. (сек.)	Дев.	8.2	8.7	9.4	9.6	9.8	8.0	8.5	9.0	9.4	9.6	7.9	8.4	8.9	9.0	9.4
		Юн.	7.3	7.6	7.8	8.0	8.2	7.2	7.4	7.7	7.9	8.0	7.1	7.3	7.6	7.9	8.0
3.	Прыжок в длину с места (см.)	Дев.	205	180	160	155	150	210	185	165	160	155	215	190	170	165	160
		Юн.	230	205	195	190	185	240	210	200	190	185	245	230	210	205	200
4.	Наклон тулов. из пол. стоя (см.)	Дев.	20	16	13	10	8	22	18	15	13	10	23	20	16	14	12
		Юн.	20	14	9	7	5	21	15	11	9	7	22	16	12	10	9

Сумма баллов: 17 – 20 – отлично;
13 – 16 – хорошо;
10 – 12 – удовлетворительно.