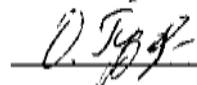


Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области
Областное государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение «Белгородский педагогический колледж»
(ОГАПОУ БПК)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

 О.В. Гузеева

« 30 » августа 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура

2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее СПО) 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

Организация-разработчик: ОГАПОУ «Белгородский педагогический колледж».

Разработчики:

Селезнев Роман Александрович, преподаватель физического воспитания ОГАПОУ «Белгородский педагогический колледж».

Рассмотрено
на заседании ЦМК

протокол № 1

от «30» октября 2019 г.

Председатель ЦМК Л. И. Сидорова

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО **49.02.01 Физическая культура**.

Программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования и на курсах повышения квалификации и переподготовки специалиста.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Общеобразовательный 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:
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 176 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>174</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	<i>117</i>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>57</i>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
самостоятельная работа (реферат, расчетно-графическая работа, домашняя работа и т.п.).	<i>57</i>
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированный зачёт</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 1. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		174	
Тема 1.1. Спортивные игры	Содержание учебного материала		
	1 Двигательные действия в волейболе: стойки, перемещения, передача и прием мяча, подача, нападающий удар. Правила игры. Техника безопасности на занятиях по волейболу.		2.
	Практические занятия	65	
	Техника выполнения стоек и перемещений на занятиях по волейболу. Техника выполнения приемов и передачи мяча: сверху двумя руками; снизу двумя руками; одной рукой в нападении на занятиях волейболу. Техника выполнения подачи мяча: прямая снизу: прямая сверху на занятиях волейболу. Техника выполнения нападающего удара на занятиях по волейболу. Игра в волейбол по правилам игры. Техника выполнения стоек и перемещений на занятиях по баскетболу. Техника выполнения ведения мяча. Техника выполнения ловли и передачи мяча: двумя руками; одной рукой от плеча с места и в движении. Техника выполнения бросков мяча: двумя руками, одной рукой сверху, одной рукой в движении. Техника выполнения защитных действий: выбивание, вырывание мяча. Игра в баскетбол по правилам игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся	33	

	<p>Проработка обязательной и дополнительной литературы по профилактическим мерам по предупреждению травматизма во время занятий спортивными играми</p> <p>Проработка обязательной и дополнительной литературы по технико-тактическим действиям в игре в волейбол.</p> <p>Изучение литературы по организации и проведения спортивных игр.</p> <p>Изучение правил игры в волейбол.</p> <p>Ознакомиться с жестах судейства игр по волейболу.</p>		
Тема 1.2. Гимнастика с основами акробатики	Содержание учебного материала		
	1 Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами. Упражнения в равновесии. Висы и упоры. Акробатика. Опорный прыжок. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.		2.
	Практические занятия	16	
	<p>Техника выполнения общеразвивающих упражнений: без предмета; в паре с партнером; с гантелями; с гимнастической палкой.</p> <p>Комплексы упражнений: для профилактики профессиональных заболеваний; для коррекции нарушений осанки; вводной и производственной гимнастики.</p> <p>Техника выполнения упражнений в равновесии на повышенной опоре: равновесия; разновидности шагов и бега; повороты; прыжки; соскок.</p> <p>Техника выполнения упражнений в висах и упорах на параллельных и разновысоких брусьях, перекладине, гимнастической стенке.</p> <p>Техника выполнения акробатических упражнений: кувырку; стойке на лопатках, руках, голове; мосту; перевороту боком.</p> <p>Техника выполнения опорного прыжка через козла.</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	<p>Проработка обязательной и дополнительной литературы по профилактике и предупреждению травматизма во время занятий гимнастикой.</p> <p>Поббор специальных физических упражнений при нарушениях осанки, ожирении, плоскостопии.</p> <p>Составление комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.</p> <p>Проработка обязательной и дополнительной литературы по технике выполнения элементов гимнастики.</p> <p>Проработка обязательной и дополнительной литературы по страховке и само страховке при выполнении технических элементов гимнастики.</p>		

	Проработка обязательной и дополнительной литературы по приемам самоконтроля при выполнении физических упражнений.			
Тема 1.3. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		36	
	1	Легкоатлетический бег на короткие, средние дистанции. Кроссовый бег. Низкий старт. Финиширование. Прыжки с места. Метание малого мяча на дальность. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.		
	Практические занятия			
	Техника легкоатлетического бега на короткие, средние дистанции. Техника кроссового бега. Техника низкого старта, финиширование. Техника прыжков с места. Техника метания малого мяча на дальность.			
	Самостоятельная работа		18	
ознакомиться с основными требованиями предъявляемыми к техники легкоатлетических видов спорта; проанализировать технику движений в легкоатлетических видах и определить типичные ошибки в технике. изучить технику выполнения двигательного действия; создать общее представление о структуре двигательного действия разработать комплексы упражнений для развития отдельного двигательного качества				
Всего:			174	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия **спортивного комплекса**: универсальный спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Технические средства обучения: музыкальный центр, аудиозаписи.

Оборудование: бревно напольное - 1;

козел гимнастический – 1;

перекладина гимнастическая – 1;

стенка гимнастическая – 1 на 5-6 человек;

скамейка гимнастическая – 1 на 5-6 человек;

палка гимнастическая – на каждого студента;

скакалка – на каждого студента;

обруч пластиковый – на каждого студента;

гантели – на каждого студента;

мат гимнастический – 1 на 3-4 человека;

акробатическая дорожка – 1;

гимнастический подкидной мостик – 1;

кегли – 1 на 5-6 человек;

щит баскетбольный – 2;

волейбольная стойка – 2;

сетка волейбольная -1;

мячи: малый теннисный, баскетбольные, футбольные – 1 на 3-4 человека;

планка для прыжков в высоту - 1,

стойка для прыжков в высоту -2;

рулетка измерительная – 1;

набор инструментов для подготовки прыжковых ям -1;

секундомер -1;

аптечка -1.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений/[М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казачков и др.]; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 448 с.
2. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук.– М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 464 с.
3. Спортивные игры: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений/ Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов; Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Издательский центр "Академия",2016. - 400с.
4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений/ Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков; Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. Б. Портнова. - М.: Издательски центр "Академия", 2016.-520с.

Дополнительные источники

1. Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. Русская лапта: Учебное пособие. М., 2015. – 146 с.
2. Гимнастика с методикой преподавания [Текст]/ под редакцией Н. К. Меньшикова: учебное пособие для учащихся педагогических училищ/- М.: Просвещение, 2015.- 223с.

3. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике- М.: Физкультура и спорт, 2014. – 223 с.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 336 с.
5. Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры / авт.- сост. М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2015.- 127с.
6. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2014г. – 134с.

Интернет-ресурсы:

1. www.edu.ru – Российский общеобразовательный портал
2. www.sportedu.ru/press/ Журнал теория и практика ФК
3. www.pedlit.ru- Педагогическая Библиотека
4. <http://www.1september.ru> Издательский дом "Первое сентября"
5. <http://www.teoriya.ru> - научный портал "теория.ру."
6. <http://www.lib.sportedu.ru> – центральная отраслевая библиотеке по физической культуре.
7. <http://www.rsl.ru> – РГБ.

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
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<p>Зачетное занятие по овладению техникой движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.</p> <p>Зачетное занятие по овладению техникой спортивных игр.</p> <p>Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см); – подтягивание на перекладине (юноши); – поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); – прыжки в длину с места; – бег 100 м; – бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);

	<ul style="list-style-type: none"> – тест Купера — 12-минутное передвижение; – плавание — 50 м (без учета времени); – бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<p>Зачет по определению индивидуальной оптимальной нагрузки при занятиях физическими упражнениями, методами и факторами ее регуляции.</p> <p>Защита комплексов физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.</p> <p>Владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.</p>
основы здорового образа жизни	<p>Зачетное занятие по определению состояния своего здоровья.</p> <p>Защита конспекта и индивидуального занятия физическими упражнениями направленного на формирование здорового образа жизни.</p> <p>Защита конспекта и проведение комплекса упражнений утренней и производственной гимнастики.</p> <p>Применять на практике приемы массажа и самомассажа.</p>