

**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**

ОУД.06 Физическая культура

2020г.

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

**Разработчики:**

Сапронов С.И. преподаватель физической культуры ОГАПОУ СПК

**Рецензент:**

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

Рабочая программа рассмотрена на заседании ПЦК преподавателей социально-гуманитарных дисциплин (протокол № 1 от «31» августа 2020г.) и признана соответствующей требованиям ФГОС СПО и учебного плана специальности 49.02.02. Адаптивная физическая культура.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ 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 примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО **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 **175** час, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** часов;  
практических занятий-115 часов, лекций-2 часа;  
самостоятельной работы обучающегося **58** часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>175</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
лекции	<b>2</b>
практические занятия	<b>115</b>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>58</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Реферат на тему «Валеологические основы здорового образа жизни», для студентов, освобожденных от практических занятий .	<b>1</b>
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>дифференцированный зачет</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	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Роль физической культуры в подготовке специалиста, формирование его здорового образа жизни</b>		3	
<b>Тема 1.1. Двигательная активность и здоровье.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1 Эволюционные предпосылки двигательной активности. 2 Методологические предпосылки физической культуры. 3 Физиологические основы физической культуры. 4 Место двигательной активности в жизнедеятельности человека.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Двигательные навыки и двигательные качества.	1	
<b>Раздел 2. Профессионально - прикладная физическая подготовка</b>		172	
<b>Тема 2.1. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		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.		
	<b>Практические занятия</b>	10	
	Акробатические упражнения. Упражнения на параллельных брусьях. Упражнение на разновысоких брусьях. Упражнение на бревне. Упражнение на перекладине. Опорный прыжок. Ритмическая гимнастика.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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.	4	
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

Легкая атлетика	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).		2
	<b>Практические занятия</b> Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег. Прыжки в высоту. Прыжки в длину. Метание гранаты.		24	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
Тема 2.3. Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	1	<b>Волейбол</b> 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. <b>Баскетбол</b> 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.		
	<b>Практические занятия</b> Техника владения мячом. Техника игры в защите. Техника игры в нападении. Элементы тактики игры в нападении и защите. Двусторонняя игра.		28	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Посещение спортивных секций по волейболу и баскетболу.		20	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
Тема 2.4. Лыжная подготовка	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
	<b>Практические занятия</b> Техника поворотов на лыжах		15	

Тема 2.5. Плавание	Техника передвижения на лыжах. Техника подъемов и спусков. Техника торможения. Прохождение дистанции до 5 км			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Бег на лыжах до 5 км.		5	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	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.		
	<b>Практические занятия</b> Разучивание техники различных способов плавания. Плавание различными способами без учета времени.		38	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Посещение занятий в секции по плаванию.		18	
	<b>Всего</b>		<b>175</b>	

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.

**Викулов А.Д.**

Плавание : Учебное пособие для вузов / Викулов Александр Демьянович. - М. : Владос-Пресс, 2017. - 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, 2017. 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, 2017. - 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, 2018. - 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. Меншикова. - 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, 2017. - 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, 2012. - 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, 2013. - 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, 2012. - 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, 2012. - 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, 2012. - 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, 2011. - 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, 2012. - 416 с. - Библиография: с. 406-409. - ISBN 5-7695-1396-9: 187-00.

8. Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/>

#### 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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения</b>	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	практические занятия; прием контрольных нормативов; контрольный урок
<b>Знания:</b>	
- 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