

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

Приложение к ППССЗ специальности
44.02.03 Педагогика дополнительного образования
(в области хореографии)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 07 Физическая культура

2019 г.

Рабочая программа ОГСЭ.07 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования (в области хореографии) с учётом профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых, утверждённого приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «08» сентября 2015 г. № 613н.

Разработчики:

Клышникова М.С., руководитель физической культуры ОГАПОУ СПК
Сапронов С.И., преподаватель физической культуры ОГАПОУ СПК

Рецензент:

Муратиди И.К., старший преподаватель кафедры педагогики и физической культуры СОФ НИУ «Бел ГУ»

Рабочая программа ОГСЭ.07 Физическая культура рассмотрена на заседании ПЦК преподавателей психолого-педагогических дисциплин (председатель Ермоленко Т.Г.) ОГАПОУ СПК; (протокол № 1 от «30» августа 2019г.) и признана соответствующей требованиям ФГОС СПО, учебного плана специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования (в области хореографии).

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.07 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.03 Педагогика дополнительного образования (в области хореографии).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

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 **344** час, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **172** часов;
самостоятельной работы обучающегося **172** часов;
практические занятия 170- 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)	344
Обязательная практическая учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
теоретические сведения	2
практические занятия	170
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
Итоговая аттестация в форме зачета	

2.2. 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
Теоретический раздел			2	ознакомительный репродуктивный
Раздел I Гимнастика			32	
Тема1.1. Строевые упражнения Акробатика	Содержание учебного материала		8	
	Теоретические сведения, техники безопасности.			
	1	Построение и перестроение из колоны по одному в колону по двое, трое, четверо по восемь		
	2	Акробатические упражнения:		
	3	Перекаты: вперед, назад в стороны		
	4	Переворот боком: с места с темпового прыжка		
	5	Стойки: на лопатках, на голове, на руках у стенки		
	6	Равновесие: на одной ноге, боковое.		
	7	Мост: из положения лежа на спине, опусканием назад. Полушпагат, шпагат		
	8	Теоретические сведения, техники безопасности.		
Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 1.2. Разновысокие брусья	Содержание учебного материала		4	
	1	Упражнения на разновысоких брусьях из размахивания изгибами на верхней жерди в виси.		
	2	Из вися лежа на нижней поворотом сед на бедре, угол сидя на нижней.		
	3	Перемахи в виси на нижней лежа		
	4	Равновесие на нижней хватом за верхнюю поперек и продольно.		
	5	Полушпагат, шпагат		
	6	Комбинация		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.3. Бревно	Содержание учебного материала		4	
	1	Вскоки: с разбега прыжком в упор присев с опорой на бревно. С косого разбега прыжком в сед на бедре, с косого разбега в упор на колено		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.4. Опорный прыжок через козла в ширину	Содержание учебного материала		8	
	1	Прыжок: согнув ноги		
	2	Прыжок: ноги врозь		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.5. Вольные упражнения	Содержание учебного материала		4	
	1	Элементы художественной гимнастика		
	2	Хореография		
	3	Акробатические упражнения		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.6 Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала		4	
	1	Разновидности ходьбы и бега		
	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса		
	3	Упражнения для мышц шеи		
	4	Упражнения для мышц туловища		

	5	Упражнения для мышц ног			репродуктивный
	6	Упражнения для мышц тазового пояса, брюшного пресса и спины			
	7	Упражнения на расслабления			
	Самостоятельная работа обучающихся				
Раздел 2. Легкая атлетика				80	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала			16	
	Теоретические сведения, техники безопасности.				
	1	Техника бега 30 м, 60 м, 100 м.			
	2	Низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование			
	3	Специальные упражнения бегуна			
	4	Бег с ускорениями, с хода, с высокого старта, с низкого старта, переменный бег, эстафетный бег			
	5	Прием и передача эстафетной палочки			
	Самостоятельная работа обучающихся				
	Контрольный урок				
Тема 2.2.. Кроссовый бег	Содержание учебного материала			16	
	1	Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег по твердому и мягкому грунту			
	2	Бег в гору и под уклон, финиширование, бег по пересеченной местности.			
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 2.3. Прыжки в высоту с разбега	Содержание учебного материала			16	
	1	Специальные упражнения прыгуна			
	2	Техника выполнения прыжка способом «перешагивание», «перекидной», «Фосбори-флоп»			
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 2.4. Прыжок в длину с разбега	Содержание учебного материала			16	
	1	Техника выполнения прыжка способом: «согнув ноги», «прогнувшись»			
	2	Подготовительные упражнения применительные к избранным прыжкам.			
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 2.5. Метание гранаты	Содержание учебного материала			16	
	1	Техника метания: держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие			
	2	Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега			
	Самостоятельная работа обучающихся				
Раздел 3 Спортивные игры				48	репродуктивный
Тема 3.1 Баскетбол	Содержание учебного материала			24	
	Теоретические сведения, техники безопасности.				
	1	Техника игры в нападении			
	2	Техника игры в защите			
	3	Элементы тактики игры в нападении и защите			
	4	Двусторонняя игра			
Тема 3.2 Волейбол	Содержание учебного материала			24	репродуктивный
	1	Техника игры в нападении			
	2	Техника игры в защите			
	3	Элементы тактики игры в нападении и защите			
	4	Двусторонняя игра			
Раздел 4 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала			32	репродуктивный
	Теоретические сведения, техники безопасности.				
	1	Повороты: на месте переступанием, махом, прыжком			

	2	Техника передвижения на лыжах		
	3	Техника подъемов и спусков		
	4	Техника торможения		
Раздел 5 Плавание	Содержание учебного материала		64	репродуктивный
	Теоретические сведения, техники безопасности.			
	1	Ознакомление со способами плавания - для не умеющих плавать - для умеющих плавать		
	2	Плавание различными способами без учета времени		
Раздел 6 Туризм	Теоретические сведения, техники безопасности		24	репродуктивный
	1	Укладка и транспортировка рюкзака		
	2	Выбор места и разбивка бивуака		
	3	Преодоление естественных препятствий		
	4	Соблюдение установленной дисциплины и порядка в походе		

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:

- Спортивные игры: Учебное пособие. Аристов Ю.М., Вылгина В.А., Клещев Ю.Н., Щербаков В.Г. под редакцией Клещев Ю.Н., Вылгина В.А., школа, 2018 – 143 с
- Методика физического воспитания школьников/ Д.А.Аросев, Т.А.Аросев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова и др. Под редакцией Г.Б. Мейксона, Л.Е. Любиморского, - М.: Просвещение, 2015 – 143 с. – (Библиотека учителя физкультуры)
- Легкая атлетика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. А.И.Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В.Сидорчук – 3-е издание: Издательский центр «Академия» 2017.
- Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений. М.Л.Журавин, О.В.Заглядская, Н.В. Козевич, под редакцией Л.М.Журавина, Н.К.Меньшикова. Издательский центр «Академия» 2016
- Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: изд. центр «Академия», 2015. – 208 с.
- Лыжная подготовка: Методика преподавания: Учеб. пособие для студ. Сред. Пед. учеб. заведений. – М., 2017, - 208 с.: илл.
- Водные виды спорта: Учебник для студ. выс. уч. заведений/ Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н.Маринич и др; под ред. Н.Ж. Булгаковой: - М.: Издательский центр «Академия», 2016 – 320 с.

2. Дополнительные источники:

- Коробейников Н.А., Михеев А.А., Никодленко И.Г., Физическое воспитание: учебное пособие для ср. спец. уч. заведений. – М.: Высшая школа., 2018 – 336 с
- Зациорский В.Н. Физические качества спортсменов: основы и теории методики воспитания/ В.Н.Зациорский. 3-е издание – М.: Советский спорт 2017 – 200с.

- Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Партнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков: под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Партнова, 3-е изд. стереотип. – М.: Издательский центр «Академия» 2016. – 520 с.
- Гимнастика с методикой преподавания: учеб. пособие для учащихся пед. уч-ся училищ по спец. №1910 «Физическая культура»/ общ. Ред. И.Б.Павлова, В.М.Барщя, - М.; Просвещение 2014 – 208 с., илл.
- Спортивное плавание: учебник для вузов физической культуры. Под редакцией проф. Н.Ж.Булгаковой. М.: ФОН, 2018. – 430 с., илл.

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 Зачет
Знания:	
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Тестирование
- Основы здорового образа жизни;	Тестирование