

Министерство образования и науки Мурманской области

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

Мурманской области

«Мурманский педагогический колледж»

(ГАПОУ МО «МПК»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины общегуманитарного и социально-экономического цикла

«Физическая культура»

для специальности 44.02.03. «Педагогика дополнительного образования»

Регистрационный № Д-19.132

2019

РАЗРАБОТАНА в соответствии с Государственными требованиями к минимуму содержания и уровню подготовки специалистов среднего звена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования.

Разработчик:

Иванов Виталий Вячеславович, преподаватель ГАПОУ МО «МПК»

Эксперт:

Евстафьева Ирина Вячеславовна, преподаватель ГАПОУ МО «МПК»

ОДОБРЕНА методическим объединением преподавателей дисциплин гражданско-патриотического воспитания и физической культуры; протокол заседания № 6 от «11» июня 2019 года

РЕКОМЕНДОВАНА Методическим советом ГАПОУ МО «МПК» для использования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования; протокол заседания № 4 от 14 июня 2019 года

Содержание

Лист ознакомления	4
Лист учета экземпляров	5
Лист корректуры	6
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	7
1.1. Область применения рабочей программы	7
1.2. Требования к знаниям, умениям, практическому опыту.	7
1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины	7
1.4. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы	7
2. Тематический план	8
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	111
3.1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечения программы учебной дисциплины	111
3.2. Рекомендуемая литература (основная и дополнительная), интернет-ресурсы	111
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	132

Лист ознакомления

[illegible]

Лист учета экземпляров

[illegible]

Лист корректуры

[illegible]

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 44.02.03. Педагогика дополнительного образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования.

1.2. Требования к знаниям, умениям, практическому опыту.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Дисциплина «Физическая культура» направлена на формирование следующих общих компетенций, включающих в себя способность:

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-коммуникативные 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 обучающихся(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 обучающихся (воспитанников).
- ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

1.4. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	390
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	198
в том числе:	
теоретические занятия	14
практические занятия	170
контрольно-учётные занятия	8
зачётное занятие	6
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	192
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

1. Тематическое планирование

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	14	3
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека.	Основные понятия. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Ценности физической культуры. Составляющие ЗОЖ. Закаливание. Цели и задачи, средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки. ПТБ на занятиях.	14	
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка сообщений и презентаций о ЗОЖ.	1	
Раздел 2.	Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой	170	
	Лёгкая атлетика	33	3

<p>Тема 2.1. Совершенствование техники бега.</p> <p>Тема 2.2. Совершенствование техники прыжков.</p> <p>Тема 2.3. Совершенствование техники метания.</p> <p>Тема 2.4. Подвижные игры.</p>	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции; стартовый разгон; высокий и низкий старт; эстафетный и барьерный бег; бег с препятствиями; кроссовая подготовка.		
	Техника прыжков в длину с места, с разбега, в высоту.		
	Техника метания малого мяча в цель и на дальность. Подвижные игры-эстафеты с элементами бега, прыжков, метаний.		
	Контрольно-учётное занятие	3	
	Самостоятельная работа обучающихся: повышение уровня физической подготовленности в спортивной секции «Лёгкая атлетика» и в спортивных секциях по интересам; выполнение комплексов ОРУ(общеразвивающих упражнений), ОФП(общей физической подготовки), кроссовой подготовки.	42	
<p>Тема 2.5. Совершенствование техники элементов.</p> <p>Тема 2.6. Тактика игры. Судейство.</p> <p>Тема 2.7. Совершенствование техники элементов.</p> <p>Тема 2.8. Тактика игры. Правила судейства.</p>	Баскетбол. Техника ведения, ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника; техника перемещений и защитных действий; штрафные броски. Тактические действия в учебной игре; правила игры, судейство; игра по основным правилам.	14	3
	Волейбол. Техника приёмов и передач мяча на месте, в движении; техника передвижений, остановок, стоек; техника подач мяча; техника приемов мяча; техника нападающего удара; техника защитных действий. Тактические действия в нападении и защите; правила игры, судейство; игра по основным правилам.	38	3
	Контрольно-учётное занятие	2	
	Зачётное занятие	3	
	Самостоятельная работа обучающихся: повышение уровня физической подготовленности на занятиях в спортивных секциях «Волейбол», «Баскетбол» и в спортивных секциях по интересам; повторение правил игры, судейства; составление и выполнение комплексов ОРУ, СФП.	52	
Тема 2.9. Подвижные	Рольевые и сюжетные подвижные игры; П/игры на совершенствование двигательных качеств ;	15	3

игры/эстафеты	игры малой интенсивности, на развитие быстроты и ловкости; русские народные.		
	<p>Лыжная подготовка.</p> <p>Попеременный двухшажный ход; одновременный: бесшажный, одношажный, двухшажный, «коньковый ход»; переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход, скользящий шаг ,смена лыжных ходов.</p> <p>Горнолыжная техника: преодоление подъёмов и препятствий, спуски, подъемы ,торможения, повороты.</p> <p>Тактические действия при прохождении дистанции по пересечённой местности; элементы тактики: распределение сил, обгон, финиширование ,прохождение дистанции изученными способами.</p>	49	3
<p>Тема 2.10. Совершенствование техники лыжных ходов.</p> <p>Тема 2.11. Совершенствование горнолыжной техники.</p> <p>Тема 2.12. Совершенствование тактических действий.</p>	Контрольно-учётное занятие	3	
	Зачётное занятие	1	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: повышение уровня физической подготовленности на занятиях в спортивной секции «Лыжные гонки» и в спортивных секциях по интересам; прохождение дистанции по пересечённой местности до 8 км; разработка и выполнение комплексов СФУ, СФП.</p>	50	
	<p>Плавание.</p> <p>Техника плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брасс; сочетание техник плавания; плавание прикладными способами: на боку, на спине, плавание «вольным стилем» до 800м.</p> <p>Стартовые прыжки в воду, прыжки в воду с тумбочки</p>	21	3

Тема 2.13 Совершенствование техники плавания различными спосо- бами. Тема 2.14 Совершенствование техники прыжков и поворотов	Зачётное занятие	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: повышение уровня физической подготовленности на занятиях в спортивной секции «Плавание» и в спортивных секциях по интересам; выполнение специальных физических упражнений на суше, комплексов упражнений СФП, ОФП.	38	
		390	

3. Условия реализации программы учебной дисциплины

3.1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечения программы учебной дисциплины

Реализация программы дисциплины возможна при наличии:

- спортивного и тренажёрного залов;
- аренды беговых дорожек, секторов для прыжков и метаний;
- аренды дорожек в плавательном бассейне;
- площадки для проведения занятий по лыжной подготовке.

Оборудование спортивного и тренажёрного залов:

- спортивный инвентарь по разделам программы по количеству обучающихся, тренажёры.

Контрольно-измерительные материалы:

- тестовые задания по темам дисциплины «Физическая культура»
- презентации по видам спорта.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением, принтер.

3.2. Рекомендуемая литература (основная и дополнительная), интернет-ресурсы

1. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. -

М.:Академия,2018.-288 с

2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник. - М. Просвещение, 2014. -255 с.
3. www.allsportinfo.ru
4. www.sochi2014.ru
5. www.olympic.org
6. www.olympic.ru
7. forum.uchitel-izd.ru
8. metodist@uchitel-izd.ru
9. www.sovsport.ru

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Общие и профессиональные компетенции	Показатели оценки результата
знать/понимать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	ОК 2,3,6	<ul style="list-style-type: none"> - обоснование роли и влияния физической культуры на формирование духовных и культурных ценностей; - знание правовых основ фк и спорта
уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ОК 1-12	<ul style="list-style-type: none"> - обоснование выбора спортивно-оздоровительной системы для укрепления здоровья; - выполнение контрольных и зачётных норм по разделам программы; - мониторинг уровня физической подготовленности; - знание правил судейства по видам спорта, практическое применение; участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях; - знание и соблюдение правил техники безопасности

Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<i>Уметь</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практические задания Самостоятельная работа Контрольные нормативы по разделам программы	Зачёт -3,4,5 семестр; дифференцированный зачет – 6 семестр (тестовое задание + практические задания)

<i>Знать</i> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Тестовые задания в электронной форме Домашнее задание Презентации, рефераты по темам	
--	--	--