

Бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Орловской области
«Болховский педагогический колледж»



Утверждаю:

Директор БПОУ ОО
«Болховский педагогический колледж»
С. М. Полякова

« 30 » августа 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения
(заочное обучение)

2017г.

Рассмотрена на заседании
ПЦК естествознания и физвоспитания
Протокол № 1 от 17апреля 2017г.
Председатель  С.В. Винокурова

Разработана на основе
Федерального государственного
образовательного стандарта по специальности
среднего профессионального образования
40.02.01 Право и организация социального
обеспечения

Одобрена на заседании
Методического совета
Протокол № 8 от 24 апреля 2017 г.
Заместитель директора
по учебно-методической работе
 Л.А. Азарова

Составители: Думрауф Т.В., преподаватель БПОУ ОО «Болховский педагогический колледж»

Рецензенты: Попова Т.А., учитель МБОУ ООШ №2 г. Болхова,
Винокурова С.В., преподаватель БПОУ ОО «Болховский педагогический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физкультура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО

44.02.02 Преподавание в начальных классах

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся

Должны уметь:

- Использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре.

Должны знать:

- Роль физической культуры в подготовке специалиста, формировании его здорового образа жизни.

- Социально – биологические и психо – физиологические основы физической культуры.

- Основы физического и спортивного совершенствования.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 300 часа в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 4 часа;
самостоятельной работы обучающегося 296 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	300
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	4
в том числе:	
практические занятия	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	296
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта.</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физкультура.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.		Объём часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Тема 1.1.Раздел «Лёгкая атлетика»				
	Содержание			
	Самостоятельная работа:		96	
	1	Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол). Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Основные понятия : физическая культура и спорт, физическое воспитание и самообразование ; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие ; физическая и функциональная подготовленность ; психофизическая и профессионально-прикладная подготовка. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.	24	3
	2	Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол). Физическая культура личности. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры и спорта.	24	3
	3	Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол). Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования.	24	3

	4	Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол). Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.	24	3
	Практические занятия:		1	1-2
		Техника спринтерского бега. Техника прыжка в длину с разбега. Техника метания мяча в цель и на дальность. Техника длительного бега. Метание гранаты. Эстафетный бег. Челночный бег. Техника прыжков в высоту.		
Тема 1.2. Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»				
	Содержание			
	Самостоятельная работа:		104	
	1	Развитие основных физических качеств в спортивных играх, в упражнениях на силовых тренажерах, с отягощениями. Девушки: элементы художественной гимнастики. Правила безопасности на занятиях спортивной гимнастикой. Основные понятия: организм человека, функциональные системы, саморегуляция, самосовершенствование, адаптация, биоритмы, двигательная активность, максимальное потребление кислорода, гиподинамия, гипокинезия, гипоксия.	36	3
	2	Развитие основных физических качеств в спортивных играх, в упражнениях на силовых тренажерах, с отягощениями. Девушки: элементы художественной гимнастики. Биологические и гуманитарные дисциплины, изучающие человека.	34	3

		Организм человека как единая саморегулирующая и саморазвивающаяся система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.		
	3	Развитие основных физических качеств в спортивных играх, в упражнениях на силовых тренажерах, с отягощениями. Девушки: ритмическая гимнастика. Краткая характеристика функциональных систем организма. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития.	34	3
	Практические занятия:		1	1-2
	Освоение и совершенствование техники акробатических упражнений. Освоение и совершенствование техники висов и упоров. Освоение и совершенствование техники опорных прыжков. Освоение и совершенствование техники упражнений в равновесии.			
Тема 1.3. Раздел «Спортивные игры»				
«Баскетбол»				
	Содержание			
	Самостоятельная работа:		96	
	1	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Правила безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол). Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, вбрасывание, «мёртвая точка», «второе дыхание», утомление.	24	3

	2	Игра по основным правилам баскетбола. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической деятельности , устойчивости к различным условиям внешней. среды	24	3
«Волейбол»				
	3	Игра по упрощённым правилам волейбола. Правила безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Основные понятия : здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни ; дееспособность; трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение, самооценка; установка. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.	24	3
	4	Игра по основным правилам волейбола. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	24	3
	Практические занятия:		2	1-2
Баскетбол:			1	

	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		
Волейбол:		1	
	Варианты техники приёма и передач мяча. Варианты подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.		
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)		4	
Самостоятельная работа обучающегося (всего), в том числе		296	
Максимальная учебная нагрузка (всего)		300	
Всего :		300	

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 спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- гимнастические бруссы;
- перекладина нестандартная (пристеночная);
- гимнастическое бревно;
- гимнастические : мостики, конь, козёл; скамейки ;маты ; стенки ;
- штанга ;
- силовые тренажеры;
- гимнастические : скакалки, палки;
- снаряды для элементов художественной гимнастики ;
- обручи, флажки;
- мячи, гранаты для метания;
- планка и стойки для прыжков в высоту;
- мячи : футбольные, волейбольные, баскетбольные.

Учебно-методические комплекты по физической культуре.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 1 – 11 классов с направленным развитием двигательных способностей (программа) – М., Просвещение, 2014.
2. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физкультуры. Нормативные документы, программы, методические рекомендации, справочные материалы для организации работы учителя. – М. ,Астрель, 2013.
3. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Настольная книга учителя. – Ростов - на –Дону, Феникс, 2013.

Дополнительные источники:

1. Гордияш Е.Г., Жигульская И.В., Ильина Г.А., Рыбьякова О.В. Физическое воспитание в школе – Волгоград, Издательство «Учитель», 2014, 2008.
2. Киселёв П.А, Киселёва С.Б. Настольная книга учителя физкультуры : подготовка школьников к олимпиадам – М., «Глобус», 2015.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контрольная 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
1	2
Умения:	
Использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре.	Принятие контрольных нормативов. Подготовка индивидуальных заданий. Тестирование.
Знания:	
Роль физической культуры в подготовке специалиста, формировании его здорового образа жизни.	Домашняя работа. Подготовка индивидуальных заданий. Тестирование.
2. Социально – биологические и психо – физиологические основы физической культуры.	Домашняя работа. Подготовка индивидуальных заданий. Тестирование.
3. Основы физического и спортивного совершенствования.	Домашняя работа. Подготовка индивидуальных заданий. Тестирование.