

Государственное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
Ярославской области
Угличский индустриально-педагогический колледж

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности 49.02.01 *Физическая культура*

Углич, 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

_____ Т.М. Смирнова

Заместитель директора

по учебной работе

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного специальности среднего профессионального образования 050141 *Физическая культура*.

Организация-разработчик: **ГОУ СПО ЯО Угличский индустриально-педагогический колледж**

Разработчик:

Соловьев Николай Владимирович, преподаватель методической цикловой комиссии дисциплин физического воспитания

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины разработана для специальности 050141 Физическая культура (углубленная подготовка) (прием на базе 9 классов).

Программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре с учреждениями среднего профессионального образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина входит в цикл ОГСЭ (ОГСЭ.05)

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной направленностью;
- осуществлять контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, осанкой;
- выполнять приемы самостраховки и страховки во время занятий физическими упражнениями;
- выполнять приемы самомассажа;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта;
- составлять комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни физического развития и двигательной подготовленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактику вредных привычек, основы здорового образа жизни;
- правила личной гигиены и закаливания организма, правила поведения во время коллективных занятий и соревнований;
- правила безопасного поведения при занятиях физической культурой и спортом;
- правила оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировку и использование спортивного инвентаря и оборудования.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **291 час**, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **194 часа**;
самостоятельной работы обучающегося **97 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)	291
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	194
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	194
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	97
в том числе:	
самостоятельное изучение материала: составление комплексов упражнений, подготовка сообщений по темам, подготовка спортивных игр.	97
<i>Итоговая аттестация в форме экзамена</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) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Практические занятия:</i> 1. Специальные упражнения легкоатлета. 2. Техника бега на короткие дистанции. 3. Техника бега на длинные дистанции. 4. Техника прыжка в высоту с разбега. 5. Техника прыжка в длину с разбега. 6. Техника метания в цель. 7. Кроссовая подготовка. 8. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	44	3
	<i>Контрольные работы:</i> Сдача контрольных нормативов. <i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Составление комплексов упражнений для разминки при занятиях легкой атлетикой. 2. Составление комплексов для индивидуального самосовершенствования. 3. Подготовка к сдаче нормативов в беге, прыжках и метании.	22	
Раздел 2. Спортивные игры	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1. Правила соревнований по баскетболу, волейболу.	2	2
	<i>Практические занятия:</i> 1. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе). 2. Выполнение специальных упражнений, сопряженных с развитием скорости реакции, внимания.	42	3
	<i>Контрольные работы:</i> - <i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Составление комплексов упражнений для разминки при занятиях спортивными играми. 2. Составление комплексов для индивидуального самосовершенствования. 3. Подготовка сообщений по темам раздела «Спортивные игры», «История развития волейбола/ баскетбола». 4. Тренировка в выполнении технических приемов игры в волейбол, баскетбол.	22	
Раздел 3. Гимнастика	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1. Профилактика травматизма на занятиях гимнастикой.	2	2
	<i>Практические занятия:</i> 1. Строевые упражнения: построение, перестроение, повороты, передвижения. 2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. 3. Упражнения в равновесии. 4. Акробатика. 5. Опорные прыжки. 6. Висы и упоры. 7. Лазание и перелезание. 8. Элементы художественной гимнастики, ритмической гимнастики, танцевальные шаги. 9. Выполнение прикладных упражнений на гимнастических снарядах с грузом на плечах: ходьба по гимнастическому бревну с поворотами и с расхождением. 10. Подвижные игры с элементами гимнастики.	42	3
	<i>Контрольные работы:</i> Сдача контрольных нормативов по физической подготовке. <i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>	22	

	1. Составление комплексов упражнений с предметами и без предметов при занятиях гимнастикой. 2. Составление комплекса для индивидуального самосовершенствования. 3. Подготовка сообщений по темам раздела «Гимнастика». 4. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке.		
Раздел 4. Лыжная подготовка	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1. Профилактика травматизма н занятиях лыжным спортом.	2	2
	<i>Практические занятия:</i> 1. Строевые приемы с лыжами. 2. Техника спусков и подъемов. 3. Техника лыжных ходов. 4. Техника переходов. 5. Техника поворотов и торможений. 6. Прохождение дистанций. 7. Подвижные игры по лыжной подготовке.	34	3
	<i>Контрольные работы:</i> Сдача контрольных нормативов и техник передвижения на лыжах. <i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Изучение истории лыжного спорта. 2. Подготовка подвижной игры по лыжному спорту. 3. Подготовка сообщений по темам раздела «Лыжный спорт». 4. Подготовка к сдаче нормативов в беге на лыжах и техник передвижения на лыжвх.	18	
Раздел 5.Единоборства	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Практические занятия:</i> 1.Стойки, передвижения. 2.Приемы борьбы стоя и лежа. 3.Специальные упражнения борца. 4.Подвижные игры в единоборстве.	12	2
	<i>Контрольные работы:</i> Выполнение техник приемов борьбы.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Составление комплексов упражнений для разминки при занятиях единоборством. 2. Составление комплексов для индивидуального самосовершенствования. 3. Подготовка сообщений по темам раздела «Единоборства». 4. Подготовка презентации «История борьбы»	6	
Раздел 6. Подвижные игры	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Практические занятия:</i> 1.Русская лапта. 2.Броски и ловля мяча. 3.Передача мяча на скорость. 4.Броски в неподвижную и подвижную цель.	14	2
	<i>Контрольные работы:</i> Сдача контрольных нормативов.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Изучение истории игры «Русская лапта». 2. Подготовка и проведение подвижной игры «Русская лапта». 3. Изучение правил соревнований по русской лапте.	7	
	Всего:	291	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Спортивный зал» и его оснащения.

Оборудование учебного кабинета:

- 1) Оборудование спортивное:
 - комплект для занятий по общей физической подготовке;
 - тренажеры и устройства для воспитания физических качеств.
- 2) Оборудование для контроля и оценки действий:
 - комплект для занятий гимнастикой;
 - комплект для занятий легкой атлетикой;
 - комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.
- 3) Вспомогательное оборудование:
 - вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.
- 4) Спортивный инвентарь:
 - гимнастика: обруч пластмассовый, палка гимнастическая, скакалка гимнастическая, мяч резиновый, мяч набивной, гантели, штанга, эспандер, коврик для занятий гимнастикой, маты гимнастические;
 - легкая атлетика: планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту, рулетка, мяч для метания, эстафетная палочка, свисток судейский, секундомер;
 - баскетбол: мяч баскетбольный, щит баскетбольный с фермой, кольцом, сетка для баскетбольного кольца;
 - волейбол: мяч волейбольный, сетка волейбольная;
 - лапта: биты, мяч, флажки;
 - единоборства: маты.
- 5) Оборудование кабинета физической культуры:
 - плакаты.
- 6) Технические средства обучения: телевизор, DVD–плеер, диски с записями мелодий, колонки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физкультура. – М.: Академия, 2010.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физкультура: учебник. – М., 2009.

3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. – М.: Академия, 2009.

Дополнительные источники:

1. Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов. – М.: Просвещение, 2006.
2. Мельников С.Б. Физкультура для тебя. – М.: ФИС, 1981.
3. Журнал «Физкультура и спорт»
4. Правила техники безопасности: общие и по видам спорта.

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
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной направленностью; – осуществлять контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, осанкой; – выполнять приемы самостраховки и страховки во время занятий физическими упражнениями; – выполнять приемы самомассажа; – осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта; – составлять комплексы физических упражнений различной направленности; 	<ul style="list-style-type: none"> - текущий контроль: вызов-опрос; - выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке; - периодический контроль (групповая форма); - оперативный контроль (индивидуальная форма); - итоговый контроль (групповая форма)
<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения; – роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, 	<ul style="list-style-type: none"> - устный опрос; - собеседование по материалам внеаудиторной самостоятельной работы; - тестовый контроль;

<p>профилактику вредных привычек, основы здорового образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> – правила личной гигиены и закаливания организма, правила поведения во время коллективных занятий и соревнований; – правила безопасного поведения при занятиях физической культурой и спортом; – правила оказания первой помощи при травмах и ушибах; – экипировку и использование спортивного инвентаря и оборудования. <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p>- письменный опрос</p>
--	---------------------------