

Министерство образования и науки Челябинской области
ГБПОУ «Троицкий педагогический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУДБ.03 Физическая культура

44.02.01 Дошкольное образование

Троицк, 2018 -2022

Рассмотрено
ЦМК ОГСЭ дисциплин
Протокол №____ от _____
Руководитель ЦМК
Зимовец Н.А. _____

Зам. директора по УВР
Филатова И.В. _____
« ____ » _____ 2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУДБ.03 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям среднего профессионального образования 44.02. 01 Дошкольное образование

Организация-разработчик:
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Троицкий педагогический колледж»

Разработчики:
Ковалевский Н.В., преподаватель физической культуры

Содержание

1. Паспорт учебной дисциплины.....	4
2. Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура».....	5
3. Результаты освоения учебной дисциплины.....	8
4. Структура и содержание учебной дисциплины	10
4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	10
4.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».....	11
5. Условия реализации учебной дисциплины.....	15
6. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	17

1. ПАСПОРТ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУДБ.03 Физическая культура разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины ОГСЭ.03 Физическая культура по специальности 44.02. 01 Дошкольное образование

Содержание программы ОГСЭ.03 Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины ОУДБ.03 Физическая культура по специальности 44.02. 01 Дошкольное образование максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет — 195 часов, из них аудиторная (обязательная) нагрузка обучающихся, включая практические занятия, — 117 часов; внеаудиторная самостоятельная работа студентов — 78 часов.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Содержание учебной дисциплины Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины Физическая культура в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно - деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины Физическая культура реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определены по выбору из числа предложенных примерной программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (атлетическая гимнастика, дыхательная гимнастика).

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины Физическая культура является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональной образовательной организации, реализующей образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На *подготовительное* отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На *специальное* отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины ОГСЭ.03 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Наименование учебной дисциплины	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины		
		Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося		Самостоятельная работа обучающегося
		Всего часов	в т.ч. лабораторные и практические занятия	
1	2	3	4	5
ОУДБ. 03 Физическая культура	195	117	112	78

4.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.03 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, проект	Объем часов	
1	2	3	
Тема 1.1 Легкая атлетика Кроссовая подготовка	Содержание	24 ч.	
	1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО		
	Практические занятия		
	1.		Общая физическая подготовка
	2.		Бег с низкого старта
	3.		Прыжки в длину с разбега
	4.		Метание мяча
	5.	Кроссовая подготовка	
	6.	Прыжки в высоту	
	Внеаудиторная самостоятельная работа		13 ч.
	1	Отжимание в упоре	
	2	Отработка стартового разбега. Отработка бега с низкого старта.	
	3	Пробегание скоростных отрезков.	
4	Прыжковые упражнения. Отработка приземления. Отработка прыжка в длину.		
5	Специальное упражнение для метателя.		
6	Прыжки через скакалку		
Тема 1.2 Волейбол	Содержание	18 ч.	
	1		Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья
	2		Правила игры. Техника безопасности игры.
	Практические занятия		
1	Стойки и перемещение в волейболе		

	2	Техника верхних передач.	13 ч
	3	Передача мяча снизу.	
	4	Нижняя прямая подача	
	5	Учебная игра в волейбол	
	Внеаудиторная самостоятельная работа		
	1	Отработка перемещений в стойке волейболиста	
	2	Имитация верхних передач	
	3	Имитация нижних передач	
	4	Отработка нижней прямой подачи	
	5	Правила игры в волейбол	
6	Правила перехода в волейболе		
Тема 1.3 Гимнастика	Содержание		9 ч.
	1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	
	Практические занятия		
	1	Акробатические упражнения	
	2	Акробатические комбинации	
	3	Прыжок через «козла»	
	4	Опорный прыжок	
	Внеаудиторная самостоятельная работа		
	1	Отработка акробатических упражнений	
	2	Упражнения на гибкость	
3	Подготовка акробатических комбинаций		
4	Отработка опорного прыжка		
5	Отработка напрыгивания на мостик		
Тема 1.4 Лыжная подготовка	Содержание		21 ч.
	1	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	
	2	Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	
	Практические занятия		
	1	Строевые команды на лыжах	
	2	Техника двушажного попеременного хода	

	3	Подъем «елочкой»	
	4	Спуск в основной стойке	
	5	Использование лыжных ходов на дистанцию	
	6	Прохождение дистанции 3км. на результат.	
	Внеаудиторная самостоятельная работа		13 ч.
	1	Отработка строевых приемов	
	2	Имитация техники попеременного хода	
	3	Имитация одновременного хода	
	4	Имитация спусков в основной стойке	
	5	Катание на лыжах	
Тема 1. 5 Баскетбол	Содержание		15 ч.
	1	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	
	2	Правила игры. Техника безопасности игры.	
	Практические занятия		
	1	Стойка и перемещение в баскетболе	
	2	Ловля и передача мяча на месте	
	3	Ведение мяча на месте	
	4	Броски в кольцо с отскоком от щита	
	5	Передача мяча в движении	
	6	Учебная игра в баскетбол	
	7	Зачет по общей физической подготовке	
	Внеаудиторная самостоятельная работа		13 ч.
	1	Отработка стоек и перемещений	
2	Имитация передач мяча на месте		
3	Отработка техники ведения мяча		
4	Правила игры в баскетбол		
5	Прыжковые упражнения, гибкость		
Тема 1. 6 Легкая атлетика	Содержание		30 ч.
	1	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	
	Практические занятия		
1	Бег с высокого старта		

	2	Специальные беговые упражнения	
	3	Прыжки в длину с разбега	
	4	Метание мяча с места	
	5	Эстафетный бег	
	6	Кроссовая подготовка	
	7	Бег на 200 м.	
	8	Бег по виражу	
	9	Бег на выносливость (тест Куппера).	
	Внеаудиторная самостоятельная работа		13 ч.
	1	Отработка бега с высокого старта	
	2	Выполнение многоскоков	
	3	Прыжковые упражнения	
	4	Отжимание в упоре	
	5	Метание мяча на дальность	
	6	Бег в медленном темпе	
Всего:			195

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета теории и методики физического воспитания, спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, мастерских - не предусмотрено; лабораторий - не предусмотрено.

Оборудование и спортивный инвентарь:

Гимнастический инвентарь: гимнастические скамейки; брусья параллельные; штанга; гантели; стенки гимнастические; маты гимнастические; палки гимнастические; скакалки;

Легкоатлетический инвентарь: секундомеры; стойки финишные; рулетка металлическая; эстафетные палочки;

Лыжный инвентарь: лыжи беговые с креплениями; ботинки лыжные; палки лыжные;

Инвентарь для спортивных игр: мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные; щиты баскетбольные с кольцами; сетки волейбольные; ворота для игры в футбол; насосы; свистки судейские; стойки для обводки; часы секундомеры; шахматные часы.

Технические средства обучения: электронное табло; ручное табло; мультимедийный комплекс.

5.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы Основные источники:

Для студентов

1. Бирюков, А.А. Спортивный массаж [Текст]. – М.: Академия, 2014. – 576 с.
2. Бороненко, В.А, Рпопорт, А.А. Здоровье и физическая культура студента [Текст]. – М.: Альфа М ИНФА М, 2014. – 352 с.
3. Голощапов, Б.Р. история физической культуры и спорта [Текст]. – М.: Академия, 2015. – 312 с.
4. Грачёв, О.К. Физическая культура [Текст]. – М.: «Март», 2015. – 464 с.
5. Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]. – М.: Владос, 2014. – 512 с.
6. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст]. – М.: АКАДЕМ, 2016. – 520 с.

7. Решетников, Ю.Л. Физическая культура [Текст]. – М.: Академия, 2016. – 160 с.

Для преподавателей

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2014.
2. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2016.
3. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2014.
4. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
5. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2015.
6. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
7. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
8. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб, 2014.

Интернет-ресурсы

- www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
- www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни. 	<p>Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Грамотно использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p>	<p>Фронтальный опрос: демонстрация знаний в области овладения теоретическим материалом в изучаемых видах спорта, предусмотренных рабочей программой.</p> <p>Текущий контроль: Оценивание практической работы при выполнении технических приемов в изучаемых видах спорта.</p> <p>Итоговый контроль: Дифференцированный зачет.</p> <p>Преподаватель оценивает функциональную и двигательную подготовленность студентов, в том числе оценивает их готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), а так же</p>

		контрольных нормативов в изучаемых видах спорта.
--	--	--