

БПОУ ВО «ВОЛОГОДСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Основная профессиональная образовательная программа –
программа подготовки специалистов среднего звена

Специальность 44.02.05. Коррекционная педагогика в
начальном образовании

ВОЛОГДА

Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования

44.02.05. Коррекционная педагогика в начальном образовании, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от №183 от 13.03.2018г.

Организация- разработчик: БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»

Разработчик: Подаровская Л.В., мастер спорта, преподаватель БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»,

Бревнова Н. А., преподаватель БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»

Эксперт: Соколова Н.Б., преподаватель БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

	ст
	р.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – программа) является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **44.02.05. Коррекционная педагогика в начальном образовании**.

Программа может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в формате видео-конференций, выполнения заданий, размещенных на портале дистанционного обучения колледжа.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина Физическая культура принадлежит к дисциплинам общего гуманитарного и социально–экономического цикла.

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

Целью учебной дисциплины является формирование физической культуры обучающегося и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающиеся должны:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- вести здоровый образ жизни.

знать:

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

Программа предполагает освоение следующих **общих компетенций**:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка 192 часа, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 192 часа, самостоятельная работа - 6 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	192
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	178
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	6
Промежуточная аттестация в форме зачета в 3,4,5,6,7 семестре, дифференцированного зачета по завершению изучения дисциплины – в 8 семестре.	6

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		Квалификация: Учитель начальных классов и начальных классов компенсирующего и коррекционно-развивающего образования		
1	2	3		5
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности*		6		
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала	6		ОК 01.- ОК 03., ОК 08.
	1. Физическая культура и спорт как социальные явления культуры. Сущность и ценности физической культуры. Роль физической культуры в профессиональной деятельности человека. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Цели и задачи физической культуры с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профилактика индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.	2		
	2. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа и стиля жизни. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.			
	Правила техники безопасности и гигиенические требования на занятиях по физической культуре.			
	Практические занятия	4		
	1. «Подбор и проведение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма».	2		
	2. «Совершенствование навыков самоконтроля и приемов саморегуляции».	2		

	Самостоятельная работа обучающихся	1		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры		149		
Тема 2.1. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции (60 – 100 м.). Эстафетный бег (4*100м).			
	Практические занятия	6		
	1-2. «Совершенствование техники спринтерского бега (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование)».	4		
	3. «Совершенствование техники эстафетного бега (передача эстафетной палочки)».	2		
Тема 2.2. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала	12		ОК 01.-ОК 04., ОК 08.
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег на средние и длинные дистанции, («гладкий» бег), бег по пересеченной местности: бег в гору, бег под гору). Элементы тактики бега на средние и длинные дистанции.			
	Практические занятия	12		
	1-2. «Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техники «гладкого» бега (800-1500 м)».	4		
	3-4. «Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техники бега по пересеченной местности (1000-3000 м)».	4		
	5-6. «Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: элементы тактики бега: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.».	4		
Тема 2.3. Легкая атлетика. Прыжки в длину	Содержание учебного материала	8		ОК 01.-ОК 04., ОК 08.
	Техника безопасности при прыжках в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега различными способами.			
	Практические занятия	8		
	1-4.«Совершенствование техники прыжков в длину с разбега различными способами («согнув ноги», «ножницы», «прогнувшись»)».	8		
Тема 2.4. Легкая атлетика. Метания.	Содержание учебного материала	10		ОК 01.-ОК 04., ОК 08.
	Техника безопасности при метаниях. Метания различных снарядов в цель и на дальность.			
	Практические занятия	10		
	1-5 «Совершенствование техники метаний различных снарядов в цель и на дальность (держание снаряда, броски с места, выполнение скрестного шага,	10		

	метание с одного шага, метание со скрестного шага, метание с разбега, метание на дальность, метание по подвижным целям)».			
Тема 2.5. Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала	32		ОК 01.-ОК 04., ОК 08.
	Техника и тактика игры в баскетбол: -передвижения, остановки, повороты, стойки; -ловля и передача мяча; -броски мяча; -тактика игры в нападении и защите; - игра в баскетбол по упрощенным правилам и игра по правилам.	0		
	Практические занятия	32		
	1. «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: техники передвижений, остановок, поворотов, стоек (комбинации из основных элементов техники передвижений)».	2		
	2. «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: ловли и передачи мяча (варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, в различных построениях)».	2		
	3. «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: техники ведения мяча (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника)».	2		
	4. «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (после ведения, после ловли, с противодействием, в прыжке)».	2		
	5. «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: техники бросков мяча: техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)».	2		
	6-7. «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: техники перемещений, владения мячом (комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом)».	4		
	8-9 «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите)».	4		
	10-11 «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам баскетбола, игра по правилам)».	4		
	12 «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по	2		

	упрощенным правилам баскетбола, игра по правилам)».			
	13-14 «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра с заданиями, игра по правилам)».	4		
	15-16 «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по правилам)».	4		
	Самостоятельная работа обучающихся	1		
Тема 2.6. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала	26		ОК 01.-ОК 04., ОК 08.
	Техника безопасности на занятиях по волейболу Техника и тактика игры в волейбол: -передвижения, остановки, повороты, стойки в волейболе; - приемы и передачи мяча; -подачи мяча; - нападающий удар через сетку; - тактика игры в нападении и защите; -игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам.			
	Практические занятия	26		
	1. «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: техники передвижения, остановок, поворотов, стоек в волейболе (комбинации из освоенных элементов техники передвижений)».	2		
	2. «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: техники приемов и передач мяча».	2		
	3. «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: техники различных вариантов подачи мяча».	2		
	4. «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: техники нападающего удара через сетку».	2		
	5-6. «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: тактики игры в волейбол (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите)».	4		
	7-8. «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам)».	4		
	9. «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по	2		

	упрощенным правилам, игра по правилам)».				
	10. «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра с усложненными правилами волейбола, игра по правилам)».	2			
	11. «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (разновидности игры в волейбол, игра по правилам)».	2			
	12. «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по правилам)».	2			
	13. «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей ».	2			
	Самостоятельная работа обучающихся	1			
Тема 2.7. Лыжная подготовка*	Содержание учебного материала	20		ОК 01.-ОК 04., ОК 08.	
	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Техника классических и коньковых лыжных ходов: попеременные, одновременные ходы. Спуски и подъёмы. Повороты и торможение на лыжах. Элементы тактики лыжных гонок.				
	Практические занятия	20			
	1. «Совершенствование техники классических лыжных ходов (попеременный попеременный двухшажный, четырехшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход)».	2			
	2. «Совершенствование техники коньковых лыжных ходов (попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, полуконьковый ход, коньковый ход без отталкивания палками, с махом и без махов руками)».	2			
	3.«Совершенствование техники поворотов и торможений на лыжах (повороты на лыжах: махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «упором», переступанием)».	2			
	4.«Совершенствование техники торможений («плугом», «упором»)».	2			
	5.«Совершенствование техники спусков и подъёмов («лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»)».	2			
	6. «Комплексное развитие психомоторных способностей (подвижные игры на лыжах)».	2			
	7-8. «Комплексное развитие психомоторных способностей (подвижные игры на лыжах)».	4			

	9. «Совершенствование тактики лыжных гонок (распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.)».	2		
	10.«Прохождение дистанции до 2 км (девушки), до 3 км (юноши)».	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	<i>1</i>		
Тема 2.8. ОФП	Содержание учебного материала	30		ОК 01.-ОК 04., ОК 08.
	Техника безопасности при занятиях ОФП. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Аэробика: оздоровительная, спортивная, прикладная.	0		
	Практические занятия	30		
	1-2. «Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении».	4		
	3-4. «Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов (комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении)».	4		
	5-7 «Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами (с набивными мячами, гантелями, на тренажерах, с экспандерами, комбинации упражнений с обручами, скакалкой, мячами и др.)».	6		
	8-9 «Совершенствование общеразвивающих упражнений в парах».	4		
	10-12 «Совершенствование комбинаций аэробики различных направлений на 32 и 48 счетов, с включением хореографии».	6		
	13-14 «Совершенствование комбинаций функциональной тренировки».	4		
	15. «Совершенствование комбинаций стрейчинга».	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	<i>1</i>		
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка для достижения жизненных и профессиональных целей		30		
Тема 3.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	30		ОК 01.-ОК 04., ОК 08.
	Комплексы упражнений, направленные на профилактику профессиональных заболеваний, рисков для здоровья, обусловленных спецификой труда.			
	Практические занятия	30		
	1-2 «Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы дыхательных упражнений».	4		
	3-4«Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений для глаз».	4		
	5-7 «Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия».	6		

	8-10 «Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений для профилактики нарушений обмена веществ».	6		
	11-13 «Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений для снятия психоэмоционального напряжения».	6		
	14-15 «Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений для опорно-двигательного аппарата».	4		
	Самостоятельная работа обучающихся	<i>1</i>		
Промежуточная аттестация		6		
Всего:		192		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Реализация программы учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, оснащенные оборудованием: баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, снаряды для метания, специально – оборудованные секторы для прыжков и метаний, спортивный инвентарь для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами (набивные мячи, гантели, тренажеры, экспандеры, обручи, скакалки, мячи и др.), шведская стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, и.т.п.); техническими средствами обучения: музыкальный центр с колонками.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва: Юрайт, 2017. – 424 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E> (ЭБС «Юрайт»)

Дополнительные источники:

Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. – Москва: Юрайт, 2017. – 125 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611> (ЭБС «Юрайт»)

Интернет-ресурсы

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду обороне» [Электронный ресурс]: офиц. сайт. - Режим доступа: <http://www.gto.ru/>
2. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>.
3. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>.
4. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: [https:// www.olympic.ru/](https://www.olympic.ru/).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
- роль и значение физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;	- определяет роль и значение физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -владеет системой знаний об основах здорового образа жизни; -знает методику оценки состояния здоровья и способы укрепления	Устный опрос Тестирование

- свои возможности и ограничения в укреплении здоровья.	здоровья.	
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -вести здоровый образ жизни.	-владеет навыками безопасного поведения при занятиях физической культурой; -владеет навыками самоконтроля и способами саморегуляции; -владеет техникой выполнения двигательных действий; -владеет технико-тактическими действиями в спортивных играх.	Оценка результатов выполнения практических заданий (работ) Оценка выполнения контрольных нормативов