

Бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального
образования Вологодской области «Вологодский педагогический колледж»
(БОУ СПО ВО «Вологодский педагогический колледж»)

УТВЕРЖДАЮ

и.о. директора

С.А. Панахова

20 мая 2011 года, приказ №188



ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Вологда
2011 год

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее – СПО)

050148 Педагогика дополнительного образования (в области социально-педагогической деятельности)

Организация – разработчик: ГОУ СПО «Вологодский педагогический колледж»

Разработчики: Москвин Н.П., Заслуженный работник физической культуры РФ, руководитель физического воспитания;

Лобанова Л.Ю., преподаватель физической культуры

Эксперт: Белоглазова Н.В., начальник библиомедиацентра, член Научно-методического совета ГОУ СПО «Вологодский педагогический колледж»

Рекомендована Научно-методическим советом ГОУ СПО «Вологодский педагогический колледж». Протокол совета № 7 от «14» апреля 2011 г.

© ГОУ СПО «Вологодский педагогический колледж», 2011

© Москвин Н.П., 2011

© Лобанова Л.Ю., 2011

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины (далее – программа) является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО:

050146 Преподавание в начальных классах;

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина Физическая культура принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для

укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и в повседневной жизни.

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- технику безопасности на занятиях во всех разделах учебной программы.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка 384 часа, в том числе:

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

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	384
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	192
в том числе:	
Теоретические занятия	8
практические занятия	182
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	192
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем.	Содержание учебного материала		Объем часов	Уровень усвоения
1	2		3	4
Раздел I.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		120	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала		58	
	1.	Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях различными видами легкой атлетикой. Классификация видов легкой атлетики. Правила соревнований по легкой атлетике.	2	2
	Практические занятия		56	
	1.	Бег на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, семенящий бег, бег с ускорением, с хода, с высокого и низкого стартов. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м.	10	2
	2.	Кроссовая подготовка. Бег по твердому и мягкому грунту, бег под уклон, бег в гору небольшой крутизны. Кроссовый бег: юноши 3000 м., девушки 2000 м. Совершенствование техники бега на средние дистанции (1000 м.)	10	2
	3.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Сочетание всех ваз прыжка, индивидуальный подбор разбега. Совершенствование техники прыжка способом «перешагивание». Изучение прыжка в высоту способом «фезбори флоп».	8	2
	4.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные упражнения: прыжок в шаг, через шаг, многоскоки, прыжок в длину с места. Имитация постановки ноги при отталкивании в сочетании с работой рук. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги». Изучение прыжка способом «ножницы».	8	2
	5.	Метание мяча: – на точность в цель (вертикальную и горизонтальную); – способом из-за головы, из-за головы через плечо; – на дальность.	6	2
	6.	Эстафетный бег, Способы передачи эстафетной палочки.	8	2
	7.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ориентации в пространстве: «Два мороза», «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты: «Смена сторон», «Вызов номеров», круговая эстафета, «Встречные старты».	2	3
	8.	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, скоростно-силовых способностей: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», прыжки по полоскам.	2	3