ГОСУДАРСТВЕННОЕ РОФЕССИОНАЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ

РОСТОВСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

|  |
| --- |
| «Утверждаю»  Директор ГПОУ ЯО Ростовский педагогический колледж  /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.П. Слышкина |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

09.02.05. Прикладная информатика

44.02.01. Дошкольное образование

39.02.01. Социальная работа

44.02.04. Педагогика дополнительного образования

44.02.02. Преподавание в начальных классах

53.02.01 Музыкальное образование

РОСТОВ

2017

Рабочая программа учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА специальностей среднего профессионального образования гуманитарного и технического профиля: 44.02.02 Преподавание в начальных классах; 44.02.01 Дошкольное образование; 39.02.01 Социальная работа; 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям); 44.02.04 Педагогика дополнительного образования; 53.02.01 Музыкальное образование

Рабочая программа разработана на основе примерной программы учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для специальностей среднего профессионального образования, одобренной и утвержденной Департаментом государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 23 июля 2015 года.

Рассмотрена на заседании предметной (цикловой) комиссии общеобразовательных дисциплин и рекомендована к утверждению

Председатель ЦК\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Ошуркова С.А.

**Организация-разработчик:** ГПОУ ЯО Ростовский педагогический колледж

**Разработчики:**

Соловьева Мария Владимировна, преподаватель физической культуры Ростовского педагогического колледжа.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…….  2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…………  3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ………………………………………………………………….  4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ………………………………………......................................... | стр.  4  8  13  14 |

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1.** **Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям:

09.02.05. Прикладная информатика

44.02.01. Дошкольное образование

39.02.01. Социальная работа

44.02.04. Педагогика дополнительного образования

44.02.02. Преподавание в начальных классах

53.02.01 Музыкальное образование

**1.2.** **Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В учебных планах ППССЗ место учебной дисциплины «Физическая культура» — в составе общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО социально-экономического, гуманитарного и технического профиля.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Освоение содержания учебной дисциплины «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 профессиональнооздоровительных 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 спортивнооздоровительной деятельностью;
* умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
* патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
* готовность к служению Отечеству, его защите;

***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 физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В процессе освоения дисциплины у студента должны быть частично сформированы общие компетенции:

|  |  |
| --- | --- |
| **Код** | **Наименование результата обучения** |
| ОК 1 | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес |
| ОК 2 | Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество |
| ОК 3 | Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях |
| ОК 4 | Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития |
| ОК 5 | Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности |
| ОК 6 | Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами |
| ОК 7 | Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса |
| ОК 8 | Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации |
| ОК 9 | Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий |
| ОК 10 | Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей |

**1.4.** **Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы  
учебной дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка –176 часов;

обязательная аудиторная учебная нагрузка –117 часов;

самостоятельная (внеаудиторная) работа –59 часов.

**2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | *Объем часов* |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | *176* |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 117 |
| в том числе: |  |
| лабораторные работы | *-* |
| практические занятия | 117 |
| контрольные работы | *-* |
| курсовая работа (проект) | *-* |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | *59* |
| в том числе: |  |
| Занятия в спортивных секциях, занятия в тренажерном зале, выполнение упражнений по общей физической подготовке, написание реферативных работ. |  |
| Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет. |  |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем.** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** | **Объем часов**  **ПИ** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1.**  **Легкая атлетика** | Студент должен знать/понимать:  - требования безопасности на занятиях легкой атлетики;  уметь – преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;  - выполнять индивидуально подобранные беговые, прыжковые и физические упражнения;  - осуществлять соревновательную деятельность по данному виду спорта. | **30** |  |
| **Тема 1.1.**  **Бег на короткие дистанции** | **Содержание учебного материала** |  |
| Лабораторные работы |  |
| Практические занятия |  |
| Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов . Выполнение челночного бега 3х 10 м |  | 2 |
| Отработка техники низкого старта. Бег 100м |  | 2 |
|  |
| Исполнение стартового разгона и эстафетного бега |  | 2 |
| Бег с ходу. Финиширование. Бег 250 м и 500 м |  | 2 |
| **Тема 1.2.**  **Бег на длинные дистанции** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| Лабораторные работы |  |
| Практические занятия |  |
| Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000м |  | 2 |
| Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1500м |  | 2 |
| Выполнение упражнений на выносливость. Бег 2000м |  | 2 |
| Бег 3000м. Отработка финишного рывка. |  | 2 |
| **Тема 1.3.**  **Бег по пересеченной местности** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| Лабораторные занятия |  |  |
| Практические занятия |  |
| Усвоение тактики бега по пересеченной местности. Бег 1000м |  |
| Выполнение упражнений на технику дыхания. Бег 3000м |  |
| **Тема 1.4.**  **Прыжок в длину** | **Содержание учебного материала** |  |
| Лабораторные работы | **-** |
| Практические занятия |  |
| Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места. |  | 2 |
| Выполнение тройного прыжка с места |  | 2 |
|  |
| Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления. Выполнение тройного прыжка в шаге. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике. |  | 2 |
| **Тема 1.5.**  **Совершенствование техники метания в цель и на дальност**ь | **Содержание учебного материала** |  |  |
| Лабораторные работы |  |
| Практические занятия |  |
| Отработка техники метания снарядов. |  | 2 |
| Метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-15м. Метание снаряда с места. |  | 2 |
| Выполнение специальных упражнений. Метание снаряда с разбега. |  | 2 |
| **Раздел 2.**  **Лыжная подготовка** | Студент должен знать/понимать:  - требования безопасности на занятиях лыжной подготовки;  - способы контроля и оценки индивидуального физического развития;  уметь – выполнять требования физической и спортивной подготовки;  - владеть способами передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения;  - осуществлять судейство в избранном виде спорта. | **18** |  |
| **Тема 2.1.**  **Техника способов передвижения на лыжах** | **Содержание учебного материала** |  |
| Лабораторные работы |  |  |
| Практические занятия |  |
| 2 |
| Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг. Отработка техники катания скользящим шагом. |  |
| Переход через один шаг, переход со свободным перемещением рук. Катание на лыжах классическим стилем: девушки 3км, юноши 5 км |  | 2 |
| Катание на лыжах коньковым ходом: девушки 3км, юноши 5 км |  | 2 |
| **Тема 2.2.**  **Совершение техники подъемов, спусков, поворотов торможения** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| Лабораторные работы |  |
| Практические занятия |  |
| Отработка техники катания на лыжах в подъем, на спусках |  | 2 |
| Отработка техники торможения на спусках |  | 2 |
| Прохождение поворотов. Отработка техники катания при прохождении поворотов |  | 2 |
|  |  |  |
| **Раздел 3.**  **Спортивные игры** | Студент должен знать/понимать:  - требования техники безопасности по спортивным играм;  - формы занятий спортивными играми;  уметь-выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;  - осуществлять судейство в избранном виде спорта. | **60** |
| **Тема 3.1.**  **Баскетбол** | **Содержание учебного материала** |  |
| Лабораторные работы | **-** |
| Практические занятия | 30 |
| Ведение мяча. Отработка техники передвижения и остановок |  | 2 |
| Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Передача мяча от груди. Передача на время |  |
| Бросок по кольцу двумя руками сверху. Ведение и бросок на время |  | 2 |
| Бросок одной рукой сверху. Броски по кольцу на время |  | 2 |
| Отработка стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Двусторонняя игра |  | 2 |
| Совершенствование тактики игры |  | 3 |
| Освоение игровых навыков |  | 3 |
| **Тема 3.2.**  **Волейбол** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| Лабораторные работы |  |
| Практические занятия | 30 |
| Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Отработка комбинаций из освоенных элементов техники передвижения |  | 2 |
| Совершенствование техники подачи мяча, вариантов техники приема и передачи мяча  верхней прямой подачи |  | 2 |
| Отработка вариантов нападающего удара через сетку |  | 2 |
| Прием мяча сверху |  | 2 |
| Прием мяча снизу после подачи |  | 2 |
| Смешанный прием. Передача вперед |  | 2 |
| Совершенствование техники защитных действий и двусторонней игры |  | 2 |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей |  | 3 |
| Освоение игровых навыков |  | 3 |
| **Раздел 4**  **Гимнастика** | Студент должен знать/понимать:  - правила регулирования физиологической нагрузки и гигиенические условия проведения утренней гимнастики  уметь – составить и провести с группой комплекс утренней гимнастики;  - выполнять зачетные комбинации элементов на гимнастических снарядах. | **9** |  |
| **Тема 4.1.**  **Спортивная гимнастика** | **Содержание учебного материала**  Лабораторные работы  Практические занятия  Техника выполнения гимнастических упражнений. Комбинации на бревне; по акробатике.  - опорные прыжки; лазанье по канату различными приемами.  Сдача контрольных нормативов. |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **Тема4.2.**  **Ритмическая гимнастика и элементы хатха-йоги** |  |  |  |
| Занятия индивидуального характера по совершенствованию своих оздоровительных и физических качеств  Студент должен знать/понимать:  - характеристику упражнений ритмической гимнастики и хатха-йоги в домашних условиях  - уметь составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики избирательного воздействия(на силовую выносливость, координацию, подвижность в суставах, выразительность движений)  - фиксировать позы хатха-йоги с расслаблением отдельных мышц, мышечных групп и целостного расслабления.  **Содержание учебного материала** |  |  |
| Лабораторные работы |  |  |
| Практические занятия |  |  |
| Танцевально-ритмические и пластические упражнения. Упражнения с предметами. Бег, прыжки, партерные упражнения. Круговая аэробика. |  | 2 |
| Тренажеры. Стретчинг. Упражнения хатха-йоги, их особенности.  Сдача контрольных нормативов. |  | 2 |
| Занятия в спортивных секциях. |  |  |
| Примерная тематика курсовой работы (если предусмотрена) |  |  |
| Самостоятельная работа обучающихся | **59** |  |
| **Всего** | **176** |  |
|  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

* 1. **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса; спортивный зал, тренажерный зал, спортивная площадка на улице с элементами полосы препятствий.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала:

- шведская стенка,

- гимнастические скамейки;

- маты, бревно, канат, козел;

- столы для настольного тенниса;

- мячи для баскетбола, волейбола, футбола;

- ракетки и мячики для большого тенниса;

- ракетки и воланы для бадминтона;

- ракетки и мячики для настольного тенниса;

- коврики для шейпинга;

- скакалки, гантели, гири;

- тренажеры;

- свистки, секундомеры и т.д.

* 1. **Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2010.
2. Физическая культура: учеб. пособие / Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л.,

Палтиевич Р.Л. и др. – 10-е изд., стер. – М.: Академия, 2010

Дополнительные источники:

Гимнастика: Учебник / Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В.; Под ред. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К.. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2010.

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2010.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. – 8-е изд., стер. – М.: Академия, 2010.

|  |  |
| --- | --- |
| **Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования по выполнению контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий и проектов. | |
| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| Обучающийся должен уметь:  использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Итоговый контроль:  - дифференцированный зачет  Текущий контроль:  - оценивание практических умений по выполнению физических упражнений;  - оценивание индивидуальных творческих проектов.  Промежуточный контроль:  - сдача нормативов. |
| Обучающийся должен знать:  - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - основы здорового образа жизни; |

# **4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**