

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
39.02.01 СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА

2017г.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. Приказом Минобрнауки РФ №413 от 17.05.2012).

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Боханский педагогический колледж им. Д. Банзарова»

Разработчик программы: Литвинцев М.В., преподаватель ГБПОУ ИО БПК им. Д. Банзарова

РЕКОМЕНДОВАНО

Дисциплинарной (цикловой) комиссией

Протокол № 1 от «28» 08 20 17
Председатель ДЦК [подпись] / Литвинцев М.В.
Подпись расшифровка

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УПР

[подпись] / Васильева Т.Г.
Подпись расшифровка
«28» 08 20 17

Содержание

1. Паспорт программы дисциплины	Стр. 4
1.1. Область применения программы	
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)	
1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины	
1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины	
2. Структура и содержание дисциплины	6
2.1. Объем дисциплины и виды учебных занятий	
2.2. Тематический план и содержание дисциплины	
3. Условия реализации программы дисциплины	10
3.1. Образовательные технологии	
3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	
3.3. Информационное обеспечение обучения	
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	11

1. Паспорт программы дисциплины ОУД.05 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины ОУД.05 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Иркутской области «Боханский педагогический колледж им. Д. Банзарова» по специальности среднего профессионального образования 39.02.01 Социальная работа (утв. Приказом Минобрнауки РФ №506 от 12.05.2014) с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. Приказом Минобрнауки РФ №413 от 17.05.2012).

1.2. Место дисциплины в структуре ПССЗ:

Учебная дисциплина ОУД.05 Физическая культура является дисциплиной общеобразовательного цикла в соответствии с гуманитарным (социально-экономическим) профилем профессионального образования. Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый (профильный).

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.05 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, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью;
- неприятие 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, чувства 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 физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 176ч, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117ч;
- самостоятельной работы обучающегося 59ч.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебных занятий

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретическое обучение	
лабораторные занятия	
практические занятия	117
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	10
Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	5
Совершенствование техники и тактики баскетбола в процессе самостоятельных занятий.	5
Катание на лыжах в свободное время.	4
Совершенствование техники и тактики волейбола в процессе самостоятельных занятий.	4
Совершенствование техники и тактики футбола в процессе самостоятельных занятий.	6
Совершенствование техники и тактики настольного тенниса в процессе самостоятельных занятий.	5
Бег по пересечённой местности, развитие выносливости.	20
<i>Форма промежуточной аттестации по дисциплине</i> 1-2 семестр Зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Тема 1.1. Лёгкая атлетика.	Практические занятия:	21		
	1.			Обучение технике бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.
	2.			Обучение технике бега на средние дистанции: техника бега по прямой, по виражу, финишный рывок. Совершенствование техники бега.
	3.			Обучение технике длительного бега: развитие беговой выносливости.
	4.			Обучение технике эстафетного бега: техника бега и передачи эстафетной палочки.
	5.			Обучение технике прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивания и приземления.
	6.	Кроссовая подготовка: техника преодоления спусков и подъёмов, развитие выносливости.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	10		
Тема 1.2. Общая физическая подготовка	Практические занятия:	10		
	1.			Выполнение комплексов дыхательных упражнений.
	2.			комплексов утренней гимнастики.
	3.			комплексов упражнений по формированию осанки.
	4.			Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.
	5.	Подвижные игры различной интенсивности.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	5		
Тема 1.3. Спортивные игры.	Практические занятия: Баскетбол	12		
	1.			Подвижные игры с элементами баскетбола: перемещения по площадке, ведение мяча, передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.
	2.			Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении.
	3.			Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.
	4.			Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков.

	5.	Двусторонняя игра.	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики баскетбола в процессе самостоятельных занятий.		5
Тема 1.3. Лыжная подготовка	Практические занятия:		15
	1.	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	
	2.	Полуконьковый и коньковый ход.	
	3.	Передвижение по пересечённой местности.	
	4.	Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей.	
	5.	Прыжки на лыжах с малого трамплина.	
	6.	Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	
	Самостоятельная работа обучающихся: Катание на лыжах в свободное время.		4
Тема 1.4. Спортивные игры. (продолжение)	Практические занятия: Волейбол.		12
	1.	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	
	2.	Приём мяча. Передачи мяча.	
	3.	Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	
	4.	Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.	
	5.	Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков.	
	6.	Учебная игра.	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики волейбола в процессе самостоятельных занятий.		4
	Практические занятия: Футбол.		12
	1.	Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча.	
	2.	Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам.	
	3.	Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча.	
	4.	Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия).	
	5.	Техника и тактика игры вратаря.	
	6.	Учебная игра.	
Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики футбола в процессе самостоятельных занятий.		6	
Практические занятия: Настольный теннис.		12	
1.	Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.		

		Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.		
	2.	Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча.		
	3.	Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры.		
	4.	Двусторонняя игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики настольного тенниса в процессе самостоятельных занятий.		5	
Тема 1.5. Кроссовая подготовка.	Практические занятия:		24	
	1.	Бег по стадиону.		
	2.	Бег по пересечённой местности до 5 км.		
	Самостоятельная работа обучающихся Бег по пересечённой местности, развитие выносливости.		20	
			Всего:	

3. Условия реализации рабочей программы дисциплины

3.1. Образовательные технологии

3.1.1. Образовательные технологии, используемые при реализации различных видов учебных занятий: общеобразовательные технологии, индивидуальные, групповые, коллективные, дифференцированное обучение, гуманно-личностные и игровые технологии. В сочетании с внеаудиторной самостоятельной работой это способствует формированию и развитию личностных, метапредметных и предметных результатов обучающихся

3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивного зала, спортивного комплекса, открытого стадиона широкого профиля, помещение для хранения спортивного инвентаря;

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды перекладина, конь, козел для прыжков, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели, гири 32 кг, секундомер, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола.

Открытый стадион широкого профиля:

брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукаход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки красные и белые, палочки эстафетные, ядра, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен или изменен.

3.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И. Учебник Физическая культура 10-11 кл. 2011 Просвещение

Дополнительные источники:

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика / Под ред. Крючек Е.С.: Учебник для вузов физической культуры. – М., Академия, 2014.

2. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика / Под ред. Грецова Г.В.: Учебник для вузов физической культуры. – М., Академия, 2014.

3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры / Под ред. Макарова Ю.М.: Учебник для вузов физической культуры. – М., Академия, 2014.

4. Учебник Железняк ЮД Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" Академия 2010

5. Учебник Сергеев ГА Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт Академия 2013

6. Учебное пособие Коваль ВИ Гигиена физического воспитания и спорта Академия 2010
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2004.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Текущий контроль успеваемости 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 компетенции)	Формы и методы контроля и оценки
Личностные:	
готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Сдача контрольных нормативов
сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью;	Сдача контрольных нормативов
неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	Сдача контрольных нормативов
потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;	Сдача контрольных нормативов
приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	Сдача контрольных нормативов
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;	Сдача контрольных нормативов
готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	Сдача контрольных нормативов
способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.	Сдача контрольных нормативов
способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	Сдача контрольных нормативов
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;	Сдача контрольных нормативов

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Сдача контрольных нормативов
умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Сдача контрольных нормативов
патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;	Сдача контрольных нормативов
межпредметных	
способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;	Сдача контрольных нормативов
готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	Сдача контрольных нормативов
освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ	Сдача контрольных нормативов
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;	Сдача контрольных нормативов
формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	Сдача контрольных нормативов
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;	Сдача контрольных нормативов
предметных	
умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Сдача контрольных нормативов
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Сдача контрольных нормативов
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и	Сдача контрольных нормативов

физических качеств;	
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Сдача контрольных нормативов
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).	Сдача контрольных нормативов