

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ



государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Самарский колледж сервиса производственного оборудования
имени Героя Российской Федерации
Е.В. Золотухина»

УТВЕРЖДЕНО
Приказ директора
от 25.05.2021 г. № 119/1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 Физическая культура

общеобразовательного цикла
основной образовательной программы
программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности: 44.02.01 Дошкольное образование

Самара, 2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	3
2. Структура и содержание учебной дисциплины	3
3. Условия реализации учебной дисциплины	11
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	12
5. Методические рекомендации	12

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 44.02.01 Дошкольное образование укрупненной группы специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ: учебная является частью программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина «Физическая культура» изучается как базовый учебный предмет общеобразовательного цикла.

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 177 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	177
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	117
Самостоятельная работа	60
<i>Итоговая аттестация в форме (указать) зачёт</i>	

2.2 Примерный 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) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика	Основы физической и спортивной подготовки. Обучение основным двигательным умениям и навыкам. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики.	30	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала		
	1. Биомеханические основы техники бега, техника низкого старта, бег по дистанции ,финиширование, специальные упражнения		**
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	5	
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 1.2.	Содержание учебного материала	*	
	1. Техника бега на средние и длинные дистанции , старт, бег по дистанции. прохождение поворотов (работа рук. стопы), финишный бросок		**
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия	5	
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 1.3	Содержание учебного материала		
	1. Специальные упражнения ,знать способы прыжков в длину с разбега, техника разбега ,отталкивание, полёт, приземление		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	4	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 1.4	Содержание учебного материала		
	1. Основы техники метания теннисного мяча ,разбег ,заключительная часть разбега ,финальные усилия .		
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия	4	
	Контрольные работы		

	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 1.5.	Содержание учебного материала	*	**
	1. Контрольные занятия: - выполнение контрольного норматива в беге на 100 м , - выполнение контрольного норматива в беге на 1000 м, - выполнение контрольного норматива в прыжках в длину - выполнение контрольного норматива в метании теннисного мяча - выполнение контрольного норматива силовой направленности.....		
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия	4*	
	Контрольные работы	*	
Раздел 2. Баскетбол	Обучение технике игры в баскетбол. Ведение мяча, передачи мяча, остановки, повороты, броски в кольцо. Обучение судейству. Знакомство с жестами судей.	28	
Тема 2. 1.	Содержание учебного материала		
	1. Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки. остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок)		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	4	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 2.2.	Содержание учебного материала		
	1. Передача мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу, передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ведение с высоким и низким отскоком, с изменением направления, с изменением скорости.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	4	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 2.3	Содержание учебного материала		
	1. Техника штрафных бросков : подготовка к броску. Техника игры в защите и в нападении.(стойка, остановки, повороты, выбивание, отбивание, накрывание)		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	4	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	

Тема 2.4.	Содержание учебного материала	
	1. Основы методов судейства и тактики игры. Знать технику игры, знать правила судейства, выполнять технику поворотов, приём мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча.	
	Лабораторные работы	
	Практические занятия	4
	Контрольные работы	
Тема 2.5	Содержание учебного материала	
	1. Контрольные занятия: - два шага бросок в кольцо - штрафной бросок.....	
	Лабораторные работы	
	Практические занятия	4
	Контрольные работы	
Раздел 3. Гимнастика	Основные приёмы перестроений и передвижений(на месте, в движении) Обучение составлению комплекса ОРУ. Разучивание и закрепление технике акробатических упражнений.	30
Тема 3.1	Содержание учебного материала	
	1. Строевые приёмы, перестроения, размыкания и смыкания, построения, фигурные передвижения.	
	Лабораторные работы	
	Практические занятия	4
	Контрольные работы	
Тема 3.2	Содержание учебного материала	
	1. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами. Знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию. Составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами.	
	Лабораторные работы	
	Практические занятия	4
	Контрольные работы	
Тема 3.3	Содержание учебного материала	
	1. Техника акробатических упражнений (кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, голове , руках, мост, полушпагат). Знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.	
	Лабораторные работы	
	Практические занятия	5
	Контрольные работы	

	Самостоятельная работа обучающихся	2
Тема 3.4	Содержание учебного материала	
	1. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений. Знать технологию, составить простейшую комбинацию из акробатических упражнений.	
	Лабораторные работы	
	Практические занятия	4
	Контрольные работы	
	Самостоятельная работа обучающихся	2
Тема 3.5	Содержание учебного материала	
	1. Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов. Структура подготовительной части урока, провести подготовительную часть урока по гимнастике с группой.	
	Лабораторные работы	
	Практические занятия	4
	Контрольные работы	
	Самостоятельная работа обучающихся	2
	Содержание учебного материала	
Тема 3.6	1. Контрольные занятия: - выполнение контрольного норматива в беге на 100 м, - выполнение контрольного норматива в беге на 1000 м, - выполнение контрольного норматива в прыжках в длину - выполнение контрольного норматива в метании теннисного мяча - выполнение контрольного норматива силовой направленности.....	
	Лабораторные работы	
	Практические занятия	3
	Контрольные работы	
	- акробатическая комбинация	
	- проведение комплекса ОРУ	
	- составление плана конспекта урока по гимнастике	
Раздел 4. Волейбол	Обучение технике и тактике игры в волейбол. Техника приёмов и передачи мяча. Техника подачи мяча. Правила игры и судейство.	28 *
Тема 4.1	Содержание учебного материала	
	1. Стойки игрока и перемещения (работа рук и ног во время перемещений, перемещения вперёд, назад, влево, вправо, основная стойка)	
	Лабораторные работы	
	Практические занятия	4

	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 4.2	Содержание учебного материала		
	1. Приём и передача мяча снизу и сверху двумя руками(совершенствование технике приёмов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками)		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	4	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 4.3	Содержание учебного материала		
	1. Нижняя прямая и боковая подача Верхняя прямая подача (совершенствование техники подач мяча, работа рук и ног)		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	4	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 4.4	Содержание учебного материала		
	1. Техника игры в защите и в нападении. Основы методики судейства(совершенствование техники игры в защите и нападении, знать правила судейства)		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	4	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 4.5	Содержание учебного материала		
	1. Контрольные занятия: - передачи мяча в парах - приём мяча снизу и сверху - верхняя прямая подача		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	4	
	Контрольные работы		
Раздел 5. Лыжная подготовка	Обучение технике передвижения на лыжах. Изучения лыжных ходов. Способы подъёмов и спусков на лыжах. Торможения и повороты.	30	
Тема 5.1	Содержание учебного материала		

	1. Разновидности лыжных ходов(одновременный одношажный, попеременно двушажный, одновременно бесшажный)		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	5	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 5.2	Содержание учебного материала		
	1 Спуски и подъёмы на лыжах (высокая стойка, низкая стойка, подъём лесенкой, ёлочкой)		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	4	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 5.3	Содержание учебного материала		
	1 Торможения и повороты на лыжах (торможение полуплугом, плугом, повороты с переступанием, повороты махом, повороты прыжком)		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	4	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 5.4	Содержание учебного материала		
	1. Совершенствование лыжных ходов, спусков, поворотов на лыжах.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	4	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 5.5	Содержание учебного материала		
	1. Контрольные занятия: - прохождение контрольной дистанции на лыжах - составление плана конспекта урока на лыжах		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	5	
	Контрольные работы		
Раздел 6. Подвижные игры	Методика проведения подвижных игр. Знать правила игр, соблюдать правила безопасности.	30	

Тема 6.1	Содержание учебного материала	
	1.Подвижные игры на развитие физических качеств (знать правила соревнований)	
	Лабораторные работы	
	Практические занятия	
	Контрольные работы	6
	Самостоятельная работа обучающихся	2
Тема 6.2	Содержание учебного материала	
	1. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола.(иметь практику судейства подвижных игр с элементами волейбола, баскетбола)	
	Лабораторные работы	
	Практические занятия	6
	Контрольные работы	
	Самостоятельная работа обучающихся	2
Тема 6.3	Содержание учебного материала	
	1. Подвижные игры на освоение отдельных элементов профессионально – прикладной физической подготовки(соблюдать технику безопасности)	
	Лабораторные работы	
	Практические занятия	6
	Контрольные работы	
	Самостоятельная работа обучающихся	2
Тема 6.4	Содержание учебного материала	
	1. Подвижные игры преимущественно с бегом (методика проведения подвижных игр с бегом)	
	Лабораторные работы	
	Практические занятия	5
	Контрольные работы	
	Самостоятельная работа обучающихся	2
Тема 6.5	Содержание учебного материала	
	1. Контрольные занятия: - подготовить и провести подвижную игру	
	Лабораторные работы	
	Практические занятия	
	Контрольные работы	5
	Примерная тематика курсовой работы (проекта) <i>(если предусмотрены)</i>	*
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрены)</i>	*	
Всего:		177*

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации учебной дисциплины в наличии имеются:

– для проведения практических занятий: 4 спортивных зала (с инвентарным обеспечением); зал бокса (с инвентарным обеспечением); гимнастический зал (с инвентарным обеспечением); стадион; лыжная база (200 пар лыж); тренажерный зал (с инвентарным обеспечением); зал для занятий фитнесом (с инвентарным обеспечением);

– для проведения теоретических занятий: аудиторный фонд, оснащенный техническими средствами обучения (интерактивные доски, мультимедийные проекторы, компьютеры), наглядными пособиями, инвентарем, в каждой аудитории имеется автоматизированное место для преподавателя, оборудованное персональным компьютером.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого учащегося к информационным ресурсам – институтскому библиотечному фонду и сетевым интернет-ресурсам. Для использования ИКТ в учебном процессе имеется наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Масалова, О. Ю. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие / О. Ю. Масалова – М.: КНОРУС, 2012. – 184 с.

2. Решетников, Н. В., Ю. Л. Кислицын «Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО». – М.: Издательский центр «Академия», 2012.

Дополнительная литература:

1. Здоровьесберегающие технологии в социальной сфере: учебно-методический комплекс. СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 2007. – 235 с.

2. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для уч-ся общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2006. – 237 с.

3. Масалова, О. Ю. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие / О. Ю. Масалова – М. : КНОРУС, 2012. – 184 с.

4. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие / В. С. Николаев, А. А. Щанкин; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2011. – 79 с.

6. Черепяхин, Д. А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики : учеб. пособие / Д. А. Черепяхин, А. А. Щанкин ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2011. – 91 с.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта. Учебно-практическое пособие. – М. : Евразийский открытый институт, 2011. – 144 с. [Электронный ресурс, Университетская библиотека online, доступ с сайта : <http://www.biblioclub.ru>].

2. Купчинов, Р. И. Физическое воспитание. Учеб. пособие. – Минск: ТетраСистемс, – 350 с. [Электронный ресурс, Университетская библиотека online, доступ с сайта :<http://www.biblioclub.ru>].

3. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник / под ред. И.С. Барчукова, В. Я. Кикоть. – М.: Юнити-Дана, 2012. – 432 с. [Электронный ресурс, Университетская библиотека online, доступ с сайта: <http://www.biblioclub.ru>].

4. <http://cnit.ssau.ru> (вопросы физической культуры и спорта).

5. <http://extazys.ru> (вопросы физической культуры и спорта).

6. <http://www.sport.ru> (вопросы физической культуры и спорта).

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение индивидуальных заданий
Знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Выполнение индивидуальных заданий
основы здорового образа жизни	Тестирование

5 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся

Студенты должны уметь самостоятельно составить комплекс упражнений для развития разных групп мышц и различных физических качеств.

Требования к составлению комплексов упражнений:

Необходимо указать для каких групп мышц составлен данный комплекс либо какие физические качества он развивает.

Количество упражнений варьирует от 10 до 15.

Указать количество повторений и подходов либо временной отрезок за который необходимо выполнить данное упражнение.

Указать время отдыха между подходами.

Критерии оценки выполненной студентами работы:

оценка «5» -комплекс составлен без ошибок;

оценка «4» -комплекс составлен не полностью, упражнения плохо сочетаются между собой;

оценка «3» комплекс составлен не полностью, упражнения не соответствуют не развивают тех физических качеств, которые указаны.

Требования к составлению тестовые задания для совершенствования изучен-ной технике по спортивным играм.

Тестовые задания должны соответствовать физической подготовленности студентов.

Развивать необходимые качества для указанного вида спорта.- Включать упражнения для совершенствования изученной техники, указанного вида спорта.

Требования к подготовке реферата:

Реферат – это высшая форма письменной работы, требующая сведения всех зна-ний вокруг одной проблемы (или вопроса) на основе нескольких источников по данной теме в различных публикациях.

Содержание и оформление разделов реферата:

Титульный лист является первой страницей реферата, и заполняется по строго определенным правилам:

в верхнем поле указывается полное наименование учебного заведения;

в среднем поле дается заглавие реферата, которое проводится без слова «Тема» и в кавычки не заключается;-Содержание реферата;

Введение;

Основная часть;

Заключение и выводы;

Используемая литература.

Этапы (план) работы над рефератом:

Выбрать тему. Она должна быть знакома и интересна. Желательно, чтобы тема содержала какую-нибудь проблему или противоречие и имела отношение к современной жизни.

Определить, какая именно задача, проблема существует по этой теме и пути её решения. Для этого нужно название темы превратить в вопрос.

Написать реферат.

Составить сообщение на 5-7 минут.

Критерии оценки выполненной студентами работы:

оценка «5» – тема раскрыта полностью, реферат оформлен в соответствии с ГОСТ, сообщение содержательно и сопровождается электронной презентацией;

оценка «4» – тема раскрыта не полностью, реферат оформлен в соответствии с ГОСТ, сообщение сопровождается электронной

презентацией; оценка «3» - тема раскрыта не полностью, реферат оформлен в соответствии с ГОСТ.