

Министерство образования и науки РФ

КГОУ СПО «Камчатский педагогический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

г. Петропавловск-Камчатский

2011г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования **050141 Физическая культура.**

Организация-разработчик:

КГБОУ СПО «Камчатский педагогический колледж»

Разработчики:

Некрасов Константин Федорович, преподаватель физического воспитания.

Рекомендована Экспертным советом по профессиональному образованию Федерального государственного учреждения Федерального института развития образования (ФГУ ФИРО)

Заключение Экспертного совета № _____ от «____» _____ 20__ г.
номер

©

©

©

©

©

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	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 СПО, входящим в состав укрупненной группы **050100 Педагогическое образование: 050146 Преподавание в начальных классах, 050144 Дошкольное образование, 050141 Физическая культура.**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих федеральный компонент государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования в пределах основных профессиональных образовательных программ СПО при подготовке студентов и учителей начальных классов, воспитателей детей дошкольного возраста, учителей физической культуры.

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

общеобразовательная дисциплина (ОД)

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *уметь*: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам и спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *знать*: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

1.4. Количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 78 часов; самостоятельной работы обучающегося 39 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>78</i>
в том числе:	
теоретические занятия	<i>8</i>
практические занятия	<i>47</i>
сдача контрольных нормативов	<i>23</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>39</i>
в том числе:	
по тематике внеаудиторной работы	<i>6</i>
освоение элементов техники	<i>33</i>
Итоговая аттестация в форме итогового зачёта	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	1	1
Раздел 1. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ		13	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала: Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.	1	1
	Лабораторные работы: не предусмотрено		
	Практические занятия: не предусмотрено		
	Контрольные работы: не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: не предусмотрено		
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	1	1
	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.		2
	Лабораторные работы: не предусмотрено		

упражнениями	Практические занятия: определение признаков утомления определении ЧСС	1	
	Контрольные работы: не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: Формы организации физическими упражнениями. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	3	
Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2	1
	Лабораторные работы: не предусмотрено		
	Практические занятия: не предусмотрено		
	Контрольные работы: не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: Методы самоконтроля	1	
Тема 1.4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	2	1
	Лабораторные работы: не предусмотрено		
	Практические занятия: не предусмотрено		
	Контрольные работы: не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся Подобрать тесты на определения физических качеств.	2	
Раздел 2. УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ		104	
Тема 2.1. Гимнастика	Содержание учебного материала:	2	
	1. Совершенствование строевых упражнений. Повороты кругом в движении. Перестроение из		2

		колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.		
	2.	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Юноши - с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. Девушки - комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.		2
	3.	Упражнения в висах и упорах. Юноши - подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки - толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.		2
	4.	Опорные прыжки. Юноши - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см. Девушки - прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).		2
	5.	Акробатические упражнения. Юноши - длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки - сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.		2
	6.	Упражнения в равновесии. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.		2
	Лабораторные работы: не предусмотрено			
	Практические занятия:		9	
	1.	Совершенствование строевых упражнений. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.		
	2.	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Юноши - с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. Девушки - комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими		

		мячами.		
	3.	Упражнения в висах и упорах. Юноши - подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки - толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.		
	4.	Опорные прыжки. Юноши - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см. Девушки - прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).		
	5.	Акробатические упражнения. Юноши - длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки - сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.		
	6.	Упражнения в равновесии. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.		
	Контрольные нормативы: Акробатическая комбинация; опорные прыжки; комбинация на перекладине (юноши), на бревне (девушки); комбинация на брусьях.		5	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление комплексов ОРУ без предметов и с предметами. Освоение элементов техники упражнений на гимнастических снарядах.		9	
Тема 2.2. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала:		2	2
	1.	Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.		
	2.	Совершенствование техники длительного бега. Юноши - бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Девушки - бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м		2
	3.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.		2

	4.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способами «перешагивание» и «перекидной». Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.		2
	5.	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Юноши - метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Девушки - метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.		2
	Лабораторные работы: не предусмотрено			
	Практические занятия:		10	
	1.	Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.		
	2.	Совершенствование техники длительного бега. Юноши - бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Девушки - бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м		
	3.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.		
	4.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способами «перешагивание» и «перекидной». Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.		
	5.	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Юноши - метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Девушки - метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.		
	Контрольные нормативы: Бег 100 метров; Бег на 3000 м (юноши) и 2000 м девушки; Прыжки в длину; Прыжки в высоту; Метание гранаты:		6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Освоение элементов техники легкоатлетических упражнений.		8	
Тема 2.3.	Содержание учебного материала:	2	2	

Спортивные игры.	1.	Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
	2.	Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		2
Лабораторные работы: не предусмотрено				
Практические занятия:			12	
	1.	Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
	2.	Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
Контрольные нормативы: Приём передача мяча сверху; Приём передача мяча снизу; Подача мяча на точность; Броски мяча в корзину; Учебная игра.			6	
Самостоятельная работа обучающихся Освоение элементов техники упражнений.			9	
Тема 2.4. Лыжная	Содержание учебного материала:		2	

подготовка.		Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		2
	Лабораторные работы: не предусмотрено			
	Практические занятия:		8	
	1.	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).		
	Контрольные нормативы: Использование различных ходов; Спуск с горы; Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши); Бег на лыжах 3 км.(девушки) 5 км (юноши).		6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Освоение элементов техники упражнений.		8	
Всего:			117	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса: универсальный спортивный зал, тренажерный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Для обучающихся

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М.: «Просвещение», 2005.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.

Для преподавателей

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:</p> <p>знать/понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; • способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; • правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры; • выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; • проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. 2. Стартовая диагностика подготовки обучающихся по школьному курсу физической культуры; выявление мотивации к занятиям по физической культуре. 3. Текущий контроль в форме: <ul style="list-style-type: none"> - экспертной оценки выполнения практического задания; - тестирования; -экспертной оценки защиты реферата; - проверки домашнего задания.

<ul style="list-style-type: none"> • преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; • выполнять приемы страховки и самостраховки; • осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; • выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам и спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. 	
--	--

Разработчики:

КГОУ СПО «Камчатский педагогический колледж» преподаватель физической культуры К.Ф.Некрасов

КГОУ СПО «Камчатский педагогический колледж» преподаватель физической культуры А.Ф.Анисимова

КГОУ СПО «Камчатский педагогический колледж» преподаватель физической культуры Ю.В.Степанова

Эксперты:

_____	_____	_____
(место работы)	(занимаемая должность)	(инициалы, фамилия)
_____	_____	_____
(место работы)	(занимаемая должность)	(инициалы, фамилия)