

**Областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Сенгилеевский педагогический техникум»**

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

по специальности

44.02.02 Преподавание в начальных классах

Сенгилей
2018 г.

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

44.02.02 Преподавание в начальных классах

код

наименование специальности

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании ПЦК преподавателей
общего гуманитарного, социально-
экономического
цикла, математических и естественно-
научных
дисциплин

Протокол №_1__от_30.08.2018 г

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной работе
ОГБ ПОУ СПТ

_____ Т.Г. Екимова

«_31_» _____08_____2018 г.

Автор-разработчик:

Комаревцева Е. П. – преподаватель физической культуры

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 050146 Преподавание в начальных классах.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по специальностям: 050144 Дошкольное образование, 050148 Педагогика дополнительного образования, 050715 Коррекционная педагогика в начальном образовании.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения 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 дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 288 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 190 часов;
самостоятельной работы обучающегося 98 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)	288
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	190
в том числе:	
практические занятия	190
оценка уровня физической подготовленности	29
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	98
в том числе:	
Разработка рефератов по видам спорта	30
Беседа: Ознакомление с правилами проведения соревнований. Ознакомление с техникой безопасности по видам спорта	48
Занятия в секциях по видам спорта	20
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>дифференцированного зачета</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Содержание учебно-методических занятий по физической культуре		4	
Введение	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.	1	1
Тема 1.1. Физическая культура и здоровье.	Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	3	
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности	1	2
	2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности	1	2
	3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	1	2
Раздел 2. Проведение учебно-тренировочных занятий.		18 6	
Тема 2.1. Лёгкая атлетика	Уметь: отличать по двигательному содержанию двигательные действия как внутри видов л/а. так и от других разновидностей базовых видов спорта; применять в практических занятиях приемы обеспечения безопасности выполнения л/а упражнений как к себе лично, так и по отношению к другим занимающимся; выполнять нормативные требования в беге, прыжках, метаниях. Знать: сущность термина «лёгкая атлетика»; правила поведения на занятиях л/а, основы обеспечения безопасности в беге, прыжках, метаниях; нормативные требования по л/а; содержание, набор и очередность упражнений в разминке перед бегом, прыжками, метаниями.	57	
	Практические занятия	49	
	1. Освоение техники бега на короткие дистанции Специальные и подводящие упражнения для освоения техники бега на короткие дистанции.: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, «многоскоки» (бег прыжками)	4	
	2. Низкий и высокий старт. Стартовый разгон	4	

		Действия по стартовым командам, стартовые ускорения. Бег по прямой.		
	3.	Освоение техники бега на средние дистанции Бег по дистанции и по повороту. «Набегание» на финишную линию и постепенное замедление бега после пересечения линии финиша	5	
	4.	Освоение техники бега на длинные дистанции Равномерный бег с размеренным дыханием (3-4 шага- вдох. 3-4 шага выдох) в чередовании с ускоренной ходьбой. Переменный и повторный бег. Развитие выносливости. Кросс 2000 метров	5	
	5.	Освоение эстафетный бег Техника передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники эстафетного бега	5	
	6.	Техника метания мяча в горизонтальную цель с места Освоение , положения «натянутый лук» и перенос тяжести тела на впереди стоящую ногу.	5	
	7.	Метание гранаты с разбега «Финальное усилие» в метании гранаты. Варианты держания гранаты. Освоение бросковых шагов с отведением гранаты назад и разбега	5	
	8.	Прыжки в длину с места Подготовительные упражнения. Техника выполнения прыжка в длину с места. Определение уровня скоростно-силовых качеств и качество прыгучести	4	
	9.	Прыжки в длину с разбега Избирательное освоение элементов техники прыжка: разбег и подготовка к отталкиванию, отталкивание и полёт, приземление	4	
	10.	Прыжок в высоту с косого разбега способом «перешагивание» Освоение элементов прыжка: разбег, отталкивание, переход через планку, приземление. Определение толчковой ноги и разметка разбега с 5-9 шагов	4	
	11.	Развитие координационных способностей Челночный бег 3x10м, 4x9м	4	
	Оценка уровня физической подготовленности по лёгкой атлетике		8	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся:		15	
	1. Разработка рефератов по истории лёгкой атлетики. Защита на практических занятиях		5	
	2. Кроссовая подготовка.		5	
	3. Ознакомление с правилами проведения соревнований по лёгкой атлетике. Беседа		5	
	4. Ознакомление с лёгкой атлетикой как одним из видов спорта Олимпийский игр.			
Тема 2.3. Спортивные игры: баскетбол	Уметь: выполнять технические приемы игры, реализовывать основы действий в защите и нападении; соотносить игровые действия с правилами игры. Знать: содержание, основные принципы организации игры, основные правила игры.		25	
	Практические занятия		20	
	12.	Освоение стойки баскетболиста (б/б), техники передвижений, остановок, поворотов, стоек Передвижение различными способами, выполнение стоек, остановки, повороты и их сочетание	3	
	13.	Владение мячом Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	3	
	14.	Освоение техника бросков мяча Броски по кольцу двумя руками от груди , от головы, одной рукой от плеча с разных дистанций с места, после остановки и в движении. Штрафные броски. Броски с 3-х очковой зоны.	3	

	15.	Техника безопасности защитных действий Действия против игрока без мяча и с мячом. Вырывание, выбивание, перехват, накрывание.	3	
	16.	Освоение тактика игры Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	3	
	17.	Техника перемещений владение мячом и развитие координационных способностей Комбинации из основных элементов техники перемещений и владение мячом.	2	
	18.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощённым правилам баскетболиста. Игра с ограниченным числом игроков. Игра на укороченной площадке. Игра по правилам.	3	
	Оценка уровня физической подготовленности по баскетболу		5	
	Самостоятельная работа обучающихся:		25	
	1. Разработка рефератов из истории развития баскетбола. Защита на практических занятиях.		5	
	2. Правила игры в баскетбол. Судейство во время игры на практических занятиях.		5	
	3. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Тестирование на практических занятиях		5	
	4. Занятия в спортивной секции.		10	
Тема 2.4. Спортивные игры: волейбол	Уметь: выполнять технические приемы игры, реализовывать основы действий в защите и нападении; соотносить игровые действия с правилами игры. Знать: содержание, основные принципы организации игры, основные правила игры.		25	
	Практические занятия		20	
	19.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек Приём и передача мяча снизу и сверху двумя руками	3	
	20.	Техника подачи мяча Нижняя прямая и верхняя подачи мяча в различные части площадки	3	
	21.	Техника нападающего удара Прямой нападающий удар при встречных передачах, после подбрасывания мяча партнёром	3	
	22.	Техника защитных действий Блокирование нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка	3	
	23.	Тактика игры Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	3	
	24.	Овладение игрой комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам	5	
	Оценка уровня физической подготовленности по волейболу		5	
	Самостоятельная работа обучающихся:		25	
	1. Разработка рефератов из истории развития волейбола в России. Защита на практических занятиях		10	
	2. Правила игры в волейбол. Судейство во время игры на практических занятиях.		5	
	3. Занятия в спортивной секции.		10	

Тема 2.5. Гимнастика	Уметь: выполнять правила построения; комплекс ОРУ; содержание учебного материала по гимнастике Знать: технику выполнения отдельных элементов; пользу упражнений для улучшения функций вестибулярного аппарата, формирования правильной осанки		45	
	Практические занятия		40	
	25.	Совершенствование строевых упражнений Построение в шеренгу, колонну. Перестроение по строевым командам. Размыкание и смыкание в шеренгах. Передвижение походным и строевым шагом	5	
	26.	Общеразвивающие упражнения Комплексы ОРУ: без предметов, с предметами (гимн. палкой, скакалкой, обруча и т.д.), индивидуальные, парные, групповые	7	
	27.	Техника выполнения отдельных элементов на брусьях Размахивание изгибами в висе на верхней жерди; висы присев, лёжа на н/ж хватом за верхнюю жердь; из вися лежа на н/ж скрестным хватом за в/ж поворот в сед на бедре; угол сидя на н/ж, равновесие на н/ж хватом за в/ж; опускание на н/ж в сед на бедре; хватом сзади за н/ж соскок	7	
	28.	Освоение опорных прыжков Разбег, наскок двумя ногами на «мостик», варианты на скакалке на снаряд, преодоление снаряда, устойчивое приземление	7	
	29.	Акробатические упражнения Статические элементы группировки (в приседе, сидя, лёжа на спине); динамические перекаты вперёд-назад, в сторону, Кувырки вперёд, назад. «Мост»	7	
	30.	Упражнения в равновесии Равновесие на полу, на гимнастической скамейке, на гимнастическом бревне. В скоки на бревно: в упор присев одной ногой вне; с косога разбега в сед на бедро	7	
	Оценка уровня физической подготовленности по гимнастике		5	
	Самостоятельная работа обучающихся:		25	
1.Разработка сообщений о спортивной и художественной гимнастике. Защита реферата 2. Сравнительный анализ ОРУ. 3.Техника безопасности на занятиях гимнастикой. 4. Гимнастика как вид спорта в Олимпийских играх. Беседа по данной теме.		5 10 10		
Тема 2.6. Лыжная подготовка	Уметь: выполнять имитационные и подводящие упражнения для освоения скользящего шага; передвижение ступающим шагом, скользящим шагом без палок и с палками; переменный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный двухшажный ход Знать: место лыжной подготовки в системе физического воспитания, ее оздоровительное, закаливающее действие и профессионально-прикладное значение; правила пользования лыжным инвентарём, гигиенические условия и требования к одежде, обуви, головному убору; порядок выполнения строевых приемов.		24	
	Практические занятия			
31.	Строевые приёмы с лыжами и на лыжах. Техника передвижения на лыжах Ступающим шагом, скользящим шагом, переменный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход	8		

	32.	Техника преодоления подъёмов и спусков Подъём: «Лесенкой», «Елочкой». Спуск: низкая стойка, высокая стойка. Торможение: «Плугом», «Полуплугом», палками	8	
	33.	Развитие выносливости Бег на лыжах по дистанции (1км, 2км, 3км, 5км) освоенными способами	8	
	Оценка уровня физической подготовленности по лыжной подготовке		5	
	Самостоятельная работа обучающихся:		6	
	1. История развития лыжного спорта. Защита реферата.		3	
	2. Олимпийские чемпионы по лыжному спорту в России. Беседа по данной теме.		2	
	3. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке		1	
Тема 2.7. Лапта	Уметь: выполнять основные приёмы по лапте Знать: Правила игры в лапту		5	
	Практические занятия		4	
	34.	Ловля и броски мяча (передачи) Имитация положения рук при ловле мяча, подбрасывание мяча перед собой и ловля после отскока от пола	2	
	35.	Удар битой по мячу Способы держания биты, удары битой сверху по мячу. Подбрасывание мяча и удар параллельно полу Перемещение игроков по площадке Бег змейкой, бег с ускорением на коротких дистанциях, бег на скорость, «Броуновское движение»	2	
	Оценка уровня физической подготовленности по лапте		1	
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
	1. Правила игры в русскую лапту и мини лапту. Судейство во время игры на практических занятиях. 2. Техника безопасности на занятиях лаптой		1 1	
Всего:			288	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивной площадки, стадиона.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор, музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала:

1.секундомер; 2.рулетка; 3.флажки; 4.таблицы; 5.свисток; 6.стойки; 7.планки; 8.кубики; 9.линейка; 10. параллельные брусья; 11.разновысокие брусья; 12.шест; 13.канат; 14.переносные перекладины; 15.гимнастический козёл; 16гимнастический конь; 17.гимнастические палки; 18.подкидной мост; 19. гранаты 500гр.(ж), 700гр. (м); 20.гантели; 21.скакалки; 22.гимнастические маты; 23.гимнастические скамейки; 24.баскетбольные мячи; 25.волейбольные мячи; 26.футбольные мячи; 27.малые мячи; 28.тенесные мячи; 29.набивные мячи; 30 малые ворота; 31.шведская стенка; 32.волейбольная сетка; 33.обручи; 34.бревно; 35.эстафетные палочки; 36.лопата; 37.грабли, 38.аптечка.

Оборудование методического кабинета:

-ростомер, весы медицинские, динамометр становой, измеритель артериального давления, вентилометр для определения ЖЕЛ, динамометр ручной, пульсометр, ступенька для определения физической работоспособности, шагомеры, кардиолидер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий. Интернет-ресурсы, дополнительной литературы

1. Лях, В.И. Физическая культура — [Текст] /В.И. Лях// М.: «Просвещение» 2008.- 237 с.
2. Решетников, Н.В. Физическая культура. — [Текст] / Н.В. Решетников// М.: Академия, 2005.-198 с.
3. Решетников, Н.В., Кислицын, Ю.Л. Физическая культура: [Текст] /Н.В. Решетников, Кислицын Ю.Л.// учебное пособие для студентов СПО. — М.: Академия, 2005.- 323 с.

Дополнительные источники:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура. — [Текст] /И.С. Барчуков// М.: Юнити-Дана, 2003.- 175 с.
2. Бирюкова, А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — [Текст] /А.А. Бирюкова// М.: Академия, 2006.-217с.
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. — [Текст] /А.А. Бишаева, В.Н. Зимин// Кострома.: КГУ, 2003. – 146 с.
4. Вайнер, Э.Н. Валеология. — [Текст] /Э.Н. Вайнер// М.: Флинта, 2002. – 129с.
5. Вайнер, Э.Н., Волынская, Е.В. Валеология: учебный практикум. — [Текст] /Э.Н. Вайнер, Е.В. Волынская// М.: Флинта, 2002.- 134с.
6. Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании. — [Текст] / А.А. Дмитриева// М.:Академия, 2006.-96с.
7. Туревский, И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — [Текст] /И.М. Туревский// М.: Академия, 2005.-86с.

Интернет ресурсы

1. <http://www.schoolpress.ru/>
2. <http://nosdrin.ru/>
3. <http://www.edu.ru/>
4. <http://spo.1september.ru/>
5. <http://lib.sportedu.ru/>

3.3. Общие требования к организации образовательного процесса по дисциплине.

Представленная программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС. Её целью является актуализация процесса самоопределения обучающихся за счёт специальной организации их деятельности, включающей получение знаний об изучаемом предмете, о себе, о других людях, о мире и о профессиональной деятельности, их соотносением с социально и профессионально значимыми качествами в процессе обучения и самостоятельной работы.

В тематический план включено 2 раздела: Содержание учебно-методических занятий по физической культуре и проведение учебно-тренировочных занятий. В целом программа носит практический характер, поэтому для реализации используются разные формы организации и методы обучения.

При изучении обучающиеся выполняют разные виды внеаудиторной самостоятельной работы, различные действия самопроверки, оценивают уровень физической подготовленности.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, представления рефератов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Умения:</i>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Наблюдение в ходе практических занятий
<i>Знания:</i>	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	реферат
основы здорового образа жизни	Тестирование