**Бюджетное учреждение профессионального образования**

**Ханты-Мансийского автономного округа - Югры**

**«Нижневартовский социально-гуманитарный колледж»**

|  |  |
| --- | --- |
| Утверждено  педагогическим советом  Протокол № 4  от 27 марта 2014 года | Утверждено  приказом №107- од  от 03 апреля 2014 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины «\_\_\_\_Физическая культура\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»

для специальности 050146\_\_Преподавание в начальных классах\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

код наименование

наименование цикла\_\_ОГСЭ.05\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_

(согласно учебному плану)

Номер группы: 213А

|  |  |
| --- | --- |
| Максимальная учебная нагрузка обучающихся ,344ч. |  |
| Самостоятельная работа ,172ч. |  |
| Обязательная учебная нагрузка (всего),172ч. |  |
| в том числе, ч.: |  |
| теоретическое обучение, 2ч. |  |
| практические занятия, 170ч. |  |
| лабораторные занятия, ч. |  |
| курсовая работа (проект) ,ч. |  |

г. Нижневартовск

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности \_050146\_\_\_\_\_\_\_\_\_Преподавание в начальных классах\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   
*код        наименование специальности*и с учетом Примерной программы учебной дисциплины \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Физическая культура\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

*наименование дисциплины*

[[1]](#footnote-1)рекомендованой Экспертным советом по профессиональному образованию Федерального государственного автономного учреждения Федерального института развития образования (ФГАУ ФИРО), заключение Экспертного совета № \_\_093\_\_ от «22» марта 2011г.

Старченко Кира Александровна, преподаватель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

Рассмотрено и одобрено методической комиссией (кафедрой)

Естественных дисциплин\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель методической комиссии (кафедры)

\_Каземирова Валерия Равильевна, преподаватель высшей квалификационной категории\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

«\_\_\_» сентября 2014 года

**Эксперты:**

БУ СПО «НСГК» преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

БУ СПО «НСГК» преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| **ПАСПОРТ рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 5 |
| **условия реализации учебной дисциплины** | 14 |
| **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | 15 |

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 специальности 050146 Преподавание в начальных классах.

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

Дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

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

*Цель дисциплины***:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **знать:**

- влияние оздоровительных систем на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и совершенствования функциональных возможностей собственного организма;

-основы здорового образа жизни:

- правила и способы овладения системой профессионально и жизненно значимых навыков обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **уметь:**

- выполнять подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, комплексы обще-развивающих упражнений;

- овладеть техническими приемами игровых и сложно-координационных видов спорта:

- повысить уровень функциональных и двигательных способностей,

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

- приобрести личный опыт направленного использования средств физической культуры и спорта.

Обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

**1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 344 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 172 часа;

самостоятельной работы обучающегося - 172 часа.

**1.5. Распределение часов и форм промежуточной аттестации по семестрам**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Курс** | **Семестр** | **Максимальная учебная нагрузка** | **Самостоятельная работа** | **Обязательная учебная нагрузка** | **В том числе** | | | **Формы промежуточной аттестации** |
| **Теор. обучение** | **Лаб. и пр.занятия** | **Курс проект** |
| 2 | 3 | 56 | 28 | 28 | 2 | 26 |  | Зачет |
| 2 | 4 | 56 | 28 | 28 |  | 28 |  | Зачет |
| 3 | 5 | 52 | 26 | 26 |  | 26 |  | Зачет |
| 3 | 6 | 84 | 42 | 42 |  | 42 |  | Зачет |
| 4 | 7 | 54 | 27 | 27 |  | 27 |  | Зачет |
| 4 | 8 | 42 | 21 | 21 |  | 21 |  | Дифференцированный зачет |
| **Итого** | | **344** | **172** | **172** | **2** | **170** |  |  |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *344* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** |  |
| в том числе: |  |
| лекционные занятия | *2* |
| практические занятия | *170* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *172* |
| в том числе: |  |
| Внеаудиторная самостоятельная работа | *172* |
| Итоговая аттестация в форме: - дифференцированный зачёт. |  |

# **2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины** Физическая культура 2 курс.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1.**  **Тема 1.1.**  Введение. Требования к проведению занятий. Инструктаж по технике безопасности. | Содержание учебного материала.  Значение физической культуры. Правила поведения студентов при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. Отрицательное влияние вредных привычек на организм человека и борьба с ними. Правила самоконтроля. Правила оказания первой помощи при травмах различного рода. | **2** | *1* |
| Теоретические занятия: | **2** |
| Самостоятельная работа: | **13** |
| **Раздел 2.** | **Легкая атлетика.**  **ОФП**  **Самостоятельная работа** | *15ч*  *2 ч*  *21ч* | *1-3* |
| **Тема 2. 1.**  Л/А. Техника метания теннисного мяча на дальность. | Содержание учебного материала.  Техника метания мяча. Совершенствование техники специально-прыжковых и беговых упражнений.  Метание мяча на дальность и в цель. Эстафетный бег 4´100 м  Бег с ускорением из различных стартовых положений. Ускорения 3 по 20 метров. Эстафетный бег. | *1* |
| Практические занятия | *3* | *1 - 3* |
| Самостоятельная работа: Метание предметов на дальность. Кроссовый бег | *4* |
| **Тема 2. 2.**  Техника специально - беговых упражнений.  ОФП | Содержание учебного материала.  Техника специально-беговых упражнений. Техника высокого старта. Бег на средние дистанции.  Эстафеты, старты из различных исходных положений. Стартовый разгон, финиширование Варианты челночно­го бега.  Бросок набивного мяча (1 кг) сидя из-за головы. Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. челночный бег. |  |
| Практические занятия | *3* | *1 - 3* |
| Самостоятельная работа: Ускорения 3 х 60 м. Силовые упражнения | *6* |
| **Тема 2.3.**  Специально-прыжковые упражнения. | Содержание учебного материала:  Техника специально-прыжковых упражнений. Техника низкого старта. Бег на короткие дистанции.  Прыжки и многоскоки. Специально-прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» |  |
| Практические занятия | *3* |
| Самостоятельная работа: Специально-прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку. | *4* |
| **Тема 2.4**  Л/А. Кроссовый бег.  ОФП | Содержание учебного материала.  Техника бега на длинные дистанции. Кроссовый бег без учета времени ( до 2 км).  Бег 100 м. стартовый разгон, финиширование. Равномерный бег на дистанцию 500м (девушки) и 1000 м (юноши).  Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку за 30 секунд. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.  Прыжки через скакалку. |  |
| *1 - 3* |
| Самостоятельная работа. Кроссовый бег 2 – 3 км. | *3* |
| Практические занятия | *4* | *1 - 3* |
| **Тема 2.5.**  Л/А. Закрепление изученных приемов | Содержание учебного материала.  Закрепление техники бега на средние дистанции, 500 м (дев), 1000 м (юн). Закрепление техники низкого, высокого старта.  Стартовый разгон, финиширование; бег 100 равномерный бег на дистанцию до 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). |  |
| Практические занятия | *4* |
| Самостоятельная работа. Кросс 2-3 км. | *4* | *1 – 3* |
| **Раздел 3.** | **Баскетбол.**  **ОФП**  **Самостоятельная работа.** | *17 ч*  *3 ч*  *10 ч* | *1* |
| **Тема 3.1.**  Баскетбол. Стойки и перемещения. | Содержание учебного материала  Бег, перемещения в стойке баскетболиста. Комплекс ОРУ в движении. Владение мячом на месте и в движении.  Выполнение технических приемов ведения, бросок с двух шагов. |  |
| Практические занятия. | *4* |
| Самостоятельная работа. Комплекс утренней гимнастики | *2* |
| **Тема 3.2.**  Баскетбол. Техника ведения мяча. | Содержание учебного материала  Бег, перемещения, повторить. Ведение мяча на месте, в движении, правой, левой рукой попеременно.  Техника ведения мяча правой ,левой рукой с обводкой препятствий. Средний бросок. |  | *2* |
| Практические задания | *4* |
| **Тема 3.3.**  Баскетбол. Ловля и переда мяча в движении. | Содержание учебного материала.  Бег, ловля и передача мяча двумя от груди, одной от плеча, на месте, с шагом с поворотом.  Стойка для броска. Броски мяча с близкой дистанции. Одной от головы. |  | *2* |
| Практические задания. | *3* |
| Самостоятельная работа. Силовые упражнения. | *2* |
| **Тема 3.4.**  Баскетбол. Ловля и передача со сменой мест. | Содержание учебного материала.  Бег, ловля и передача мяча в 2-х и 4-х( со сменой мест, с отскоком от пола). Игра с элементами баскетбола «10 передач»  Учебная игра. |  | *2 - 3* |
| Практические занятия | *3* |
| Самостоятельная работа. Пресс 3 х 20 раз. Сгибания рук 3 х 15 раз. | *2* |
| **Тема 3.5.**  Баскетбол. Техника остановки двумя шагами.  Остановки, повороты.  ОФП | Содержание учебного материала.  Бег, перемещения в стойке баскетболиста. Остановка двумя шагами. Эстафеты с баскетбольными мячами.  остановка двумя шагами, поворот, передача мяча ( двумя от груди, одной от плеча).  Имитация бросковых шагов  Учебная игра. |  | *2* |
| Практические задания | *3* |
| **Раздел 4.** | **Волейбол.**  **ОФП.**  **Самостоятельная работа** | *20 ч.*  *2 ч.*  *12ч.* | *1* |
| **Тема 4.1.**  Передача двумя руками сверху. | Содержание учебного материала.  Передача двумя над собой, у стены, в парах, на количество раз.  Передача мяча двумя руками сверху. Передача в парах, на удержание, через сетку.    Комплекс упражнений с собственным весом. |  | *1 – 2*  *2* |
| Практические занятия | *4* |
| **Тема 4.2.**  Передача двумя снизу.  Передача и прием мяча снизу в движении.  **ОФП** | Содержание учебного материала.  Овладение передачей двумя снизу. Над собой. У стены. В парах. Передача и прием снизу в парах на удержание. Прием в указанных зонах.  Комплекс упражнений на развитие ног и туловища. Круговой метод тренировки. |  |
| Практические занятия | *6* |
| **Тема 4.3.**  Нижняя прямая подача.  Верхняя прямая подача. | Содержание учебного материала.  Подача в облегченных условиях. Подача через сетку в парах с близкого расстояния. Подача через сетку из-за лицевой линии. Двухсторонняя игра. |  | *2 – 3*  *2 – 3*  *2 – 3* |
| Практические занятия | *4* |
| **Тема 4.4.**  Нападающий удар. Учебная игра. | Содержание учебного материала.  Имитация нападающего удара. Учебная игра. |  |
| Практические занятия | *4* |
| **Тема 4.5.**  Повторение изученных приемов. Учебная игра.  Зачетное. | Содержание учебного материала.  Чередование передач сверху, снизу в парах, через сетку. Выполнение изученных технических приемов: передача и прием сверху, снизу, нападающий удар. Выполнение зачетных нормативов. Учебная игра. |  |
| Практические занятия | *4* |
|  | **Всего часов** | **112** |  |
|  | **Теоретическая работа** | **2** |  |
|  | **Практическая работа** | **54** |  |
|  | **Самостоятельная работа** | **56** |  |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура 3 курс.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1.** | **Легкая атлетика.**  **ОФП**  **Самостоятельная работа** | ***20 ч***  ***2***  ***20 ч*** | *1 - 3* |
| **Тема 1.1.**  Л/А. Техника метания теннисного мяча на дальность. | Содержание учебного материала.  Техника метания мяча. Совершенствование техники специально-прыжковых и беговых упражнений.  Метание мяча на дальность и в цель. Эстафетный бег 4´100 м  Бег с ускорением из различных стартовых положений. Ускорения 3 по 20 метров. Эстафетный бег. |  |
| Практические занятия | *4* | *1 - 3* |
| Самостоятельная работа: Кроссовый бег | *4* |
| **Тема 1. 2.**  Техника специально - беговых упражнений.  ОФП | Содержание учебного материала.  Техника специально-беговых упражнений. Техника высокого старта. Бег на средние дистанции.  Эстафеты, старты из различных исходных положений. Стартовый разгон, финиширование Варианты челночно­го бега.  Бросок набивного мяча (1 кг) сидя из-за головы. Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. челночный бег. |  |
| Практические занятия | *5* | *1 - 3* |
| Самостоятельная работа: Ускорения 3 х 60 м. Силовые упражнения | *4* |
| **Тема 1.3.**  Специально-прыжковые упражнения. | Содержание учебного материала:  Техника специально-прыжковых упражнений. Техника низкого старта. Бег на короткие дистанции.  Прыжки и многоскоки. Специально-прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» |  |
| Практические занятия | *4* |
| Самостоятельная работа: Специально-прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку. | *4* |
| **Тема 1.4**  Л/А. Кроссовый бег.  ОФП | Содержание учебного материала.  Техника бега на длинные дистанции. Кроссовый бег без учета времени ( до 2 км).  Бег 100 м. стартовый разгон, финиширование. Равномерный бег на дистанцию 500м (девушки) и 1000 м (юноши).  Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку за 30 секунд. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.  Прыжки через скакалку. |  |
| *1 - 3* |
| Практические занятия | *5* |
| Самостоятельная работа. Кроссовый бег 2 – 3 км.2 | *4* | *1 - 3* |
| **Тема 1.5.**  Л/А. Закрепление изученных приемов | Содержание учебного материала  Закрепление техники бега на средние дистанции, 500 м (дев), 1000 м (юн). Закрепление техники низкого, высокого старта.  Стартовый разгон, финиширование; бег 100 равномерный бег на дистанцию до 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). |  |
|  |
| Практические занятия | *4* |
| Самостоятельная работа. | *4* |
| **Раздел 2.** | **Настольный теннис**  **ОФП**  **Самостоятельная работа.** | ***30 ч***  ***6 ч***  ***38 ч*** | *1* |
| **Тема 2.1.**  Вводное занятие  Упражнения с ракеткой и шариком.  ОФП. Базовые силовые упражнения, на быстроту и ловкость. | Содержание учебного материала  Набивание мяча ладонной стороной ракетки.  Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки  Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; |  |
| Практические занятия. | *9* |
| Самостоятельная работа. | *10* |
| **Тема 2.2.**  Атакующие удары по линии. по диагонали | Содержание учебного материала  Атакующие удары справа направо.  Атакующие удары слева налево. Атакующие удары справа налево. Слева направо. |  | *2* |
| Практические задания | *6* |
| **Тема 2.3.**  Выполнение подач разными ударами. Подача срезкой  ОФП | Содержание учебного материала.  Отработка техники подачи. Прием подачи Подача различными ударами. Подача подрезками.  Подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лёжа на спине; Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, гантелями, гирей, штангой, скакалкой, |  | *2* |
| Практические задания. | *9* |
| Самостоятельная работа. | *9* |
| **Тема 2.4.**  Игра с тренером | Содержание учебного материала.  Упражнения в парной игре |  | *2 - 3* |
| Практические занятия | *6* |
| Самостоятельная работа. | *9* |
| **Тема 2.5.**  Сдача нормативов | Содержание учебного материала.  Соревновательная практика |  | *2-3* |
| Практические задания | *6* |
| Самостоятельная работа. | *10* |
|  | **Всего часов** | ***94*** |
|  | **Практические** | ***36*** |
|  | **Самостоятельная работа** | ***58*** |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура 4 курс.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1.** | **Легкая атлетика.**  **ОФП**  **Самостоятельная работа** | ***11 ч***  ***2***  ***21 ч*** | *1 - 3* |
| **Тема 1.1.**  Л/А. Техника метания теннисного мяча на дальность. | Содержание учебного материала.  Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность и в цель. Бег с ускорением из различных стартовых положений. Ускорения 3 по 20 метров. |  |
| Практические занятия | *2* | *1 - 3* |
| Самостоятельная работа: Кроссовый бег | *5* |
| **Тема 1. 2.**  Техника специально - беговых упражнений.  ОФП | Содержание учебного материала.  Техника специально-беговых упражнений. Техника высокого старта. Бег на средние дистанции.  Эстафеты, старты из различных исходных положений. Стартовый разгон, финиширование Варианты челночно­го бега.  Бросок набивного мяча (1 кг) сидя из-за головы. Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. челночный бег. |  |
| Практические занятия | *3* | *1 - 3* |
| Самостоятельная работа: Силовые упражнения | *4* |
| **Тема 1.3.**  Специально-прыжковые упражнения. | Содержание учебного материала:  Техника специально-прыжковых упражнений. Прыжки и многоскоки . Специально-прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». |  |
| Практические занятия | *2* |
| Самостоятельная работа: Прыжки через скакалку. | *4* |
| **Тема 1.4**  Л/А. Кроссовый бег.  ОФП | Содержание учебного материала.  Техника бега на длинные дистанции. Кроссовый бег без учета времени ( до 2 км).  Бег 100 м. стартовый разгон, финиширование. Равномерный бег на дистанцию 500м (девушки) и 1000 м (юноши).  Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку за 30 секунд. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.  Прыжки через скакалку. |  |
| *1 - 3* |
| Практические занятия | *3* |
| Самостоятельная работа. Кроссовый бег 2 – 3 км. | *4* | *1 - 3* |
| **Тема 1.5.**  Л/А. Закрепление изученных приемов | Содержание учебного материала  Закрепление техники бега на средние дистанции, 500 м (дев), 1000 м (юн). Закрепление техники низкого, высокого старта.  Стартовый разгон, финиширование; бег 100 равномерный бег на дистанцию до 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). |  |
| Практические занятия | *3* |
| Самостоятельная работа. | *4* |
| **Раздел 2.** | **Плавание**  **Самостоятельная работа.** | ***28***  ***20*** | *1-2* |
| **Тема 2.1.**  Введение. Оздоровительное и прикладное плавание. Инструктаж по технике безопасности. | Содержание учебного материала  Предмет плавание. Его цели, задачи, содержание. Техника безопасности. Подготовительные упражнения по освоению с водой:  - упражнения для ознакомления со свойствами воды, передвижение в воде;  - погружение под воду и всплывание (при этом необходимо опустить лицо в воду и открыть глаза).  Выполнение упражнений лежа на груди и спине, дыхательные упражнения с погружением и выдохом в воду, скольжение на груди и спине. |  |
| Практические занятия. | *3* |
| Самостоятельная работа. | *3* |
| **Тема 2.2.**  Техника способа кроль на груди. | Содержание учебного материала  Техника плавания способом кроль на груди. Обучение скольжению и продвижению при помощи ног на задержке дыхания и дыханием. Обучение движениям рук на задержке дыхания и с дыханием. |  | *2-3* |
| Практические задания | *2* |
| **Тема 2.3.**  Согласование движений. | Содержание учебного материала.  Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди. |  | *2-3* |
| Практические задания. | *3* |
| Самостоятельная работа. | *2* |
| **Тема 2.4.**  Техника способа кроль на спине. | Содержание учебного материала.  Обучение скольжению и продвижению при помощи ног на задержке дыхания и с дыханием. Обучение движениям рук на задержке дыхания и с дыханием. |  | *2 - 3* |
| Практические занятия | *2* |
| Самостоятельная работа. | *2* |
| **Тема 2.5.**  Согласование движений. | Содержание учебного материала.  Обучение техники плавания способом кроль на спине в полной координации. Согласование движений рук, ног и дыхания. |  | *2-3* |
| Практические задания | *3* |
| Самостоятельная работа. | *2* |
| **Тема 2.6**  Техника плавания способом брасс. | Содержание учебного материала.  Общеразвивающие и имитационные упражнения. Основные элементы техники работы ног и рук по фазам движений. Вдох и выдох при выполнении гребкового движения. Обучение движениям ног с дыханием; Обучение движениям рук с дыханием. |  |
| Практические занятия | *3* |
| Самостоятельная работа | *2* |
| **Тема 2.7.**  Согласование движений | Содержание учебного материала.  Плавание в полной координации. Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс. |  |
| Практические занятия | *3* |
| Самостоятельная работа | *2* |
| **Тема 2.8.**  Совершенствование техники плавания способом кроль на груди и спине.  Повороты | Содержание учебного материала  Плавание по элементам на руках и ногах способом кроль на спине. Согласованность работы рук, ног и дыхания.  Обучение технике открытого, закрытого и скоростного поворотов. |  |
| Практические занятия | *3* |
| Самостоятельная работа | *3* |
| **Тема 2.9.**  Совершенствование техники плавания способом брасс.  Повороты | Содержание учебного материала  Плавание в полной координации. Согласованность работы рук, ног и дыхания.  Обучение технике поворота «маятником». |  |
| Практические занятия | *3* |
| Самостоятельная работа | *2* |
| **Тема 2.10.**  Спасение утопающих. Приемы. | Содержание учебного материала.  Спасение утопающих: подплывание к тонущему; освобождение от захватов тонущего; транспортировка тонущего; способы оказания первой помощи. |  |
| Практические занятия | *3* |
|  | **Всего часов** | ***69*** |
|  | **Практические** | ***28*** |
|  | **Самостоятельная работа** | ***41*** |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

# **3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, плоскостных сооружений, бассейна

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, мячи для метаний, скакалки, гимнастические маты, обручи.

Технические средства обучения: компьютер, музыкальный центр, секундомер.

Оборудование бассейна: плавательные доски, мячи для игр в водное поло, обручи.

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

Основные источники:

**Для обучающихся**

1. Бишаева А.А. Физическая культура (5-е изд., стер.) учебник 2012
2. Жилкин Е.И. Легкая атлетика Академия, 2009
3. Журавин М.Л. Гимнастика. Академия 2010
4. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения Академия, 2012
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
6. Нестеровский Д.П. Баскетбол: Теория и методика обучения Академия 2010
7. Решетников Н.В. Физическая культура (12-е изд., стер.) учебник 2012
8. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.
9. Васильева В.В. Физиология человека. Учебное пособие для учащихся средних специальных учебных заведений. М.: 2 изд.2006.

**Для преподавателей**

1. Барчуков И.С. Физическая культура Академия 2012
2. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
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., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
7. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки, М.: 3 изд. 2005.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.

# **Дополнительные источники:**

Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И.Ильинича.-М.: Гардарики, 2005.

**Интернет-ресурсы**

<http://www.swimming.ru>

<http://www.plavanie.narod.ru>

<http://swimm.narod.ru>

<http://swimming.hut.ru>

**3.3.** **Используемые образовательные технологии**

Информационно-коммуникационных технологии (тестовые задания);

Личностно - ориентированный подход, т.е. уроки ориентированны на личностные показатели студентов.

**Здоровьесберегающие технологии**. Главная особенность - приоритет здоровья, то есть грамотная забота о здоровье как обязательном условии образовательного процесса. Все происходящее в образовательном учреждении должно оцениваться с позиции влияния на психофизиологическое состояние и здоровье учащихся.

# **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** |
| **должен уметь**:  - выполнять подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, комплексы общеразвивающих упражнений;  - овладеть техническими приемами игровых и сложно-координационных видов спорта;  - овладеть навыками надежного и длительного плавания в глубокой воде.  - повысить уровень функциональных и двигательных способностей;  - приобрести личный опыт направленного использования средств физической культуры и спорта;  В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать**:  - влияние оздоровительных систем на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;  - способы контроля и совершенствования функциональных возможностей собственного организма;  -основы здорового образа жизни:  - правила и способы овладения системой профессионально и жизненно значимых навыков обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; | *Практические занятия*  *Практические занятия.*  *Показ*  *Тестирование основных физических качеств*  *Участие во внутриколледжных спортивных мероприятиях.*  *Практические занятия, апробация*  *Учебный диалог*  *Функциональные пробы , тестирование*  *физической подготовленности.*  *Учебный диалог*  *Практические занятия* |

**Аннотация рабочей программы**

дисциплины «Физическая культура»

для специальности 050146 Преподавание в начальных классах

. Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по данной специальности и с учетом примерной программы учебной дисциплины, рекомендованной Экспертным советом по профессиональному образованию Федерального государственного автономного учреждения Федерального института развития образования (ФГАУ ФИРО), заключение Экспертного совета № 093 от «22» марта 2011г.

Включает в себя: паспорт рабочей программы (место учебной дисциплины в структуре ОПОП, цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины); структуру и содержание учебной дисциплины (объем учебной дисциплины и виды учебной работы, тематический план и содержание учебной дисциплины); условия реализации дисциплины (требования к минимальному материально-техническому обеспечению, информационное обеспечение обучения, перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, основной и дополнительной литературы); контроль и оценку результатов освоения дисциплины.

Максимальная учебная нагрузка (всего часов) – 344, в том числе обязательная аудиторная учебная нагрузка – 172 часов, самостоятельная работа – 172 часов.

Вид промежуточной аттестации – 3,4,5,6,7, семестр-зачет, 8 семестр – дифференцированный зачет.

Наименование разделов дисциплины:

1. Легкая атлетика.
2. Баскетбол.
3. Волейбол.
4. Атлетическая гимнастика и ОФП.

4. Плавание.

1. Реквизиты примерных программ необходимо уточнять в самих примерных программах [↑](#footnote-ref-1)