**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: 411Н

|  |  |
| --- | --- |
| 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 - 172часа.

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Курс** | **Семестр** | **Максимальная учебная нагрузка студента, час.** | **Самостоятельная работа, час** | **Обязательная учебная нагрузка** | **Количество аудиторных часов** | | | **Формы промежуточной аттестации** |
| **Теоретическое**  **обучение** | **Лабораторные и практические занятия** | **Курсовой проект** |
| **4** | **7** | **46** | **23** | **23** |  | **23** |  | **зачет** |
| **4** | **8** | **46** | **23** | **23** |  | **23** |  | **Дифференцированный зачет** |
| **Итого** | | **92** | **46** | **46** |  | **46** |  |  |

**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 учебной дисциплины

**Тематический план учебной дисциплины**

«физическая культура» 4 курс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Максимальная учебная нагрузка студента, час. | Всего | Количество аудиторных часов | | | Самостоятельная работа студента, час |
| Теоретическое  обучение | Лабораторные и практические занятия | Курсовой проект |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Раздел 1.** | **Лёгкая атлетика 14ч.**  **Самостоятельная работа 14ч.** |  |  |  | **14** |  | **14** |
| **Тема 1.1** | Бег на короткие дистанции |  |  |  | 2 |  | 2 |
| **Тема 1.2** | Бег на средние и длинные дистанции |  |  |  | 3 |  | 3 |
| **Тема 1.3** | Эстафетный бег |  |  |  | 2 |  | 2 |
| **Тема 1.4** | Прыжки в длину. |  |  |  | 3 |  | 3 |
| **Тема 1.5** | Метания на дальность |  |  |  | 4 |  | 4 |
| **Раздел№2** | **Волейбол 23ч**  **Самостоятельная работа 23 ч.** |  |  |  | **23** |  | **23** |
| **Тема2.1** | Стойки и перемещения |  |  |  | 2 |  | 2 |
| **Тема2.2** | Передача двумя руками сверху. |  |  |  | 3 |  | 1 |
| **Тема2.3** | Передача сверху в парах на удержание |  |  |  | 3 |  | 1 |
| **Тема2.4** | Передача в парах на удержание. |  |  |  | 4 |  | 2 |
| **Тема2.5** | Передача двумя снизу. |  |  |  | 2 |  | 1 |
| **Тема2.6** | Передача и прием мяча снизу в движении. |  |  |  | 2 |  | 2 |
| **Тема2.7** | Зачетное занятие. |  |  |  | 3 |  | 1 |
| **Тема2.8** | Зачетное занятие. |  |  |  | 4 |  | 1 |
| **Раздел№3** | **Общая физическая подготовка 9ч. Самостоятельная работа 9 ч.** |  |  |  | **9** |  | **9** |
| **Тема3.1** | Развитие двигательных качеств |  |  |  | 3 |  | 3 |
| **Тема3.2** | Кроссовый бег |  |  |  | 3 |  | 3 |
| **Тема3.3** | Зачетное занятие |  |  |  | 3 |  | 3 |
|  | | **92** |  |  | **46** |  | **46** |

**Виды самостоятельной работы студента**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | ТЕМА | Вид | Форма контроля |
| 1 | Бег на короткие дистанции. | прак | тест |
| 2 | Кроссовый бег. | прак | тест |
| 3 | Утренняя гимнастика. | конспект | опрос |
| 4 | Развитие двигательных навыков. | конспект | опрос |
| 5 | Развитие силы. | прак | тест |
| 6 | Развитие гибкости. | прак | тест |
| 7 | Правила игры баскетбол. Жесты судей. | прак | тест |
|  | Правила игры волейбол. Жесты судей. |  |  |
|  | **ИТОГО** |  |  |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

###### ВВЕДЕНИЕ

**Раздел 1. Лёгкая атлетика.**

**Требования к знаниям:** историю развитию легкой атлетики России; правила проведения соревнований; развитие легкоатлетических видов.

**Требования к умениям:** овладеть техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции; уметь метать предметы на дальность.

**Тема 1.1. Бег на короткие дистанции**

**Содержание учебного материала (дидактические единицы**): Специально-беговые упражнения; бег на короткие дистанции; стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование.

###### Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции

**Содержание учебного материала (дидактические единицы**): Специально-беговые упражнения; бег на короткие дистанции; стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование. Кроссовая подготовка.

**Тема 1.3 Эстафетный бег**

**Содержание учебного материала (дидактические единицы**): Специально-беговые упражнения; бег на короткие дистанции; стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование. Кроссовая подготовка. Передача эстафетной палочки.

**Тема 1.4 Прыжки в длину.**

**Содержание учебного материала (дидактические единицы**): Специально-прыжковые упражнения; разгон, отталкивание, полет приземление; прыжки в прыжковую яму.

**Тема 1.5 Метания на дальность**

**Содержание учебного материала (дидактические единицы**): метания малого мяча; метание гранаты; метание на дальность; метания в цель.

**Раздел 2. Волейбол**

**Требования к знаниям:** история развития игры волейбол; правила игры; жесты судей; виляние на организм.

**Требования к умениям:** владеть мячом; взаимодействовать в команде; играть в волейбол.

**Тема 2.1. Стойки и перемещения.**

**Содержание учебного материала (дидактические единицы**): стойки волейболистов; перемещения по площадки.

**Тема 2.2. Прием и передачи двумя руками сверху, снизу.**

**Содержание учебного материала (дидактические единицы**): передачи двумя руками сверху; передача двумя руками снизу; прием двумя руками сверху; прием двумя руками снизу.

**Тема 2.3. Нападающий удар.**

**Содержание учебного материала (дидактические единицы**): взаимодействие в команде; нападающий удар.

**Тема 2.4.** **Подачи сверху, снизу.**

**Содержание учебного материала (дидактические единицы**): подача снизу; подача сбоку; подача сверху.

**Тема 2.5.** **Учебная игра.**

**Содержание учебного материала (дидактические единицы**): правила игры; учебная игра; взаимодействие в команде.

**Раздел 3. Общая физическая подготовка.**

**Требования к знаниям:** влияние офп на организм; виды силовых программ; комплексы упражнений на различные группы мышц.

**Требования к умениям:** овладеть упражнениями на развитие силы, гибкости и выносливости.

**Тема 3.1. Развитие силы.**

**Содержание учебного материала (дидактические единицы**): Работа на тренажерах, силовая подготовка; упражнения на различные группы мышц.

**Тема 3.2. Развитие гибкости.**

**Содержание учебного материала (дидактические единицы**): гибкая сила; стрейчинг; пилатес; комплекс упражнений в парах, с отягощением.

**Тема 3.3.** **Развитие выносливости**

**Содержание учебного материала (дидактические единицы**): прыжки на скакалке; упражнения для развитии силовой выносливости.; упражнения для развития скоростной выносливости.

**Тема 3.4. Развитие двигательных качеств.**

**Содержание учебного материала (дидактические единицы**): подвижные игры.

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

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

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

Технические средства обучения: компьютер, музыкальный центр, секундомер.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

Основная

1. Бишаева А.А. Физическая культура (5-е изд., стер.) учебник 2012
2. Решетников Н.В. Физическая культура (12-е изд., стер.) учебник 2012
3. Рудаков А.В. Технология разработки программных продуктов (7-е изд., стер.) учебник 2012
4. Основы исследовательской деятельности: Уч. пос. / С.А. Петрова. - М.: Форум, 2010
5. Нестеровский Д.П. Баскетбол: Теория и методика обучения Академия 2010
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта Академия 2012
7. Жилкин Е.И. Легкая атлетика Академия, 2009
8. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения

Академия, 2012

1. Железняк Ю.Д.Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства,

Академия, 2012

10.Барчуков И.С. Физическая культура Академия 2012

# 4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины

# Контрольи 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 ГОС СПО по данной специальности. 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) – 92, в том числе обязательная аудиторная учебная нагрузка – 46 часа,

самостоятельная работа – 46 часов, теория – 0 часов, практические занятия – 46 часа.

Вид промежуточной аттестации – зачет 7-8 семестры.

Наименование разделов дисциплины:

1. Легкая атлетика.
2. Баскетбол
3. Волейбол
4. Общая физическая подготовка

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