

Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Саратовской области
«Вольский педагогический колледж им.Ф.И.Панферова»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

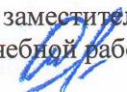
Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование
Классификации: специалист по информационным системам,
с получением основного общего образования

2021г.

Рассмотрено и утверждено на заседании предметно - цикловой комиссии «Физической культуры и методики физического воспитания» протокол №19 от 12.06. 2021г. председатель предметно - цикловой комиссии

 Бибик К.Н.

Согласованно с заместителем директора по учебной работе


Чубарух Т.Е.
«25 » июня 2021 г.



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование. Классификация: специалист по информационным системам, с получением основного общего образования

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Вольский педагогический колледж им. Ф.И.Панферова»

Разработчик:

Гордеев И.Е. - преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 года №1353.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована на курсах повышения квалификации и переподготовки.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

Код		Личностные результаты	Умения	Знания
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	ЛР – 2, ЛР – 4, ЛР – 5, ЛР – 11, ЛР – 13, ЛР – 15, ЛР - 16	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	ЛР - 7	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.	- основы здорового образа жизни.
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	ЛР - 3	- выполнять контрольные нормативы для определения уровня физической подготовленности с учетом функциональных	- Основы контроля и самоконтроля в процессе физического воспитания
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	ЛР – 4, ЛР - 10		
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	ЛР – 4, ЛР - 10		
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.	ЛР - 6		
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать	ЛР – 2, ЛР – 3, ЛР - 8		

	деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организация физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.		возможностей своего организма.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	ЛР - 7	
ОК 9.	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.	ЛР – 4, ЛР – 6, ЛР – 13, ЛР – 14, ЛР – 15, ЛР – 16	
ОК 10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.	ЛР – 3, ЛР – 9, ЛР – 10, ЛР – 12	
ОК 11.	Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих	ЛР – 3, ЛР – 11, ЛР – 13, ЛР – 14, ЛР – 15, ЛР - 16	
ПК 1.1.	Определять цели и задачи, планировать уроки	ЛР – 2, ЛР – 3, ЛР - 8	
ПК 1.2.	Проводить уроки.	ЛР – 4, ЛР – 6, ЛР – 13, ЛР – 14, ЛР – 15, ЛР - 16	
ПК 2.1.	Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия.	ЛР – 4, ЛР – 6, ЛР – 13, ЛР – 14, ЛР – 15, ЛР - 16	
ПК 2.2.	Проводить внеурочные занятия.	ЛР - 7	
ПК 3.2.	Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу.	ЛР - 7	
ПК 3.3.	Проводить внеклассные мероприятия.	ЛР - 7	

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен уметь выполнять следующие трудовые действия:

Профессиональный стандарт – Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном, общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)	A/01.6 – Формирование мотивации к обучению - Объективная оценка знаний обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей
	A/02.6 – Регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды;

	А/03.6 Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни
Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных общеобразовательных программ	В/03.6 - Формирование общекультурных компетенций и понимания места предмета в общей картине мира
В/03.6-3	Определение совместно с обучающимся, его родителями (законными представителями), другими участниками образовательного процесса (педагог-психолог, учитель-дефектолог, методист и т.д.) зоны его ближайшего развития, разработка и реализация (при необходимости) индивидуального образовательного маршрута и индивидуальной программы развития обучающихся

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часов;
самостоятельной работы обучающегося 6 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)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (во взаимодействии с педагогом)	170
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия:	6
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
<i>Выполнение, отработка упражнений, игр, комплексов</i>	
<i>Итоговая аттестация в форме зачета.</i>	



2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность		170	
Тема 1.1. Лёгкая атлетика	Практические занятия	50	2 ЛР 1-16
	1 Беговые упражнения: специальные беговые упражнения, Бег на короткие и средние дистанции, челночный бег, эстафетный бег. Кроссовая подготовка, 6-минутный бег.		
	2 Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге, двух ногах, на месте и с продвижением вперёд; в длину с разбега способом «согнув ноги»; спрыгивание и запрыгивание. Прыжки в длину с места.		
	3 Метание: метание малого мяча в цель. Метание малого мяча на дальность с места, с трёх шагов разбега. дифференцированный зачет		
	Самостоятельная работа		
	1 Бег по пересечённой местности.		
Тема 1.2 Гимнастика	Практические занятия	26	2 ЛР 1-16
	1 Овладение организующими командами и приёмами, общеразвивающими, строевыми, корригирующими упражнениями.		
	2 Овладение навыками акробатики: группировки, седы, перекаты. Стойка на лопатках; кувырки вперёд, назад; гимнастический мост, упражнения с элементами йоги. Акробатические комбинации.		
	3 Овладение техникой равновесия: упражнения на гимнастической скамейке и низком бревне. Ходьба на носках, равновесия, танцевальные шаги, прыжки, подскоки, повороты, соскоки. Приёмы страховки и само страховки.		
	4 Овладение методикой выполнения гимнастических упражнений прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазанья.		
	Самостоятельная работа		

	1	Составление и проведение комплексов упражнений без предметов и с предметами.		
	2	Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений для развития гибкости.		
			58	
Тема 1.3 Подвижные и спортивные игры	Практические занятия			
	1	Освоение элементами игры в волейбол: стойки, перемещения; подбрасывание мяча. Приём и передача мяча сверху, снизу; подачи мяча; тактика защиты, тактика нападения. Учебная игра в волейбол.		
	2	Освоение элементами игры в баскетбол: специальные передвижения без мяча; передачи мяча; ведение мяча; выполнение двух шагов после ведения; броски мяча в корзину; тактические действия игроков.		
	3	Овладение методикой проведения подвижных игр: на материале гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр.		
	Самостоятельная работа			1
1	Подбор подвижных игр на основе волейбола.			
			36	
Тема 1.4 Виды спорта по выбору	Практические занятия			
	1	Выполнение комплексов ритмической гимнастики: Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Упражнения из положения лёжа на полу; упражнения на расслабление.		
	2	Выполнение комплексов атлетической гимнастики, работы на тренажерах: круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.		
	3	Выполнение комплексов спортивной аэробики: комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа.		
	Самостоятельная работа			1
1	Составление и выполнение комплекса упражнений ритмической гимнастики из 16-20 движений.			
		Всего:	170	

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. Материально-техническое обеспечение

Программа учебной дисциплины реализуется в следующих учебно-производственных помещениях: тренажерный зал и спортивный комплекс.

Наименование помещения	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Мастерская «Физическая культура, спорт и фитнес»	Лекции	Интерактивное оборудование: ноутбуки - тип 1 с мышью, мультимедийный проектор, экран, доска, флипчарт магнитно-маркерный 70x100см на роликах.
Мастерская «Физическая культура, спорт и фитнес»	Лабораторные и практические занятия	Спортивный секундомер Конусы Фишки для футбола Флажки Маты гимнастические Мяч баскетбольный Мяч волейбольный Мяч футзальный Манишка синяя Манишка оранжевая Обруч пластмассовый Гимнастическая палка Скакалка Гимнастический коврик Гимнастическая скамейка Гантели Гантели Степ-платформа Гимнастический мяч (фитбол) Пипидастры Ринги (изотонические кольца) Роллы (цилиндры) Малые мячи Теннисные мячи Ремни для йоги Блоки для йоги Болстеры Медицинский мяч Медицинский мяч Полусфера гимнастическая bosu Мнофункциональная рама Мишень и крепление мишени Скамья для пресса навесная Держатели для штанги Брусья/Пресс навесные Платформа для зашагивания Универсальная скамья 0-90 градусов Ребаундер реактор для мячей Плиометрическая тумба TRX-петля

		Бодибар 4 кг Бодибар 6 кг Кольцевой амортизатор Кольцевой амортизатор Кольцевой амортизатор Амортизатор с ручками уровень сопротивления слабый Амортизатор с ручками уровень сопротивления средний Канат Гриф Барьер Эстафетные палочки Координационная лестница
--	--	---

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 493 с. 75.я723 А50

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования - 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 320 с. 75я723 Б676

Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования – 19-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с. 75я723 Ф505

Дополнительные источники:

Филиппова Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2020. — 201 с. — DOI0.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1087952> (дата обращения: 14.08.2020). – Режим доступа: по подписке.

Каткова А. М., Храмцова А. И. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М.: МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1020559>

Переверзев В. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Высшая школа, 2017. – 350 с..

Ресурсы электронной библиотеки Znanium.com

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
Освоенные умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.	ТА – устный опрос, тестирование. ТЗ № 1,2 ПА – дифференцированный зачёт в форме теоретического и практического задания.ТЗ № 1-14
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей;	ТА – устный опрос, тестирование. ТЗ № 1,2 ПА – экзамен в форме теоретического и практического задания.ТЗ № 15-30
- проводить контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств, в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	ТА – устный опрос, тестирование. ТЗ № 1,2
- выполнять контрольные нормативы для определения уровня физической подготовленности с учетом функциональных возможностей своего организма.	ТА – устный опрос, тестирование. ТЗ № 1,2
Усвоенные знания:	
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	ТА – устный опрос, тестирование. ТЗ № 1,2 ПА – экзамен в форме теоретического и практического задания.ТЗ № 1-14
-основы здорового образа жизни.	ТА – устный опрос, тестирование. ТЗ № 1,2 ПА – экзамен в форме теоретического и практического задания.ТЗ № 15-30
способы самоконтроля в процессе физического воспитания	ТА – устный опрос, тестирование. ТЗ № 1,2
Основы профессионально - прикладной физической подготовки.	ТА – устный опрос, тестирование.ТЗ № 1,2
А/01.6 – Формирование мотивации к обучению - Объективная оценка знаний обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей	ТА – устный опрос, тестирование., ТЗ №3

<p>A/02.6 – Регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды;</p>	<p>ТА – устный опрос, тестирование. ТЗ №3</p>
<p>A/03.6 - Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни</p>	<p>ТА – устный опрос, тестирование. ТЗ №3</p>
<p>B/01.5 - Развитие профессионально значимых компетенций, необходимых для решения образовательных задач развития детей раннего и дошкольного возраста с учетом особенностей возрастных и индивидуальных особенностей их развития</p>	<p>ТА – устный опрос, тестирование. ТЗ №3</p>
<p>B/03.6 - Формирование общекультурных компетенций и понимания места предмета в общей картине мира</p>	<p>ТА – устный опрос, тестирование. ТЗ №3</p>
<p><i>Часы вариатива предусматривают новые образовательные результаты</i></p>	