

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
ГБПОУ РД «Профессионально-педагогический колледж имени М.М.Меджидова»
(г. Избербаш)



Алиева С. М.-С.

«30» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 Физическая культура

Код и наименование специальности 54.02.06 Изобразительное искусство и черчение
входящей в состав УГС 54.00.00 Изобразительное и прикладные виды искусств

Квалификация выпускника: учитель изобразительного искусства и черчения

Программа одобрена предметной (цикловой) комиссией естественнонаучных и социально – гуманитарных дисциплин

Председатель предметной (цикловой) комиссии

Алиева С. М. Османова М. С.
ФИО

«30» августа 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности **54.02.06 Изобразительное искусство и черчение** (базовой подготовки), входящей в состав укрупненной группы специальностей **54.00.00 Изобразительное и прикладные виды искусств**, утвержденного приказом Минобрнауки России от 27.10.2014 г. №1384, зарегистрировано в Минюсте России 24.11.2014 г. № 34872г. с учетом:

- примерной программы;

- Методических рекомендаций по разработке рабочих программ общеобразовательных учебных дисциплин в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ППКРС и ППССЗ), разработанных Отделом профессионального образования Министерства образования и науки Республики Дагестан в соответствии с рабочим учебным планом образовательной организации на 2021/2022 учебный год

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение РД «Профессионально- педагогический колледж имени М.М.Меджидова»

Разработчик:

- Зейналов Иетдин Идаевич, руководитель физической культуры, преподаватель ГБПОУ РД «Профессионально-педагогический колледж имени М. М.Меджидова».

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности **54.02.06 Изобразительное искусство и черчение** (базовой подготовки), входящей в состав укрупненной группы специальностей **54.00.00 Изобразительное и прикладные виды искусств.**

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: Общеобразовательные учебные дисциплины.

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 - 234 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося - 117 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>234</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
в том числе:	
зачет	<i>2</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>117</i>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

1.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Учебно-методический		60	
Тема 1.1. Методы и способы формирования умений и навыков средствами физической культуры	Содержание учебного материала		
	1 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.		
	2 Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.		
	3 Комплексы утренней гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.		
	4 Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		
	Практические занятия	52	
	1 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.		
	2 Выполнение физических упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.		
	3 Выполнение физических упражнений для коррекции зрения.		
	4 Проведение комплексов утренней гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.		
	5 Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).		

	6	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.			
		Самостоятельная работа обучающихся.	8		
		Защита реферата о влиянии физических упражнений, направленных на профилактику и коррекцию физического здоровья. Демонстрация приёмов массажа и самомассажа.			
Раздел 2. Учебно-тренировочный			174		
Тема 2.1.		Содержание учебного материала			
Техника выполнения и методика обучения двигательным действиям на занятиях легкой атлетики	1	Бег и беговые упражнения.			
	2	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».			
	3	Метание гранаты.			
	4	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.			
			Практические занятия		45
	1	Кроссовая подготовка. Бег на дистанцию 1000 м (девушки) 2000 м (юноши) без учета времени.			
	2	Техника выполнения и методика обучения высокому и низкому старту.			
	3	Техника выполнения и методика обучения бегу на короткие дистанции: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на дистанцию 100 м; 800м.			
	4	Техника выполнения и методика обучения эстафетному бегу 4×100 м;			
	5	Техника выполнения и методика обучения прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги».			
	6	Техника выполнения и методика обучения метанию гранаты.			
	7	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).			
	8	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.			
			Самостоятельная работа обучающихся		25

	<p>Проработка обязательной и дополнительной литературы по профилактическим мерам по предупреждению травматизма во время занятий легкой атлетикой.</p> <p>Проработка обязательной и дополнительной литературы по технике выполнения и методики обучения высокого и низкого старта; передачи эстафетной палочки; прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»; метания гранаты.</p> <p>Проработка обязательной и дополнительной литературы по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Проработка обязательной и дополнительной литературы по методике проведения занятий легкой атлетикой.</p>		
Раздел 3 Спортивные и подвижные игры			
Тема 3.1	Содержание учебного материала		
Баскетбол.	1 Двигательные действия в баскетболе: ловля и передача мяча, ведение, броски мяча, приемы овладения мячом, прием техники защиты.		
Волейбол.	2 Правила игры. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.		
Футбол.	3 Двигательные действия в волейболе: стойки, перемещения, передача и прием мяча, подача, нападающий удар. Правила игры.		
	4 Техника безопасности на занятиях по волейболу.		
	5 Правила игры в футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъема, головой в прыжке с разбега.		
	6 Отбор мяча у соперника накладыванием стопы и толчком плеча в плечо.		
	Практические занятия	20	
	1 Техника выполнения и методика обучения ловли и передачи мяча на занятиях по баскетболу.		
	2 Техника выполнения и методика обучения передачи мяча на занятиях по баскетболу.		

3	Техника выполнения и методика обучения броску: с места; в движении; прыжком на занятиях по баскетболу.		
4	Техника выполнения и методика обучения приемам овладения мячом: вырывание; выбивание на занятиях по баскетболу.		
5	Техника выполнения и методика обучения приемам защиты: перехват; накрывание на занятиях по баскетболу.		
6	Игра в баскетбол по упрощенным и по правилам игры.		
7	Техника выполнения и методика обучения стойкам и перемещениям на занятиях волейболу.		
8	Техника выполнения и методика обучения приемам и передачам мяча: сверху двумя руками; снизу двумя руками; одной рукой в нападении на занятиях волейболу.		
9	Техника выполнения и методика обучения подачи мяча: прямая снизу: прямая сверху на занятиях волейболу.		
10	Техника выполнения и методика обучения нападающему удару на занятиях по волейболу.		
11	Игра в волейбол по упрощенным и по правилам игры.		
12	Остановка мяча грудью; обманные движения; отбор мяча у соперника подкатом; обводка соперника, зонная и персональная защита.		
13	Двусторонняя игра		
14	Подвижные игры с элементами различных видов спорта.		
Самостоятельная работа обучающихся		10	

	<p>Проработка обязательной и дополнительной литературы по профилактическим мерам по предупреждению травматизма во время занятий спортивными играми.</p> <p>Проработка обязательной и дополнительной литературы по технико-тактическим действиям в игре в баскетбол.</p> <p>Проработка обязательной и дополнительной литературы по технико-тактическим действиям в игре в волейбол.</p> <p>Изучение литературы по организации и проведения спортивных игр.</p> <p>Изучение правил игры в баскетбол.</p> <p>Изучение правил игры в волейбол.</p>			
Раздел 4. Гимнастика				
Тема 4.1	Содержание учебного материала	12		
Строевые упражнения. Акробатика	1		Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами. Упражнения в равновесии.	
			Висы и упоры. Акробатика. Опорный прыжок.	
	Практические занятия			
	1		Техника выполнения и методика обучения общеразвивающим упражнениям: в паре с партнером; с мячом, обручем (девушки).	
	2		Методика проведения комплексов упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки.	
	3		Техника выполнения и методика обучения упражнениям в равновесии: разновидности шагов и бега; повороты; прыжки.	
	4		Техника выполнения и методика обучения упражнениям в висах и упорах на перекладине, гимнастической стенке.	
	5		Техника выполнения и методика обучения акробатическим упражнениям: кувырку; стойке на лопатках, руках, голове.	
	6		Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку через козла.	
7	Перестроение из колонны по одному в колонны по два, четыре.			

	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	<p>Проработка обязательной и дополнительной литературы по профилактике и предупреждению травматизма во время занятий гимнастикой.</p> <p>Подбор специальных физических упражнений при нарушениях осанки, ожирении, плоскостопии.</p> <p>Проработка обязательной и дополнительной литературы по технике выполнения элементов гимнастики.</p> <p>Проработка обязательной и дополнительной литературы по страховке и само страховке при выполнении технических элементов гимнастики.</p>		
Всего:		234	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

Спортивный зал;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Технические средства обучения: музыкальный центр, аудиозаписи.

Оборудование:

козел гимнастический – 1;

перекладина гимнастическая – 1;

стенка гимнастическая – 2 на 5-6 человек;

скамейка гимнастическая – 6 на 5-6 человек;

скакалка ;

мат гимнастический – 4 на 3-4 человека;

гимнастический подкидной мостик – 1;

обруч пластиковый;

щит баскетбольный – 4;

волейбольная стойка – 4;

сетка волейбольная -2;

мячи: малый теннисный, баскетбольные, футбольные – 1 на 3-4 человека;

планка для прыжков в высоту - 1,

стойка для прыжков в высоту -2;

рулетка измерительная – 1;

набор инструментов для подготовки прыжковых ям -1;

секундомер -1;

аптечка -1.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010.
2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник – Ростов н/Д: Феникс, 2009.
3. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
4. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания : учебник – Ростов н/Д: Феникс, 2008.
5. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник – Ростов н/Д: Феникс, 2008.
6. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие – Ростов н/Д : Феникс, 2010.
7. Погадаев Г.И., Палтиевиц Р.Л., Щербаков В.Г. Физическая культура.
8. Программа для образовательных учреждений СПО – М.: ДРОФА, 2009.

Дополнительные источники:

1. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
2. www.edu.ru – Российский общеобразовательный портал
3. www.sportedu.ru/press/ Журнал теория и практика ФК
4. www.pedlit.ru- Педагогическая Библиотека
5. <http://www.1september.ru> Издательский дом "Первое сентября"

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения 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
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Зачетное занятие по овладению техникой движений: релаксационных, беговых и прыжковых. Зачетное занятие по овладению техникой спортивных игр. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спор-

	<p>та.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения: сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см); подтягивание на перекладине (юноши); поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); прыжки в длину с места; бег 100 м; бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени); тест Купера — 12-минутное передвижение;</p>
<p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p>Зачет по определению индивидуальной оптимальной нагрузки при занятиях физическими упражнениями, методами и факторами ее регуляции.</p> <p>Защита комплексов физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.</p> <p>Владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.</p>
<p>основы здорового образа жизни</p>	<p>Зачетное занятие по определению состояния своего здоровья.</p> <p>Защита конспекта и индивидуального занятия физическими упражнениями направленного на формирование здорового образа жизни.</p> <p>Защита конспекта и проведение комплекса упражнений утренней и производственной гимнастики.</p> <p>Применять на практике приемы массажа и самомассажа.</p>