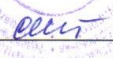


	Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого» МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ Учебно-методическая документация
---	--

УТВЕРЖДАЮ
 Директор колледжа

 Л.Н. Мозуль
 «01»  2015 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

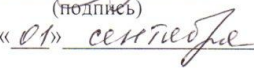
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование специальности:
44.02.01 Дошкольное образование
 (заочная форма обучения)

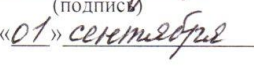
Квалификация выпускника: воспитатель детей дошкольного возраста
 (углублённая подготовка)

Согласовано:

Зам. начальника УМУ НовГУ по СПО

 (подпись) /С. Е. Кондрушенко/
 «01»  2015 г.

Заместитель директора по УМР и ВР

 (подпись) /А. П. Капустина/
 «01»  2015 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) (приказ Министерства образования и науки РФ от 27.10.2014 года №1351) по специальности 44.02.01 Дошкольное образование в соответствии с учебным планом.

Организация разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого» Многопрофильный колледж НовГУ, Гуманитарно-экономический колледж.

Разработчик: преподаватель 

Рабочая программа принята на заседании предметной (цикловой) комиссии профессионального цикла Гуманитарно-экономического колледжа,

Протокол № 1 от 06.09.15г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии  Соколова С.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Область применения рабочей программы	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы	4
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:	4
1.4. Перечень формируемых компетенций	4
1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:	5
 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	6
 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	12
3.2. Информационное обеспечение обучения	12
 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы по специальности СПО 44.02.01 Дошкольное образование(заочная форма обучения).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура включена в цикл общегуманитарных дисциплин.

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

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих **целей**:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

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

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

1.4 Перечень формируемых компетенций

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

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

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

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

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.

ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.

ПК 3.2. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

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

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 4 часа;
- самостоятельной работы обучающегося – 340 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	4
в том числе:	
лекции	2
Практические занятия	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	338
Контрольная работа	2
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта во 2 семестре	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		302	
Тема 1.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости координационных способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	4	1,2
	Самостоятельная работа №1 Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	4	
	Самостоятельная работа №2 Выполнение комплексов физических упражнений на развитие плечевого пояса	6	
	Самостоятельная работа №3 Выполнение комплексов физических упражнений на развитие гибкости	6	
	Самостоятельная работа №4 Выполнение комплексов физических упражнений на развитие общей выносливости	6	
	Самостоятельная работа №5 Выполнение комплексов физических упражнений на развитие мышц ног	4	
Тема 1.2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала Техники бега на короткие, средние и низкие дистанции, бега по прямой и виражу. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.	-	2
	Самостоятельная работа №6 Овладение техникой бега на короткие, средние и низкие дистанции.	4	
	Самостоятельная работа №7 Бег по прямой и виражу.	6	
	Самостоятельная работа №8 Овладение техникой эстафетного бега.	4	

	Самостоятельная работа №9 Овладение техникой прыжка в длину.	6	
	Самостоятельная работа №10 Овладение техникой прыжка в высоту	6	
	Самостоятельная работа №11 Овладение техникой спортивной ходьбы	6	
	Самостоятельная работа №12 Тест на определение уровня физической подготовленности студентов.	6	
	Самостоятельная работа №13 Контрольные упражнения для определения уровня развития силы.	6	
	Самостоятельная работа №14 Подбор комплекса упражнений для прыжков в длину	6	
	Самостоятельная работа №15 Подбор комплекса упражнений для прыжков в высоту	6	
	Самостоятельная работа №16 Тест на определение уровня знаний по теме «Лёгкая атлетика».	6	
Тема 1.3. Баскетбол	Содержание учебного материала Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	-	2
	Самостоятельная работа №17 Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча.	6	
	Самостоятельная работа №18 Ловля мяча. Броски мяча.	4	
	Самостоятельная работа №19 Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.	6	
	Самостоятельная работа №20 Индивидуальные, групповые и командные действия игроков.	4	
	Самостоятельная работа №21 Двусторонняя игра.	6	
	Самостоятельная работа №22 Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки игры в баскетбол	6	

	Самостоятельная работа №23 Имитация выполнения изученных элементов в баскетболе	10	
	Самостоятельная работа №24 Тест на определение уровня знаний по теме «Баскетбол»	6	
Тема 1.4. Волейбол	Содержание учебного материала Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра	-	2
	Самостоятельная работа №25 Перемещение по площадке. Поддача мяча.	4	
	Самостоятельная работа №26 Прием и передачи мяча	4	
	Самостоятельная работа №27 Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	4	
	Самостоятельная работа №28 Страховка у сетки. Тактика игры в защите, в нападении.	4	
	Самостоятельная работа №29 Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков	4	
	Самостоятельная работа №30 Учебная игра.	6	
	Самостоятельная работа №31 Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки перед игрой в волейбол	8	
	Самостоятельная работа №32 Имитация выполнения подачи мяча.	8	
	Самостоятельная работа №33 Имитация блокирования в прыжке	8	
	Самостоятельная работа №34 Тест на определение уровня знаний по теме «Волейбол»	6	
Тема 1.5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 5 км (девушки) и до 10 км (юноши).	-	2

	Самостоятельная работа №35 Разучивание элементов техники лыжных ходов	6	
	Самостоятельная работа №36 Передвижение по пересеченной местности.	6	
	Самостоятельная работа №37 Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	4	
	Самостоятельная работа №38 Прохождение дистанции: девушки – 5 км, юноши – 10 км	6	
	Самостоятельная работа №39 Отработка умений проходить дистанции.	12	
	Самостоятельная работа №40 Подбор комплекса упражнений для самостоятельной разминки лыжника	8	
	Самостоятельная работа №41 Тест на определение уровня знаний по теме «Лыжная подготовка»	6	
Тема 1.6. Аэробика	Содержание учебного материала Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в аэробике: общая характеристика степ - аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах аэробики. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	-	2
	Самостоятельная работа №42 Техника выполнения движений в аэробике и шейпинге	6	
	Самостоятельная работа №43 Овладение техникой выполнения упражнений ритмической гимнастики, упражнений на развитие гибкости.	6	
	Самостоятельная работа №44 Овладение техникой выполнения упражнений со скакалкой.	4	
	Самостоятельная работа №45 Овладение техникой выполнения упражнений без предмета.	4	
	Самостоятельная работа №46 Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности, акробатических элементов.	4	
	Самостоятельная работа № 47	10	

	Отработка умений выполнять гимнастические упражнения со скакалкой		
	Самостоятельная работа № 48 Составление комплексов упражнений по гимнастике.	8	
	Самостоятельная работа № 49 Тест на определение уровня знаний по теме «Гимнастика»	6	
Тема 1.7. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	-	
	Самостоятельная работа №50 Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.	10	
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка		42	
Тема 2.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП	-	2
	Самостоятельная работа №51 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	12	

	Самостоятельная работа №52 Формирование профессионально значимых физических качеств.	12	
	Самостоятельная работа №53 Проведение студентом комплексов профессионально - прикладной физической культуры. Из них, контрольная работа	18	
		2	
Итого:		344	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

2– репродуктивный (выполнение деятельности по инструкции или под руководством);

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок.

Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные мячи, сетки, стойки, оборудование для силовых упражнений, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры.

Для занятия лыжным спортом: лыжный инвентарь.

Технические средства обучения: музыкальный центр, колонки, компьютеры с лицензионным программным обеспечением; мультимедийный проектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. – М.: Академия, 2012. –176 с.
2. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. – М.: Академия, 2012. – 480 с.
3. Физическая культура: уч. пос./ Артеменков А. А., Варфоломеев З. С. и др. Под общ. ред. З. С. Варфоломеевой. – Череповец: ЧГУ, 2012. – 152 с. (ЭБС НовГУ)

Дополнительные источники:

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И. Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
3. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г. Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
4. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С. Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

Перечень методических рекомендаций, разработанных преподавателем:

1. Методические рекомендации по оценке качества подготовки обучающихся
2. Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы
3. Методические рекомендации по практическим занятиям

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.

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию и итоговую аттестацию по итогам освоения учебной дисциплины.

Текущий контроль проводится по темам рабочей программы дисциплины в форме наблюдения за выполнением заданий и контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в соответствии с учебным планом в форме домашней контрольной работы в 1-м семестре.

Итоговая аттестация по дисциплине проводится в соответствии с учебным планом в форме дифференцированного зачета во 2-м семестре.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
знать/понимать: • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; • способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; • правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; уметь: • выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; • выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; • проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; • преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; • выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; • осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; • выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:	Формы контроля знаний: -устное тестирование; -фронтальный опрос; - индивидуальные задания; - оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с решением конкретно поставленной задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики, спортивных игр; - проверка выполнения студентом функций судьи. Методы оценки результатов: -накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; -традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основании которых выставляется итоговая отметка; -тестирование в контрольных точках. -оценка выполнения двигательных действий; -оценка техники базовых элементов спортивных игр; -оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм; -оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, тор-

• повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; • подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; • организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; • активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	можения, спусков и подъемов.
--	-------------------------------------

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

[illegible]