

Министерство образования и науки Мурманской области

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

Мурманской области

«Мурманский педагогический колледж»

(ГАПОУ МО «МПК»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины общегуманитарного и социально-экономического цикла

«Физическая культура»

для специальности 44.02.01 Дошкольное образование

Регистрационный № Д – 19.16

2019

РАЗРАБОТАНА в соответствии с Государственными требованиями к минимуму содержания и уровню подготовки специалистов среднего звена на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 44.02.01 Дошкольное образование, входящей в состав укрупненной группы специальностей 44.00.00 «Образование и педагогические науки»

Разработчики:

Хапова Галина Васильевна, преподаватель ГАПОУ МО «МПК»

Евстафьева Ирина Вячеславовна, преподаватель ГАПОУ МО «МПК»

Эксперт:

Иванов Виталий Вячеславович, преподаватель ГАПОУ МО «МПК»

ОДОБРЕНА методическим объединением преподавателей дисциплин гражданско-патриотического воспитания и физической культуры; протокол заседания № 6 от «11» июня 2019 года

РЕКОМЕНДОВАНА Методическим советом ГАПОУ МО «МПК» для использования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 44.02.01 Дошкольное образование; протокол заседания № 4 от 14 июня 2019 года

Содержание

Лист ознакомления	4
Лист учета экземпляров	5
Лист корректуры	6
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	7
1.1. Область применения рабочей программы	7
1.2. Требования к знаниям, умениям, практическому опыту	7
1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины	7
1.4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	8
2. Тематический план	9
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	12
3.1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечения программы учебной дисциплины	12
3.2. Рекомендуемая литература (основная и дополнительная), интернет-ресурсы	12
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	13

Лист ознакомления

[illegible]

Лист учета экземпляров

[illegible]

Лист корректуры

[illegible]

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

1.2. Требования к знаниям, умениям, практическому опыту.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **уметь**:

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

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Учитель начальных классов должен обладать общими и профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

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 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 обучающихся, организовывать 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. Профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм ее регулирующих.

ОК 12. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний для юношей).

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать уроки.

ПК 1.2. Проводить уроки.

ПК 2.1. Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные занятия.

ПК 3.2. Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу.

ПК 3.3. Проводить внеклассные мероприятия.

1.4. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	384
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	192
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	170
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	192
Контрольно-учётное занятие	6
Зачётное занятие	6
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

2. Тематическое планирование

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		10	
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Основные понятия. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Ценности физической культуры. Цели и задачи, средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки.	5	3
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.	Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Составляющие здорового образа жизни.	5	3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка сообщений и презентаций о ЗОЖ.	2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой		170	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега. Тема 2.2. Совершенствование техники прыжков. Тема 2.3. Совершенствование техники метания. Тема 2.4. Подвижные игры.	Лёгкая атлетика. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции; стартовый разгон; высокий и низкий старт; эстафетный и барьерный бег; бег с препятствиями; кроссовая подготовка.	32	3
	Техника прыжков в длину с места, с разбега, в высоту.		
	Техника метания малого мяча в цель и на дальность.		
	Подвижные игры-эстафеты с элементами бега, прыжков, метаний.		
	Контрольно-учётное занятие	3	
	Самостоятельная работа обучающихся: повышение уровня физической подготовленности в спортивной секции «Лёгкая атлетика» и в спортивных секциях по интересам; выполнение комплексов ОРУ, ОФП, кроссовой подготовки.	37	

Тема 2.5. Совершенствование техники элементов.	Баскетбол. Техника ведения, ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника; техника перемещений и защитных действий; комбинации из основных элементов перемещений и владений мячом; штрафные броски.	14	3
Тема 2.6. Тактика игры. Судейство.	Тактические действия в учебной игре; правила игры, судейство; игра по основным правилам.		
Тема 2.7. Совершенствование техники элементов.	Волейбол. Техника приёмов и передач мяча на месте, в движении; техника передвижений, остановок, стоек; техника подач мяча; техника нападающего удара; техника защитных действий.	38	3
Тема 2.8. Тактика игры. Правила судейства.	Тактические действия в нападении и защите; правила игры, судейство; игра по основным правилам.		
	Зачётное занятие	3	
	Самостоятельная работа обучающихся: повышение уровня физической подготовленности на занятиях в спортивных секциях «Волейбол», «Баскетбол» и в спортивных секциях по интересам; повторение правил игры, судейства; составление и выполнение комплексов ОРУ, СФП.	68	
Тема 2.9. Подвижные игры. ОФП.	Сюжетные, ролевые подвижные игры; русские народные подвижные игры, эстафеты. Комплексы упражнений разностороннего воздействия; упражнения с предметами.	20	3
	Самостоятельная работа обучающихся: составление игровых карточек; изучение правил подвижных игр; разработка и выполнение комплексов упражнений ОФП, СФП.	20	
Тема 2.10. Совершенствование техники лыжных ходов.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход; одновременные: бесшажный, одношажный, двухшажный, «коньковый ход»; переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход.	42	3
Тема 2.11. Совершенствование горнолыжной техники.	Горнолыжная техника: преодоление подъёмов и препятствий, спуски, торможения.		
Тема 2.12. Совершенствование тактических действий.	Тактические действия при прохождении дистанции по пересечённой местности; элементы тактики: распределение сил, обгон, финиширование.		
	Контрольно-учётное занятие	2	

	Зачётное занятие	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: повышение уровня физической подготовленности на занятиях в спортивной секции «Лыжные гонки» и в спортивных секциях по интересам; прохождение дистанции по пересечённой местности до 8 км; разработка и выполнение комплексов СФУ, СФП.	47	
Тема 2.13 Совершенствование техники плавания различными способами. Тема 2.14 Совершенствование техники прыжков и поворотов	Плывание. Техника плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брасс; сочетание техник плавания; плавание прикладными способами: на боку, на спине, Стартовые прыжки в воду, прыжки в воду с тумбочки, с вышки 3м; техника поворотов в воде; спасение утопающего.	24	3
	Контрольно-учётное занятие	1	
	Зачётное занятие	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: повышение уровня физической подготовленности на занятиях в спортивной секции «Плывание» и в спортивных секциях по интересам; выполнение специальных физических упражнений на суше, комплексов упражнений СФП, ОФП.	18	
В соответствии с количеством часов в пункте 1.4 паспорта программы Всего		384	

3. Условия реализации программы учебной дисциплины

3.1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечения программы учебной дисциплины.

Реализация программы дисциплины возможна при наличии: спортивного и тренажёрного залов; аренды беговых дорожек, секторов для прыжков и метаний; аренды орожек в плавательном бассейне; площадки для проведения занятий по лыжной подготовке.

Оборудование спортивного и тренажёрного залов:

- спортивный инвентарь по разделам программы по количеству обучающихся, тренажёры.

Контрольно-измерительные материалы:

- тестовые задания по темам дисциплины «Физическая культура», презентации и сообщения по видам спорта.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением, принтер.

3.2. Рекомендуемая литература (основная и дополнительная), интернет-ресурсы

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования -19-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2018-288 с.
2. Лях В.И.; Физическая культура. 10-11 классы: учебник- М.: Просвещение, 2014-255 с.
3. www.sovsport.ru
4. www.allsportinfo.ruwww.sochi2014.ru
5. www.olympic.org www.olympic.ru
6. referat.ru
9. forum.uchitel-izd.ru
10. metodist@uchitel-izd.ru

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Общие и профессиональные компетенции	Показатели оценки результата
<p>знать/понимать: 31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>32 основы здорового образа жизни</p> <p>уметь: У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	ОК 1-12	обоснование роли и влияния физической культуры на формирование духовных и культурных ценностей; знание правовых основ фк и спорта;
	ПК 1.1-1.2 ОК 9	понимание цели и задач профессионально-прикладной физической подготовки
	ОК 1-12	влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний; знание факторов, составляющих здоровый образ жизни; осуществление контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности
	ПК 3.2.-3.3 ОК 1-12	обоснование выбора спортивно-оздоровительной системы для укрепления здоровья;
	ПК 2.1 ПК 3.2-3.3 ПК 2.2 ОК 6	выполнение контрольных и зачётных норм по разделам программы; мониторинг уровня физической подготовленности;
	ОК 10	знание правил судейства по видам спорта, практическое применение; участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях; знание и соблюдение правил техники безопасности

Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практические задания Самостоятельная работа Контрольные нормативы по разделам программы	Зачёт - 3,4,5,6,7 семестр; дифференцированный зачет – 8 семестр (тестовое задание + практические задания)
31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Тестовые задания в электронной форме Домашнее задание Презентации, сообщения по темам	
32 основы здорового образа жизни	Практические задания Устный опрос Самостоятельная работа Презентации Сообщения	