Министерство образования и науки Российской Федерации
Министерство образования Красноярского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Красноярский педагогический колледж № 2»
Цикловая комиссия социально-гуманитарных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физкультура

(специальная медицинская группа)

44.02.03 Педагогика дополнительного образования

Срок реализации ОПОП-ППССЗ углубленной подготовки:

на очной форме обучения – 2017-2020 уч.г.

Год реализации рабочей программы:

на очной форме обучения – 2017-2018 уч.г.

РАССМОТРЕНА
цикловой комиссией
социально-гуманитарных
дисциплин
«__ » _____ 20__ г.

Председатель
_____/ Л.А. Нездолей/

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 44.02.03 Педагогика дополнительного образования

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по учебной работе
_____С.В. Мещерякова
«___»_____20___ г.

АКТУАЛИЗИРОВАНА
для реализации в 2017-2018 учебном году
Председатель цикловой комиссии
социально-гуманитарных дисциплин

_____/ Л.А. Нездолей/
«__ »_____ 20__ г.

Разработчик(и):
Никитина Светлана Васильевна, преподаватель
Пименов Юрий Борисович, преподаватель
Плотникова Галина Геннадьевна, преподаватель
Шаврин Александр Владимирович, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физкультура
(специальная медицинская группа)

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена (далее ОПОП-ППССЗ) углубленной подготовки КГБПОУ «Красноярский педагогический колледж №2» в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования.

Срок реализации ОПОП-ППССЗ – 2017-2020 уч.г.

Данная рабочая программа реализуется на очной форме обучения в 2017-2018 учебном году, в первом и втором семестрах. Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физкультура (специальная медицинская группа) входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Содержание учебной дисциплины ориентировано на формирование у студентов следующих 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 решение 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 обучающихся (воспитанников).

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:

$У_1$- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

$У_2$* - обеспечивать рациональную двигательную деятельность в соответствии с безопасными правилами;

$У_3$* - владеть способами организации двигательной деятельности;

$У_4$* - осуществлять профилактические действия в целях оздоровления организма.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:

$З_1$ - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

$З_2$ - основы здорового образа жизни.

1.3. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка студента 400 часов, в том числе:

– обязательная аудиторная учебная нагрузка студента по очной форме 200 часов.

– самостоятельной работы студента по очной форме 200 часов.

1.4. Использование объема времени, отведенного на вариативную часть

Вариативная часть в объеме 56 часов направлена:

а) на расширение и углубление подготовки, определяемой содержанием обязательной части;

б) обеспечивает подготовку специалистов к активному участию в осуществлении профилактических действий в целях организации оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.

Перечень общих и профессиональных компетенций, дополнительных знаний, умений, осваиваемых студентами за счет объема времени, отведенного на вариативную часть

№ п\п	Код ОК, ПК	Код дополнительных З, У	№, наименование темы	Кол-во часов
1.	ОК 2. ОК 4. ОК 5. ОК 9.	$У_2$*- обеспечивать рациональную двигательную деятельность в соответствии с безопасными правилами. $У_{3*}$ - владеть способами организации двигательной деятельности.	Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – как основа физической культуры человека. Тема 1.5. Волейбол – одно из средств организации двигательной деятельности.	8
2.	ОК 2. ОК 4. ОК 5. ОК 7. ОК 9.	$У_4$* - осуществлять профилактические действия в целях оздоровления организма.	Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – как основа физической культуры человека. Тема 1.6. Технологии физической культуры, используемые в целях профилактики и оздоровления организма.	48
			Всего	**56**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1.1. Объем учебной нагрузки и виды учебной работы студентов при очной форме обучения

Вид учебной работы	**Всего**	**Объем часов по семестрам**					
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	*400*	*64*	*88*	*60*	*76*	*64*	*48*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	*200*	*32*	*44*	*30*	*38*	*32*	*24*
в том числе:							
теоретические занятия	-	-	-	-	-	-	-
практические занятия	*200*	*32*	*44*	*30*	*38*	*32*	*24*
Самостоятельная работа студента (всего)	*200*	*32*	*44*	*30*	*38*	*32*	*24*
Промежуточная аттестация в форме		*з*	*з*	*з*	*з*	*з*	*дз*

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Коды ОК, ПК	Коды знаний и умений	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов			
				Макс. учебная нагрузка	Самост. работа	Обязательные учебные занятия	
						Всего	в том числе практ. занятия
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
ОК 1. ОК 11.	$З_1$	**Введение**	Цель, задачи, предмет и организационная структура учебной дисциплины «Физическая культура». Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном, социальном развитии человека. Значение физической культуры в профессиональной деятельности педагога дополнительного образования.	*2*		*2*	
			Практические занятия				*2*
			1.Освоение приемов измерений функционального состояния организма в процессе занятий физической культурой.				
		Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – как основа физической культуры человека.					
ОК 2. ОК 8. ОК 10.	$З_1$ $У_1$	**Тема 1.1. Виды двигательной деятельности как средства физической культуры.**	Содержание учебного материала: Легкая атлетика. Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Уровень физической подготовленности студента. Легкая атлетика как основа формирования умений и навыков двигательной деятельности.	*62*		*30*	

			Настольный теннис. Элементы игры в настольный теннис. Двусторонняя игра в настольный теннис – как способ организации собственной двигательной деятельности. Правила безопасной организации занятий настольным теннисом.				
			Практические занятия				
			1.Освоение техники выполнения физических упражнений по легкой атлетике.			*8*	*8*
			2.Освоение техники выполнения подачи в игре в настольный теннис.			*6*	*6*
			3.Освоение техники выполнения передач и ударов в игре в настольный теннис.			*16*	*16*
			Самостоятельная работа				
			1. Освоение основных видов движений в ритмике		*32*		
ОК 2. ОК 8. ОК 10.	$З_1$ $У_1$	**Тема 1.2.** **Виды двигательной деятельности как средства общекультурного и профессионального развития человека.**	Содержание учебного материала: Настольный теннис. Элементы игры в настольный теннис. Двусторонняя игра в настольный теннис – как способ организации двигательной деятельности в дошкольном образовательном учреждении. Гимнастика. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Акробатика. Подвижные игры со строевыми приемами. Легкая атлетика. Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Легкая атлетика как средство совершенствования физической подготовленности.	*88*		*44*	
			Практические занятия				

			1.Совершенствование техники элементов игры в настольный теннис.			*8*	*8*
			2.Совершенствование навыков двусторонней игры в настольный теннис.			*12*	*12*
			3. Освоение техники акробатических элементов.			*12*	*12*
			4. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений.			*12*	*12*
			Самостоятельная работа				
			1.Освоение основных видов движений в ритмике.		*44*		
ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 10. ОК 11.	$З_1$	**Тема 1.3. Баскетбол – как одно из средств социального развития.**	Содержание учебного материала: Легкая атлетика. Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Легкая атлетика как средство укрепления здоровья. Баскетбол. Элементы баскетбола. Баскетбол – средство взаимодействия с партнерами в команде.	*60*		*30*	
			Практические занятия				
			1. Совершенствование техники бега.			*8*	*8*
			2. Освоение техники элементов игры в баскетбол.			*20*	*20*
			3. Освоение правил игры в баскетбол.			*2*	*2*
			Самостоятельная работа				
			1 Освоение элементов хореографии.		*30*		
ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 10. ОК 11.	$З_1$	**Тема 1.4. Волейбол – как средство развития и совершенствования двигательных умений и навыков.**	Содержание учебного материала: Волейбол. Элементы волейбола. Волейбол – как средство общекультурного, профессионального и социального развития человека. Легкая атлетика. Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	*76*		*38*	
			Практические занятия				

			1. Освоение техники элементов игры в волейбол.			*30*	*30*
			2. Освоение правил игры в волейбол.			*4*	*4*
			3.Совершенствование техники бега.			*4*	*4*
			Самостоятельная работа				
			1. Совершенствование элементов хореографии.		*38*		
ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 10. ОК 11.	$З_1$ $У_{2*}$ $У_{3*}$	**Тема 1.5. Волейбол – одно из средств организации двигательной деятельности.**	Содержание учебного материала: Легкая атлетика. Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Легкая атлетика как средство оздоровления организма. Волейбол. Элементы волейбола. Игра в волейбол – как способ организации физкультурной деятельности.	*64*		*32*	
			Практические занятия				
			1. Совершенствование техники бега.			*8*	*8*
			2. Совершенствование техники элементов игры в волейбол.			*20*	*20*
			3. Закрепление знаний о правилах игры в волейбол.			*4*	*4*
			Самостоятельная работа				
			1. Занятие по выбору.		*32*		
ОК 2. ОК 4. ОК 5. ОК 7. ОК 9.	$З_1$ $З_2$ $У_1$ $У_4$*	**Тема 1.6. Технологии физической культуры, используемые в целях профилактики заболеваний и оздоровления организма.**	Содержание учебного материала: Подвижные игры с разными видами движений. Подвижные игры – как средство профессиональной подготовки педагога дополнительного образования. Оздоровительные технологии как средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья.	*48*		*24*	
			Практические занятия				
			1. Освоение содержания и развитие двигательных действий в процессе подвижной игры.			*6*	*6*
			2. Овладение приемами профилактических действий в целях оздоровления организма.			*18*	*18*
			Самостоятельная работа				

			1. Занятие по выбору.		*24*		
			Общее количество по учебной дисциплине	***400***	***200***	***200***	***200***

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты освоения учебной дисциплины		**Разделы и темы**	**Основные показатели оценки результата**	**Формы контроля и методы оценки**
Код ОК и ПК	Код знаний и умений			
1	**2**	**3**	**4**	**5**
ОК 1. ОК 11.	$З_1$	Введение. Цель, задачи, предмет и организационная структура учебной дисциплины «Физическая культура». Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном, социальном развитии человека. Значение физической культуры в профессиональной деятельности педагога дополнительного образования.	- умение правильно проводить измерения функционального состояния организма в процессе занятий физической культурой.	
ОК 2. ОК 8. ОК 10.	$З_1$ $У_1$	Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – как основа физической культуры человека. Тема 1.1. Виды двигательной деятельности как основные средства физической культуры.	- выполнение элементов в игре в настольный теннис в соответствии с техникой; - обеспечение физкультурной деятельности в соответствии с правилами безопасности; - выполнение основных видов движений в ритмике в соответствии с техникой.	Индивидуальный контроль. Оценка техники элементов в игре в настольный теннис. Оценка выполнения самостоятельной работы. Индивидуальный контроль. Оценка выполнения техники основных видов движений в ритмике.
ОК 2.	$З_1$	Раздел 1.	- умение применять правила в игре в настольный	Индивидуальный

ОК 8. ОК 10.	$У_1$	Физкультурно-оздоровительная деятельность – как основа физической культуры человека. Тема 1.2. Виды двигательной деятельности как средства общекультурного и профессионального развития человека.	теннис; - выполнение акробатических элементов в соответствии с техникой; - обеспечение профилактики травматизма в соответствии с безопасными правилами; - выполнение основных видов движений в ритмике в соответствии с техникой.	контроль. Оценка развития уровня выносливости. Оценка выполнения самостоятельной работы. Индивидуальный контроль. Оценка выполнения техники основных видов движений в ритмике.
ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 10. ОК 11.	$З_1$	Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – как основа физической культуры человека. Тема 1.3. Баскетбол – как одно из средств социального развития.	- выполнение элементов игры в баскетбол в соответствии с техникой; - самостоятельный выбор методов взаимодействия с партнерами в коллективной двигательной деятельности; - самостоятельный выбор методов решения в стандартных и нестандартных ситуациях; - составление комплекса ритмических упражнений; - выполнение элементов хореографии в соответствии с техникой.	Индивидуальный контроль. Оценка соблюдения правил в игре в баскетбол. Оценка выполнения самостоятельной работы. Индивидуальный контроль. Оценка выполнения техники элементов хореографии.
ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 10. ОК 11.	$З_1$	Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – как основа физической культуры человека. Тема 1.4. Волейбол – как средство развития и совершенствования двигательных умений и навыков.	- выполнение техники элементов в игре в волейбол в соответствии с техникой; - самостоятельный выбор методов взаимодействия с партнерами в коллективной двигательной деятельности; - самостоятельный выбор методов решения в стандартных и нестандартных ситуациях; - соблюдение правил игры волейбол; - выполнение танцевальной комбинации в соответствии с требованиями техники.	Индивидуальный контроль. Оценка техники элементов в игре в волейбол. Оценка выполнения самостоятельной работы. Индивидуальный контроль. Оценка выполнения танцевальной комбинации.
ОК 2.	$У_2$*	Раздел 1.	- выполнение элементов игры в волейбол в	Индивидуальный

ОК 4. ОК 5. ОК 9.	$У_3$*	Физкультурно-оздоровительная деятельность – как основа физической культуры человека. Тема 1.5. Волейбол – одно из средств организации двигательной деятельности.	соответствии с техникой; - самостоятельный выбор методов взаимодействия с партнерами в коллективной двигательной деятельности; - самостоятельный выбор методов решения в стандартных и нестандартных ситуациях; - понимание роли правил в игре в волейбол.	контроль. Закрепление знаний о правилах игры в волейбол. Оценка выполнения самостоятельной работы. Индивидуальный контроль. Оценка техники элементов игры в волейбол.
ОК 2. ОК 4. ОК 5. ОК 7. ОК 9.	$У_4$*	Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – как основа физической культуры человека. Тема 1.6. Технологии физической культуры, используемые в целях профилактики заболеваний и оздоровления организма.	- понимание роли физических упражнений оздоровительной направленности и выполнение их в соответствии с техникой; - понимание роли подвижной игры в организации двигательной деятельности и определение места применения в зависимости от цели и задач.	Индивидуальный контроль. Оценка показателей развития физических качеств. Оценка выполнения самостоятельной работы. Индивидуальный контроль. Оценка показателей развития физических качеств.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивного зала, зала ритмики и хореографии, открытой спортивной площадки для гимнастики, силовых упражнений.

Оборудование учебного кабинета:

1. методическое обеспечение;
2. спортивное оборудование:

   баскетбольные щиты, сетка для игры в волейбол, корзины для игры в баскетбол, стойки, антенны; гимнастические скамейки; гимнастические маты для занятий гимнастикой;

   гимнастическая перекладина, шведская стенка;

   оборудование для занятий аэробикой (скакалки, фитболы, гимнастические коврики);
3. спортивный инвентарь:

   для занятий спортивными играми: мячи баскетбольные, волейбольные;

   для занятий настольным теннисом: теннисные мячи, ракетки, столы;

   для занятий легкой атлетикой: секундомеры, флажки;

   для занятий гимнастикой: мячи разного размера, скакалки, гимнастические палки, обручи гимнастические.

Технические средства обучения:

1. компьютеры с лицензионным программным обеспечением;
2. многофункциональный принтер;
3. музыкальный центр;
4. электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране;
5. мегафон

4.2. Информационное обеспечение обучения

Литература и электронные ресурсы:

Основные источники:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын, . — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2017. — 120 с. http://www.iprbookshop.ru/70294.html
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, И. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский, С.

К. Рябинена. – М.: Издательство Юрайт, 2017. https://biblio-online.ru/search
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высшего профессионального образования/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Издательский центр, 2014. – 442 с.

Дополнительные источники:

1. Абдуллин Р. Р. Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе: материалы Регионального научно-методического семинара «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» [Электронный ресурс]— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. http://www.iprbookshop.ru/51799.html.
2. Михайлов Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017. https://biblio-online.ru/book/A4840E4A-9A7A-4026-9447-C064052F1FA6

4.3. Общие требования к организации образовательного процесса

Учебным планом, составленным по стандарту ФГОС 3, предусмотрено проведение занятий по физической культуре через аудиторную и самостоятельную работу. Занятия по физической культуре проводятся в форме практических занятий. В процессе занятий по физической культуре используются педагогические технологии: здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные, игровые, соревновательные. Самостоятельная работа представлена организацией занятий ритмикой в объеме 2 часов в неделю и занятиями физической культурой по выбору студента. Самостоятельная работа студентов оценивается в ходе процедуры промежуточной аттестации. Согласно графику проводятся подгрупповые и индивидуальные консультации.