

Министерство образования Новосибирской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Новосибирской области
**"НОВОСИБИРСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
КОЛЛЕДЖ"**

Директор С.С. Лузан

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ОФП

Новосибирск, 2020

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальностям: 09.02.05. Прикладная информатика (по отраслям), 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство, 44.02.06. Профессиональное обучение (по отраслям) со специализацией Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, Программирование в компьютерных системах, 21.02.06 Информационные системы обеспечения градостроительной деятельности, 21.02.05 Земельно-имущественные отношения

Организация-разработчик: ГБПОУ НСО «Новосибирский профессионально-педагогический колледж»

Разработчик: Лактионов Ю.В., преподаватель

Одобрено на заседании методического совета

Протокол № 1 от «03» сентября 2020

Руководитель научно-методической службы / _____ / Балдина И.П.

.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	3
3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	3
4. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ	4-5
5. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	5-6
6. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	6

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящая дополнительная общеразвивающая программа представляет собой совокупность требований, обязательных при реализации ФГОС

1.2. Цель дополнительной общеразвивающей программы(далее - Программа), состоит в совершенствовании профессиональной компетенции, необходимой для профессиональной деятельности в рамках имеющейся квалификации.

1.3. Задачи Программы состоят в следующем:

- овладение методикой организации жизни детей разного возраста в условиях среднего профессионального образования ;
- приобретение опыта деятельности членов педагогического коллектива среднего профессионального образования;
- овладение профессионально-педагогическими знаниями, умениями и навыками, расширение социального опыта;
- знакомство на практике с передовыми педагогическими технологиями воспитательной и оздоровительной работы с детьми.
- организация вторичной занятости студентов в летний период.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

2.1. К освоению Программы допускаются лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее профессиональное образование, а также лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее профессиональное образование.

2.2. Формы обучения по программе определяются колледжем самостоятельно.

2.3. Обязательный объем часов на изучение программы 132 часа.

2.4.Сроки освоения Программы устанавливаются согласно расписанию, утверждённого приказом директора колледжа.

III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

3.1. В результате освоения Программы у слушателя должны быть сформированы следующие компетенции, необходимые для профессиональной деятельности:

- применять на практике методические рекомендации;
 - иметь представление о способах и приёмах профессионально-личностного саморазвития и владеть ими;
 - осознать необходимость развития качеств, обеспечивающих эффективное взаимодействие с обучающимися профессиональных образовательных организаций;
- на основе теоретического анализа проблем иметь представление о психолого-педагогической компетентности и её личностно-деятельных компонентах.

IV. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

4.1. Структура реализуемой Программы соответствует требованиям Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденным приказом директора колледжа от 27.02.2015 № 64а о.д.

4.2. Содержание Программы включает следующие разделы, указанные в учебном плане.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тематика	Лекции (час.)	Практика (час.)
Раздел 1. Введение.	2	
Раздел 2. Воспитание физических качеств		106
Итого:	2	106/108

4.3. Темы, приведенные в учебном плане Программы, являются обязательными для освоения слушателями. Колледж имеет право перераспределять объем времени, отводимого на освоение обязательных тем Программы, при условии реализации минимума содержания, в объеме не более 30 процентов трудоемкости раздела.

Наименование разделов и тем занятий.	Содержание занятий.	Кол-во часов по плану			Вид занятия	Материально-дидактическое обеспечение занятий.	Внеаудиторная самостоятельная работа студентов	
		то	плз	кп			Задание	Кол-во часов
Раздел № 1 Введение (2 часа).								
Тема 1.1 Введение. Инструктаж по технике безопасности.	Введение. Роль силовых упражнений в наши дни. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Входной контроль.	2			Теоретическое занятие	Инструкция по т/б		
Раздел № 2 Воспитание физических качеств (106 час)								
Тема №2.1 Общая физическая подготовка.	Беговые упражнения, комплексы ОРУ, бег на лыжах, плавательные упражнения, УТГ. Упражнения со скакалкой, с медболами, подвижные и спортивные игры, с гимнастическими скамейками, на гимнастически снарядах и с собственным весом.		17		Практика	Оборудование и инвентарь тренажёрного и игрового зала.	Ср «Развитие координации движений»	14
Тема №2.2 Упражнения силовой направленности	Упражнения со штангой околопредельных весов (жимы лёжа и стоя, приседания, рывки штанги).		16		Практика	Оборудование и инвентарь тренажёрного и игрового зала.	Ср «Силовые упражнения на выносливость»	14
Тема №2.3 Упражнения для развития грудных мышц и ног.	Различные сгибания, отведения, сведения рук перед собой с гантелями и блинами для штанги. Подтягивания на перекладине. Отжимания от брусьев.		18		Практика	Оборудование и инвентарь тренажёрного и	Ср «Развитие физических качеств»	16

	Приседания с гантелями, со штангой за головой, перед грудью, на плечах. Разгибания голени с блинами от штанги. Подъём торса с блинами от штанги. Наклонный жим ногами. Приседания, разгибания и сгибание ног, разгибание голени, махи ногами с рычагом на тренажёрах.					игрового зала.		
Тема №2.4 Упражнения для плечевого пояса и рук.	Отжимания спиной к скамейке. Сгибания рук с гантелями, лёжа назад в наклоне, сгибание рук в упоре. Сгибание рук со штангой нижним хватом, верхним хватом. Сгибание и разгибание запястий верхним и нижним хватом. Французский жим лёжа. Занятия на тренажёре: сгибание и разгибание рук с рукояткой верхнего блока верхним и нижним хватом разгибание одной руки с рукояткой верхнего блока нижним хватом. Контроль за мышечной массой. Жим гантелей стоя, лёжа, сидя. Жим штанги стоя, лёжа, из-за головы.		18		Практика	Оборудование и инвентарь тренажёрного и игрового зала.		
Тема №2.5 Упражнения для мышц спины и брюшного пресса.	Поясничные прогибания. Тяги гантели одной рукой. Шраги с гантелями и штангой. Подтягивания на специальной перекладине. Тяги верхнего блока перед собой и за спину, узким хватом, выпрямленными руками. Тяги нижнего блока (гребля). Разгибание туловища на тренажёре, шраги. Контроль за состоянием мышечной массы. Различные подъёмы туловища полу, на наклонной плоскости, с гантелями, со штангой, с блинами от штанги. Различные скручивания туловища.		18		Практика	Оборудование и инвентарь тренажёрного и игрового зала.		
Тема №2.6 Упражнения на кардиотренажёрах и беговой дорожке.	Бег с различной скоростью, ходьба с различной скоростью. Выполнение различных тестов на определение функциональности сердечно-сосудистой системы. (Тест Купера).		19		Практика	Оборудование и инвентарь тренажёрного и игрового зала.	Ср «Развитие выносливости».	14
ВСЕГО ПО ДИСЦИПЛИНЕ:		2	106				ВСЕГО сам. Раб.	58

V. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Требования к кадровым условиям реализации Программы:

5.1.1. Реализация программы обеспечивается кадрами, имеющими высшее профессиональное образование и опыт деятельности, соответствующее профилю Программы

5.2. Требования к материально-техническому и учебно-методическому обеспечению Программы:

5.2.1. колледж располагает материально-технической базой, включая современные аудитории, библиотеку, мультимедийный проектор, аудиовизуальные средства, оргтехнику, копировальные аппараты. Материальная база соответствует действующим санитарно-техническим нормам и обеспечивает проведение всех видов подготовки слушателей, предусмотренных учебным планом реализуемой Программы.

5.2.2. В случае применения дистанционных образовательных технологий каждый слушатель обеспечивается доступом к электронной информационно-образовательной среде, содержащей все электронные образовательные ресурсы, перечисленные в Программе.

VI. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

6.1. Ответственность за реализацию Программы в полном объеме в соответствии с учебным планом, качество подготовки слушателей несет колледж.

6.2. Оценка качества освоения Программы студентами включает текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию.

Конкретные формы и процедуры текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по каждому разделу устанавливается колледжем самостоятельно и доводится до сведения в сроки, определенные в нормативных локальных актах колледжа.

6.3. Освоение Программы завершается итоговой аттестацией в форме зачёта.

6.4. Лицам, успешно освоившим соответствующую Программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается удостоверение о повышении квалификации.

Лицам, не прошедшим итоговой аттестации или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть Программы и (или) отчисленным из колледжа, выдается справка об обучении или о периоде обучения.

Составил:

Преподаватель _____ Лактионов Ю.В.

Согласовано:

Руководитель

научно-методической службы _____

И.П. Балдина