

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТУЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Тула 2020

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 44.02.01 «Дошкольное образование», 44.02.04 «Специальное дошкольное образование», укрупненная группа специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки.

Организация-разработчик: государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Тульский педагогический колледж»

Разработчик:

Чичерин В.П., заслуженный учитель РФ, руководитель физического воспитания;

Сафонова Н.В., преподаватель физической культуры;

Рассмотрена на заседании ПЦК физического воспитания, пр.№ 10 от 11.05.20

Рекомендована педагогическим советом ГПОУ ТО «Тульский педагогический колледж», пр. № 330 от 16.06.2020

Утверждена директором ГПОУ ТО «Тульский педагогический колледж», приказ № 159-од от 18.06.2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 44.02.01 «Дошкольное образование», 44.02.04 «Специальное дошкольное образование», укрупненная группа специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 412 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 206 часов;
самостоятельной работы обучающегося - 206 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	412
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	206
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	206
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	206
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
<i>Самостоятельная учебная нагрузка (внеаудиторные занятия в спортивных секциях, клубах)</i>	206
<i>Итоговая аттестация в форме: дифференцированного зачёта</i>	

2.2. 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
Теоретический раздел 1.				
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала		<i>в процессе урока</i>	
	1	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества: физическая культура личности, основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте, ценности физической культуры.		2
	2	Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования: ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство.		2
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала		<i>в процессе урока</i>	
	1	Здоровье человека, его ценность значимость для профессионала.		2
	2	Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.		2
	3	Современное состояние здоровья молодёжи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.		2
	4	Составляющие ЗОЖ: двигательная активность, закаливание. рациональное питание, режим труда и отдыха, личная гигиена, экологически грамотное поведение, отказ от вредных привычек.		2
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала		<i>в процессе урока</i>	
	1	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.		2
	2	Принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.		3
	3	Тесты для определения индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		2
	4	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		2
Тема 1.4 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала		<i>в процессе урока</i>	
	1	Личная и социально- экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активной .		2
	2	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья.		2
Тема 1.5 Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала		<i>в процессе урока</i>	
	1	Психофизическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО.		2

	2	Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие.		2
	3	Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии.		2
	4	Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		2
Раздел 2. Учебно-тренировочный	Раздел 2. Учебно-тренировочный			
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		68	
	Практические занятия			
	1	Бег на короткие дистанции: техника бега, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Эстафетный бег.		
	2	Бег на выносливость: 2000м (девушки), 3000м (юноши).		
	3	Бег на средние дистанции: высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег по повороту.		
	4	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки с места в длину. Специальные упражнения прыгуна. Подготовительные упражнения для прыжков в длину.		
	5	Метание гранаты девушки 500г, юноши 700г. Техника метания гранаты: держание гранаты, разбег. Скрестный шаг, финальное усилие . Специальные упражнения: метание с места, с трёх шагов разбега, с короткого разбега. С полного разбега.		
	6	Кроссовая подготовка: бег на равнинных участках, бег по пересечённой местности.		
Тема 2.2 Лыжные гонки	Содержание учебного материала		28	
	Практические занятия:			
	1	Строчные приёмы с лыжами и на лыжах.		
	2	Повороты на месте и в движении: переступанием вокруг пятки лыж, переступанием вокруг носков лыж, поворот упором, плугом.		
	3	Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход, одновременные ходы, коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные.		
	4	Преодоление спусков и подъёмов. Спуск в основной стойке, низкой стойке, высокой стойке. Подъём скользящим шагом, «лесенкой», «ёлочкой».		
	5	Прохождение дистанции: 3 км девушки, 5 км юноши.		
	6	Профессионально прикладная физическая подготовка: развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков		
Тема 2.3 Спортивные игры (баскетбол)	Содержание учебного материала		82	
	Практические занятия			
	1	Техника защиты: техника передвижений, техника овладения мячом и противодействие. Перехват; приёмы, применяемые против броска; накрывание.		
	2	Техника нападения: техника передвижений и техника владения мячом. Ведение, броски, передачи, ловля, повороты. Остановки, прыжки. Бег.		
	3	Тактика нападения и защиты: индивидуальные, групповые и командные действия.		
	4	Игра по правилам.		
	5	Профессионально прикладная физическая подготовка: развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков		

Раздел 3 Контрольно-оценочный	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	1	Лёгкая атлетика: бег 100м, прыжки в длину с разбега; метание гранаты 500г (девушки), 700г (юноши); кросс 500м, бег 2000м (девушки), 3000м (юноши).	12	
	2	Баскетбол: техника игры в защите и нападении, игра по правилам.	12	
	3	Лыжная подготовка: техника попеременного двухшажного хода и одновременных ходов, коньковый ход. Прохождение дистанции 3км (девушки), 5км (юноши).	4	
	4	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП): сдача контрольных нормативов.	в процессе урока	
Самостоятельная работа: внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.			206	
Тематика курсовой работы (проекта)			-	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)			-	
Всего:			412	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета физического воспитания

Оборудование учебного кабинета:

- гранаты 500 и 700г;
- лыжи беговые с креплением;
- палки лыжные;
- ботинки лыжные;
- мазь лыжная для различной температуры;
- пробки для растирания лыжной мази;
- мячи баскетбольные;
- иглы для мячей нипельных;
- мячи набивные (1,0 -2,0кг);
- гантели от 1 до 5кг;
- канат для перетягивания;
- скакалки;
- эспандер резиновый;
- дорожка резиновая для прыжков.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Маргазин В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена веществ / В.А. Маргазин. – СПб.: СпецЛит, 2019. – 112с.
2. Маргазин В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно – сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. – СПб.: СпецЛит, 2017. – 234с.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Люберцы: Юрайт, 2018. – 424.
4. Попов С.Н., Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н.Попов, Н.М. Валеев и др. – М.: Советский спорт, 2017. – 416.
5. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2018. – 431.

Дополнительные источники:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», - 2008.
2. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И.Коваль, Т.А. Родинова. – М.: Издательский центр «Академия», - 2008.
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основ научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», - 2006.
4. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы: для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 160с.
5. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Издательский центр «Академия», - 2008.
6. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», - 2008.
7. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная методология: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», - 2008.
8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.П. Портнов, В.П. Савинов, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», - 2006.

Интернет - ресурсы:

1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. (Электронный ресурс). – режим доступа: http://otherreferats.allbest.ru/sport/00011887_0.html, свободный. – Загл. с экрана.
2. Взаимосвязь общей культуры учащихся и их образа жизни. (Электронный ресурс). – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2002n1/P19-23/HTM>, свободный. – Загл. с экрана.
3. Современное состояние здоровья молодёжи. (Электронный ресурс). – Режим доступа: http://www.skoolpress.ru/metcab/show_razdel.php/SES_ID=3042&R_ID, свободный. – Загл. с экрана.
4. Личное отношение к здоровью как условие здорового образа жизни. (Электронный ресурс). – Режим доступа: <http://www.ruscenter.ru/258.html>, свободный. – Загл. с экрана.
5. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы самостоятельных занятий и гигиена. Коррекция

фигуры.(Электронный ресурс). – Режим доступа: <http://med-lib.ru/referat/lfk/3/php>, свободный. – Заг. с экрана.

6.Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. (Электронный ресурс). – Режим доступа: <http://liftrabank.net/referat/234-priznaki-ustalosti-utomleniya-pereutomle-niya-ix.html>, свободный. – Заг. с экрана.

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.

Средняя оценка результатов практических занятий

Оценка контрольных заданий по общей физической, спортивно-технической и профессиональной	удовлетворительно	хорошо	отлично
Средняя оценка заданий в очках	1,0	2,0	3,0

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; Легкая атлетика: - экспертная оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; метание гранаты, - зачёт Спортивные игры (баскетбол): - экспертная оценка техники базовых элементов техники баскетбола (броски в кольцо, передачи, ведение, остановки,

	повороты). - экспертная оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения игры. Лыжная подготовка: -экспертная оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков, подъёмов -зачёт
Знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	- тестирование; - зачёт
- основы здорового образа жизни.	- тестирование; - зачёт