

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) **44.02.03 «Педагогика дополнительного образования»** укрупненной группы специальностей **44.00.00 Образование и педагогические науки.**

Организация-разработчик:

государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Тульский педагогический колледж»

Разработчики:

Чичерин В.П., Заслуженный учитель РФ, руководитель физического воспитания

Сафонова Н.В., преподаватель физической культуры

Рассмотрена на заседании ПЦК физического воспитания, пр. № 8 от 16.06.2020
Принята 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 ДИСЦИПЛИНЫ	ПРОГРАММЫ	УЧЕБНОЙ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ДИСЦИПЛИНЫ	СОДЕРЖАНИЕ	УЧЕБНОЙ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	ПРОГРАММЫ		8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	РЕЗУЛЬТАТОВ		10

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена – далее ППСЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.03 «Педагогика дополнительного образования» укрупненной группы специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки учителей различных специальностей, работников образования и профессиональной подготовке по педагогическим профессиям).

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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 258 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 2 часа; самостоятельной работы обучающегося – 256 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)	258
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	-
контрольные работы	1
лекции	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	256
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
<i>Самостоятельная учебная нагрузка (внеаудиторные занятия в спортивных секциях, клубах)</i>	256
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</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		1
	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
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала		1
	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
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала		2
	Самостоятельная работа:		
	1	Определение мотивации и целенаправленности самостоятельных занятий, их форм и содержания, организации занятий физическими упражнениями различной направленности, особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.	
	2	Изучение принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена, основных признаков утомления, факторы регуляции нагрузки.	
	3	Ознакомление с тестами определения индивидуальной нагрузки, чувствительность в развитии профилирующих двигательных качеств.	
	4	Изучение видов самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом, контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	
Тема 1.4 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала		2
	Самостоятельная работа:		
	1	Ознакомление с личной и социально-экономической необходимостью специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду, оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активностью.	
	2	Ознакомление с профилактикой профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания, контроль и самоконтроль за состоянием здоровья.	
Тема 1.5 Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала		2
	Самостоятельная работа:		
	Ознакомление с динамикой работоспособности обучающихся в учебном году и факторами, ее определяющими. Ознакомление с методами повышения эффективности производственного и учебного труда.		

Раздел 2. Учебно-тренировочный	Раздел 2. Учебно-тренировочный		
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	87	
	Самостоятельная работа		
	1 Совершенствование бега на короткие дистанции, средние дистанции, кроссовой подготовки, прыжковых упражнений, упражнений в метании.		
2 Совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков.			
Тема 2.2 Лыжные гонки	Содержание учебного материала	80	
	Самостоятельная работа		
	1 Совершенствование строевых приёмов, техники лыжных ходов.		
2 Совершенствование профессионально прикладной физической подготовки.			
Тема 2.3 Спортивные игры (баскетбол)	Содержание учебного материала	83	
	Самостоятельная работа		
	1 Совершенствование техники защиты и нападения.		
2 Совершенствование профессионально прикладной физической подготовки			
<i>Самостоятельная работа:</i> внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.		256	
Тематика курсовой работы (проекта)		-	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)		-	
Всего:		258	

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.

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, 2016. – 112 с.
2. Попов С.Н. Лечебная физическая культура [Текст]: учеб. / С. Н. Попов, Н. М. Валеев и др.. – М.: Советский спорт, 2017. – 416 с.
3. Физическая культура [Текст]: учеб. и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – М.: Юрайт, 2019. 424 с.
4. Физическая культура и физическая подготовка [Текст]: учеб. Под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2016. – 431 с.

Дополнительные источники:

1. Бутин И. М. Лыжный спорт [Текст]: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. – М.: «Академия», - 2008.

2. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родинова. – М.: «Академия», - 2008.
3. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основ научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров - М.: Издательский центр «Академия», - 2006.
4. Лях В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы [Текст]: для учителей образовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: «Академия», 2012. – 160 с.
5. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Текст]: 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.: «Академия», 2008.
6. Решетников Н. В. Физическая культура [Текст]:
7. Смирнов Ю. И., Полевщиков М. М. Спортивная методология [Текст]: учеб. для студ. пед. вузов / Ю. И. Смирнов, М. М. Полевщиков.. - М.: «Академия», - 2008.
8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения [Текст]: 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.: «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/НТМ>, 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. – Загл. 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.

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
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> -накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; <p>Легкая атлетика:</p> <ul style="list-style-type: none"> -экспертная оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину, метание гранаты; -зачет. <p>Спортивные игры (баскетбол):</p> <ul style="list-style-type: none"> -экспертная оценка техники базовых элементов техники баскетбола (броски в кольцо, передачи, ведение, остановки, повороты). -экспертная оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения игры. - зачет <p>Лыжная подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> -экспертная оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков, подъемов. - зачет.
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 	<ul style="list-style-type: none"> -тестирование; -зачет.
<ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> -тестирование; -зачет.