

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 - 4 (далее – ФГОС-4) по специальности среднего профессионального образования 44.02.05 «Коррекционная педагогика в начальном образовании», укрупненная группа 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;

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	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы (ППССЗ) в соответствии с ФГОС-4 по специальности СПО **44.02.05 «Коррекционная педагогика в начальном образовании»**, 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. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6. ОК 8 ОК 9.	<ul style="list-style-type: none"> -определять задачи для поиска информации; планировать процесс поиска; - структурировать получаемую информацию; - выделять наиболее значимое в перечне информации; - оценивать практическую значимость результатов поиска; - оформлять результаты поиска; - применять современную научную профессиональную терминологию; - определять и выстраивать траектории самообразования; -грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, - описывать социальную значимость своей будущей профессии; - организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, в ходе профессиональной деятельности; - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для 	<ul style="list-style-type: none"> - актуального профессионального и социального контекстов, в котором приходится работать и жить; - основных источников информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; - алгоритма выполнения работ в профессиональной и смежных областях; - методов работы в профессиональной и смежных сферах; - структуры плана для решения задач; - порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; - номенклатуры информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; - приемов структурирования информации; - формата оформления результатов поиска информации; - содержания актуальной нормативно-правовой документации; - современной научной и профессиональной терминологии; - возможные траектории профессионального развития и самообразования;

	<p>укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для учителя начальных классов и учителя начальных классов компенсирующего и коррекционно-развивающего обучения 	<ul style="list-style-type: none"> - психологических основ деятельности коллектива; - психологических особенностей личности; - правил оформления документов и построения устных сообщений; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для учителя начальных классов и учителя начальных классов компенсирующего и коррекционно-развивающего обучения; средства профилактики перенапряжения; - современных средств и устройств информатизации; - порядок их применения и программное обеспечение <p>в профессиональной деятельности</p>
<p>ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> - проектировать образовательный процесс на основе федерального государственного образовательного стандарта; - владеть формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: походы; - формировать мотивацию к обучению; - ставить различные виды учебных задач (учебно-познавательных, учебно-практических, учебно-игровых) и организовывать их решение (в индивидуальной или групповой форме) в соответствии с уровнем познавательного и личностного развития; - формировать навыки, связанные с информационно-коммуникационными технологиями; - осуществлять систематический анализ эффективности учебных занятий; - оценивать образовательные результаты; организовывать, осуществлять контроль и оценку учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения образовательных программ - осуществлять объективную оценку достижения образовательных результатов. 	<ul style="list-style-type: none"> - приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации, законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность в Российской Федерации, нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, законодательство о правах ребенка, трудовое законодательство; - основные и актуальные для современной системы образования теории обучения и развития обучающихся; - пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 198 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 186 часов;
самостоятельной работы обучающегося - 12 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)	198
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	198
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	186
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	12
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
<i>Самостоятельная учебная нагрузка (внеаудиторные занятия в спортивных секциях, клубах)</i>	-
<i>Итоговая аттестация в форме: дифференцированного зачета</i>	зачёта/

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4	
Теоретический раздел 1.				2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК6. ОК8,ОК9, ПК1.1, ПК 1.2, ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5.
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала		<i>в процессе урока</i>	2	
	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	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		-	2	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала		<i>в процессе урока</i>	2	
	1	Здоровье человека, его ценность значимость для профессионала.			
	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		
	1	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.	<i>в процессе урока</i>		
	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		2		
	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 .	<i>в процессе урока</i>		
	2	Профилактика 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		<i>в процессе урока</i>	2	
	1	Психофизическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и 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		56		ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06. ОК 08 ОК 09. ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5.
	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.			
	7	Профессионально прикладная физическая подготовка: развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков			
	Самостоятельная работа		4		
	1	Овладение техникой бега на средние дистанции.			
2	Совершенствование техники выполнения специальных легкоатлетических упражнений. Подготовка к сдаче норм ГТО по легкой атлетике.				

Тема 2.2 Лыжные гонки	Содержание учебного материала			ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06. ОК 08 ОК 09. ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5.
	Практические занятия:			
	1	Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.	26	
	2	Повороты на месте и в движении: переступанием вокруг пяток 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		
	Самостоятельная работа:		4	
	1	Совершенствование техники лыжных ходов		
2	Подготовка к сдаче нормативов по лыжным гонкам, норм ГТО.			
Тема 2.3 Спортивные игры (баскетбол)	Содержание учебного материала			ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06. ОК 08 ОК 09. ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5.
	Практические занятия			
	1	Техника защиты: техника передвижений, техника овладения мячом и противодействие. Перехват; приёмы, применяемые против броска; накрывание.	76	
	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		
	Самостоятельная работа:		4	
1	Составление комплекса специальной разминки баскетболиста.			
2	Совершенствование техники ведения, передачи и броска мяча в корзину.			
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.	<i>в процессе урока</i>		
Самостоятельная работа:		-		
внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.		-		
Тематика курсовой работы (проекта)		-		
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)		-		
		Всего:	198	

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, 2016. – 112с.
2. Маргазин В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно – сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. – СПб.: СпецЛит, 2015. – 234с.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 424.
4. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2016. – 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. 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.
5. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», - 2008.

6. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная методология: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», - 2008.
7. 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.Аллянов Ю.Н. Письменский И.А. Физическая культура. [Электронный ресурс]: Учебник. – М.: Юрайт, 2016. (ЭБС).
2. Муллер А.Б. Физическая культура. [Электронный ресурс]: Учебник и практикум. – М.: Юрайт, 2016. (ЭБС).
- 3.www.lib.sportedu.ru
- 4.www.school.edu.ru
- 5.www.infosport.ru
- 6.[www. Fesmag.ru](http://www.Fesmag.ru) журнал «Физкультура и спорт»

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).

	<ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения игры. <p>Лыжная подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> -экспертная оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков, подъёмов -зачёт
<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; - зачёт
<ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - тестирование; - зачёт