

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТУЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Тула 2022

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования **53.02.01 «Музыкальное образование»**, укрупненная группа специальностей **53.00.00 Музыкальное искусство**.

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;

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 (программы подготовки специалистов среднего звена-далее ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО образования 53.02.01 «Музыкальное образование», укрупненная группа специальностей 53.00.00 Музыкальное искусство.

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

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ: 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 309 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 206 часов;
самостоятельной работы обучающегося - 103 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	309
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	206
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	206
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	103
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
<i>Самостоятельная учебная нагрузка (внеаудиторные занятия в спортивных секциях, клубах)</i>	103
<i>Итоговая аттестация в форме:</i>	зачёта

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 молодежи. 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 активности.		2
	2 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья.		2
Тема 1.5 Психофизические основы учебного и	Содержание учебного материала	<i>в процессе урока</i>	
	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				
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		58	
	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.		
	7	Кроссовая подготовка: бег на равнинных участках, бег по пересечённой местности. Профессионально прикладная физическая подготовка: развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков		

Тема 2.2 Лыжные гонки	Содержание учебного материала		
	Практические занятия:		
	1	Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.	44
	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.	
Тема 2.3 Спортивные игры (баскетбол)	Содержание учебного материала		
	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.	
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.	10
	2	Баскетбол: техника игры в защите и нападении, игра по правилам.	12
	3	Лыжная подготовка: техника попеременного двухшажного хода и одновременных ходов, коньковый ход	6
	4	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП): сдача контрольных нормативов.	<i>в процессе урока</i>
<i>Самостоятельная работа:</i> внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.		103	
Тематика курсовой работы (проекта)		-	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)		-	
		Всего:	309

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. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2021. – 298 с.
2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник / М. Я. Виленский. - М.: КноРус, 2020. – 214 с.
3. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие / В. Б. Рубанович. - М.: Юрайт, 2019. – 253 с.

Дополнительные источники:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / И.М. Бунин. – 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/ТРФК/2002n1/P19-23/НТМ>, свободный. – Загл. с экрана.
3. Современное состояние здоровья молодежи. (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. – Загл. 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
<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; - зачёт. <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, - зачёт. <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