

Министерство образования Тверской области  
ГБП ОУ «Торжокский педагогический колледж им. Ф.В. Бадюлина»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Физическая культура**

для специальности 44.02.01 «Дошкольное образование»  
(углубленная подготовка)

Рассмотрено на заседании Методического совета «28» августа 2020 г.	«Утверждаю» и.о.зам.директора по учебной работе  Петрова Т.Н.
Рассмотрено на заседании Методического совета «31» августа 2021 г.	«Утверждаю» и.о.зам.директора по учебной работе  Петрова Т.Н.
Рассмотрено на заседании Методического совета «29» августа 2022 г.	«Утверждаю» и.о.зам.директора по учебной работе  Петрова Т.Н.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 44.02.01 «Дошкольное образование» в рамках укрупненной группы 44.00.00 Образование и педагогические науки

Организация-разработчик: ГБП ОУ «Торжокский педагогический колледж им. Ф.В. Бадюлина»

Разработчики: Сулопарова Татьяна Васильевна, преподаватель высшей категории; Комаров Сергей Юрьевич, преподаватель первой категории; преподаватель; Гончаренко Виталий Анатольевич, преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧИЙ 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 специальности (специальностям) СПО 44.02.01 «Дошкольное образование» в рамках укрупненной группы 440000 Образование и педагогика.

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

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную ценность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

о роли физической культуры в общеобразовательном развитии человека, основы здорового образа жизни.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **344** часа, в том числе:

аудиторной учебной нагрузки обучающегося **172** часа;

самостоятельной работы обучающегося **172** часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>344</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	170
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<i>Реферат</i>	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Основы техники и методики обучения легкоатлетических видов</b>		
<b>Тема 1.1. Основы знаний.</b>	Содержание учебного материала	2	
	1. Гигиенические основы физических упражнений		2
	2. Режим дня студента		
	3. Двигательная активность студента		2
	4. Формы занятий физическими упражнениями		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнения упражнений на все группы мышц		
<b>Тема 1.2. Основы техники легкоатлетических видов</b>	Содержание учебного материала	50	2
	1. Основы техники ходьбы		
	2. Основы техники метаний		2
	3. Основы техники прыжков		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия:	50	
	Специальные упражнения бегуна: бег с ускорениями с хода, с высокого и низкого старта.	10	3
	Специальные упражнения прыгуна в высоту с разбега и в длину.	10	
	Подготовительные упражнения к избранному виду прыжка.	10	
	Освоение техники прыжков		
	Техника метаний: держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие.	8	
Специальные упражнения: метание гранаты с места, с трех – пяти шагов с короткого разбега, с полногоразбега.			
Контрольные работы			
Самостоятельная работа обучающихся	50		
<b>Тема 1.3. Основы техники спортивных и подвижных игр</b>	Содержание учебного материала	54	
	1. Основы техники игры в волейбол		2
	2. Основы техники игры в баскетбол		
	3. Подвижные игры		2

	Лабораторные работы		
	Практические занятия	54	3
	Техника игры в волейбол: Нападения стойки и перемещения, техника владения мячом: подачи, передачи, наподдающие удары		
	Защита: стойки и перемещения, техника владения мячом: прием мяча блокирование		3
	Тактика нападения; тактика защиты; индивидуальные, групповые и командные действия.		
	Техника игры в баскетбол: перемещения, бег обычными и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки остановки повороты		
	Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, введение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину.		
	Тренировка и двусторонняя игра		
	Организация игр на открытом воздухе на изучение элементов техники, на развитие физических качеств		
	Проведение эстафет		3
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на все группы мышц.	54	
<b>Тема 1.4. Основы техники гимнастических упражнений</b>	Содержание учебного материала		
	1. Акробатические упражнения		2
	2. Упражнения на снарядах		2
	3. Прикладные упражнения		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия:	32	3
	Кувырки вперед назад, в сторону. Кувырки: вперед, назад в группировке из различных исходных положений		
	Стойки: на лопатке на голове.		3
	Равновесие: на одной ноге, боковое.		
	Мост: из положения лежа. Полушпагат		
	Упражнения на перекладине: висы стоя, сзади, прогнувшись...		
	Упор с прыжка. Обороты, соскоки.		
	Упражнения на брусьях: Размахивания в упоре на предплечьях и в упоре на руках		
	Упражнения на коне: Упоры: спереди, верхом, сзади.		3
	Размахивания. Одноименные и разноименные перемахи. Скрещивания		
Ходьба, бег, упражнения на равновесии, лазание по канату, подтягивание на перекладине			
Контрольные работы			
Самостоятельная работа обучающихся: статические упражнения пресс.	32		

<b>Тема 1.5. Основы техники передвижения на лыжах</b>	Содержание учебного материала		
	1. Подбор лыжного инвентаря		
	2.. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах		
	3. Техника передвижения попеременными ходами		
	4. Техника передвижения одновременными ходами		
	5. Горнолыжная техника		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	20	
	Передвижение: скользящим шагом поочередно на каждой лыже без палок под небольшой уклон, скользящим шагом без палок, скользящим шагом держа палки за середину.		
	Освоение техники попеременно двухшажного хода, (маховые движения ногой с лыжей. Передвижение вперед короткими скользящими шагами, скольжение на одной лыже, отталкивание разноименной палкой)		3
	Освоение техники одновременно бесшажному ходу, одновременному одношажному ходу, попеременно двухшажному ходу ( выполнение под уклон на хорошо подготовленной лыжне)		3
	Техника подъемов, стойки спусков.		2
	Зачетное прохождение дистанции: юноши 5 км, девушки 3км.		
	Контрольные работы		
Самостоятельная работа обучающихся: бег на лыжах классическим стилем.	20		
<b>Тема 1.6. Общая физическая подготовка.</b>	Содержание учебного материала	12	
	1. Упражнения для развития силы		3
	2. Упражнения для развития выносливости		3
	3. Упражнения для развития скоростно - силовых качеств, координации, гибкости		
	4. Тестирование физических качеств		
	Лабораторные работы -		
	Практические занятия	10	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке или поднимание и опускание туловища в положении лежа. выбрасывание набивного мяча из положения сидя.		3
	Прыжки на скакалке, кросс по пересеченной местности девушки 2км, юноши 3км		3
	Челночный бег 4=30м, 6=60м, выбрасывания набивного мяча из положения сидя. Подвижные игры.		
	Контрольные работы		
Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения на все физические качества	12		
Примерная тематика курсовой работы (проекта) (если предусмотрены)			

	Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрены)</i>		
	<b>Всего:</b>	<b>344</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета, универсальный спортзал, зал фитнеса и ритмики, тренажерный зал, открытый стадион.

Оборудование учебного кабинета:

Ученические столы и стулья по количеству обучающихся.

Рабочее место преподавателя.

Комплект учебно-методической документации.

Комплект учебно-наглядных пособий.

Ученическая доска.

Технические средства обучения: интерактивная доска, видеозал.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Алексеева Л.М. Комплексы общеразвивающей гимнастики. – Р-н-Д., «Феникс», 2005.

2. Бутин И.М. Лыжный спорт. – М. «Владос».2003г.

3. Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал. – М, 2002.

4. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Ф и С. 2001.

5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. – М.: Академия, 2001.

6. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. – М.: Физическая культура, 2002.

7. Легкая атлетика. Учебное пособие/Жилкин А.И. и др./ – М.: Академия, 2008.

8. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М.,1998.

9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. – М.: 2010.

Дополнительные источники:

1. Барчукова Г.Н. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт. 1990.

2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре – М.: ВАКО 2005.

3. Олимпийский учебник студента (Родиченко В.С. и др.) – М.: Физкультура и спорт, 2008.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <p>использовать физкультурно – оздоровительную ценность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <p>о роли физической культуры в общеобразовательном развитии человека, основы здорового образа жизни.</p>	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- оценка устного опроса;</li><li>- оценка письменного тестирования;</li><li>- оценка домашнего задания творческого характера;</li><li>- оценка за создание мультипрезентаций по различным темам;</li><li>- оценка за доклады, сообщения;</li><li>- оценка за активность на занятиях (дополнение к ответам, анализ ответов и т.п.);</li></ul> <p>Методы оценки результатов обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая оценка.</li></ul>