


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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Физическая культура**

для специальности 44.02.02 «Преподавание в начальных классах»  
(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 « 30 » августа 2021 г.	«Утверждаю» и.о.зам.директора по учебной работе  Петрова Т.Н.
Рассмотрено на заседании Методического совета « _ » _____ 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) 44.02.02 «Преподавание в начальных классах» в рамках укрупненной группы 44.00.00 Образование и педагогические науки

Организация-разработчик: Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Торжокский педагогический колледж им. Ф.В. Бадюлина»

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

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧИЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>5</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>13</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧИЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 050146 «Преподавание в начальных классах» в рамках укрупненной группы 050000 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 полного разбега.		
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	
	Техника игры в волейбол: Нападения стойки и перемещения, техника владения мячом: подачи, передачи, наподдающие удары		3
	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. Равновесие: на одной ноге, боковое. Мост: из положения лежа. Полушпагат		3
	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. 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	3
<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 лыже)		3
	Техника подъемов, стойки спусков. Зачетное прохождение дистанции: юноши 5 км, девушки 3км.		2
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) <i>(если предусмотрены)</i>		
	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», 2005г.
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. 2001г.
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 2008г.
8. **Лях В.И.** Тесты в физическом воспитании школьников. - М.,1998 г
9. **Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.** Теория и методика физического воспитания. - М..2010 г.

Дополнительные источники:

1. **Барчукова Г.Н.** Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
2. **Ковалько В.И.** Поурочные разработки по физкультуре – М.:ВАКО 2005г.
3. **Олимпийский учебник студента** (Родиченко В.С и др.) – М.: Физкультура и спорт, 2008г.

#### 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: использовать физкультурно – оздоровительную ценность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: 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>