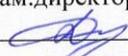


Министерство образования Тверской области
ГБП ОУ «Торжокский педагогический колледж им. Ф.В. Бадюлина»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

для специальности
54.02.02 «Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы»
(углубленная подготовка)

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

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 54.02.02 «Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы» в рамках укрупненной группы 54.00.00 Изобразительные и прикладные виды искусства

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

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

Рекомендована Экспертным советом Государственного бюджетного образовательного учреждения среднего профессионального образования «Торжокский педагогический колледж им. Ф.В. Бадюлина»

Заключение Экспертного совета № _____ от «____» _____ 20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧИЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 54.02.02 «Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы» в рамках укрупненной группы 54.00.00 Изобразительные и прикладные виды искусства.

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: **270 часов,**

в том числе:

аудиторной учебной нагрузки обучающегося: **170 часов;**

самостоятельной работы обучающегося: **100 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)	270
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	170
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	100
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
Раздел 1.	Основы техники и методики обучения легкоатлетических видов		
Тема 1.1. Основы знаний.	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		
Тема 1.2. Основы техники легкоатлетических видов	Содержание учебного материала	50	2
	1. Основы техники ходьбы		
	2. Основы техники метаний		2
	3. Основы техники прыжков		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия:	20	
	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	30		

Тема 1.3. Основы техники спортивных и подвижных игр	Содержание учебного материала	50	
	1. Основы техники игры в волейбол		2
	2. Основы техники игры в баскетбол		
	3. Подвижные игры		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	34	
	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		
Тема 1.4. Основы техники гимнастических упражнений	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		3
	Ходьба, бег, упражнения на равновесии, лазание по канату, подтягивание на перекладине		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся: статические упражнения пресс.	32	
Тема 1.5. Основы техники передвижения на лыжах	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.		2
Зачетное прохождение дистанции: юноши 5 км, девушки 3 км.			
Контрольные работы			
Самостоятельная работа обучающихся: бег на лыжах классическим стилем.	20		
Тема 1.6. Общая физическая подготовка.	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 2 км, юноши 3 км		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>		
	Всего:	270	

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, 2003.
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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<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">- оценка устного опроса;- оценка письменного тестирования;- оценка домашнего задания творческого характера;- оценка за создание мультипрезентаций по различным темам;- оценка за доклады, сообщения;- оценка за активность на занятиях (дополнение к ответам, анализ ответов и т.п.); <p>Методы оценки результатов обучения:</p> <ul style="list-style-type: none">- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая оценка.