

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Забайкальский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Гуманитарно-технический колледж



УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по ОД

(подпись, ФИО)

Старостина С.Е.

20 22 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

на 213 часов

для специальности 39.02.01 Социальная работа

базовой подготовки

составлена в соответствии с ФГОС СПО, утвержденным приказом
Министерства образования и науки Российской Федерации от
12 мая 2014 г. № 506

Форма обучения: очно-заочная

СОГЛАСОВАНО:

Директор гуманитарно-технического
колледжа

(подпись)

Лукашин И.А.
(Ф.И.О.)

20 22 г.

1. Организационно-методический раздел

1.1. Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины: формирование физической культуры личности, формирование двигательных умений и навыков, воспитание двигательных качеств (сила, ловкость, выносливость, быстрота), привить устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом на занятиях и в различных секциях, необходимость увеличения двигательной активности студентов.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно - спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.2. Место дисциплины в структуре ОП

ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.
ОГСЭ.04 Физическая культура. Междисциплинарное поле связей дисциплины «Физическая культура» в структуре ОПОП: курс ОП.04 «Безопасность жизнедеятельности».

1.3. Объем дисциплины с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Форма обучения – очно-заочная

Общая трудоемкость дисциплины составляет 213 часов.

Виды занятий	Распределение по семестрам				Всего часов
	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	
1	2	3	4	5	6
Общая трудоемкость	64	60	48	40	213
Аудиторные занятия, в т.ч.:	17	22	12	20	71
лекционные (ЛК)					
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	17	22	12	20	71
Самостоятельная работа студентов (СРС)	34	44	24	40	142
Форма промежуточной аттестации				дифференцированный зачет	дифференцированный зачет

2. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Индекс	Содержание компетенции
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК 7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий
ОК 10	Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия
ОК 13	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Уровни сформированности компетенций

Результат обучения	Уровень сформированности компетенций
Знать	<p>Пороговый:</p> <ol style="list-style-type: none"> О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни Базовые термины в системе физического воспитания. Правила поведения и меры безопасности при выполнении физических упражнений на практических занятиях.
	<p>Стандартный:</p> <ol style="list-style-type: none"> Терминологию в области физического воспитания. Основы техники двигательных действий в базовых видах двигательной деятельности.
	<p>Эталонный:</p> <ol style="list-style-type: none"> Значение анализа и самоанализа при обучении основным двигательным действиям. Методика обучения двигательным действиям по базовым видам двигательной деятельности.
Уметь	<p>Пороговый:</p> <ol style="list-style-type: none"> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
	<p>Стандартный:</p> <ol style="list-style-type: none"> Владеть технологией обучения двигательным действиям.. Составлять комплексы физических упражнений для формирования культуры здоровья обучающихся.
	<p>Эталонный:</p> <ol style="list-style-type: none"> Демонстрировать элементы двигательных действий по базовым видам двигательной деятельности Объяснять технику двигательных действий и выявлять ошибки в их выполнении.

	3. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой
Практический опыт	Пороговый: 1. Осуществлять подбор упражнений для обучения технике двигательных действий по базовым видам двигательной деятельности. 2. Демонстрировать технику двигательных действий. 3. Проводить комплексы упражнений по развитию физических качеств.
	Стандартный: 1. Осуществлять подбор упражнений для обучения технике двигательных действий по базовым видам двигательной деятельности. 2. Демонстрировать технику двигательных действий. 3. Проводить упражнения для обучения двигательным действиям по базовым видам двигательной деятельности.
	Эталонный: 1. Осуществлять подбор упражнений для обучения технике двигательных действий по базовым видам двигательной деятельности. 2. Демонстрировать технику двигательных действий. 3. Проводить специальные упражнения.

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Форма обучения – очно-заочная

Компетенции	Номер раздела	Наименование темы	Всего часов	Аудиторные занятия		СРС
				ЛК	ПЗ (СЗ)	
ОК-1 ОК-6 ОК-7	1	ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	51	-	17	34
ОК-1 ОК-6 ОК-7	2	МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ ПО БАЗОВЫМ ВИДАМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	54	-	18	36
ОК-1 ОК-6 ОК-7	3	МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ	54	-	18	36
ОК-1 ОК-6 ОК-7	4	ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ	54	-	18	36

Итого	213	-	71	142
-------	-----	---	----	-----

3.2. Лекционные занятия

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

3.3. Практические (семинарские) занятия

Форма обучения – очно-заочная

Раздел	Номер темы	Содержание практических (семинарских) занятий
1	1.1.	Задачи физического воспитания
	1.2.	Принципы физического воспитания
	1.3.	Средства физического воспитания
2	2.1.	Методика обучения технике передвижений в нападении в баскетболе (стойка баскетболиста, остановки, повороты).
	2.2.	Методика обучения технике нападения в волейболе (стойки, перемещения).
	2.3.	Методика обучения технике владения мячом в баскетболе (ловля, передачи, ведения, броски мяча в корзину).
	2.4.	Методика обучения технике передачи мяча в волейболе (передачи двумя руками сверху, подача верхняя, нижняя).
3	3.1.	Средства и методы воспитания силовых способностей
	3.2.	Средства и методы воспитания скоростных способностей
	3.3.	Средства и методы воспитания скоростно-силовых способностей
	3.4.	Средства и методы воспитания гибкости
	3.5.	Средства и методы воспитания координационных способностей
	3.6.	Средства и методы воспитания выносливости
4	4.1.	Основы здорового образа жизни студентов
	4.2.	Физическая культура в обеспечении здоровья студентов
	4.3.	Методы и средства модульной технологии обучения в физическом воспитании студентов

3.4. Лабораторные занятия

Лабораторные занятия учебным планом по курсу не предусмотрены.

3.5. Организация самостоятельной работы

Форма обучения – очно-заочная

Раздел	Номер темы	Содержание материала выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной работы

1	1.1.	Задачи физического воспитания	Подготовка к тестированию
	1.2.	Принципы физического воспитания	Написание реферата
2	2.1.	Развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.	Самоподготовка
	2.2.	Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.	План проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями
3	3.1.	Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях	Самоподготовка
4	4.1.	Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.	План проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями

4. Интерактивные формы образовательных технологий

Номер раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии	Количество часов
1	ПЗ	разбор конкретных ситуаций (ситуационные задачи); технологии проектного обучения (работа в группах по проектированию).	8
	СРС	работа с электронными образовательными ресурсами.	10
2	ПЗ	деловые и ролевые игры; разбор конкретных ситуаций (ситуационные задачи); технологии проектного обучения (работа в группах по проектированию).	8
	СРС	работа с электронными образовательными ресурсами.	10
3	ПЗ	деловые и ролевые игры; разбор конкретных ситуаций (ситуационные задачи); технологии проектного обучения (работа в группах по проектированию).	8
	СРС	работа с электронными образовательными ресурсами.	10
4	ПЗ	деловые и ролевые игры; разбор конкретных ситуаций (ситуационные задачи); технологии проектного обучения (работа в группах по проектированию).	8
	СРС	работа с электронными образовательными ресурсами.	10

5. Оценка деятельности студента при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в Приложении.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Основная литература

6.1.1. Печатные издания:

1. Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. орг.: базовый уровень. - 5-е изд. - Москва : Просвещение, 2018. - 255 с.

2. Физическая культура и спорт [Текст] : учеб.-метод. пособие: в 2 ч. Ч. 2 / Фоменко Е.Г., Бочкарникова Н.В., Колькина Е.А., Жукова Т.А. и др. - Чита : ЗабГУ, 2018. - 122 с.

3. Физическая культура и спорт [Текст] : учеб.-метод. пособие: в 2 ч. Ч. 1 / Фоменко Е.Г., Бочкарникова Н.В., Колькина Е.А., Жукова Т.А. и др. - Чита : ЗабГУ, 2018. - 123 с.

6.1.2. Издания из ЭБС

1. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : Учебное пособие / Рипа М.Д., Кулькова И.В. - 2-е изд. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 170. <https://www.biblio-online.ru/book/6ACF9283-89F0-4C2E-9EDF-065251F67E48>

2. Теория и история физической культуры : Учебник и практикум / Алхасов Д.С. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 191. <https://www.biblio-online.ru/book/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606>.

6.2. Дополнительная литература

6.2.1. Печатные издания

1. Организация детского и молодежного туризма: учеб. пособие / М. П. Титова, В. В. Лиханова. - Чита : ЗабГУ, 2017. - 146 с.

2. Физическая культура. 8-9 классы [Текст] : учеб. для общеобразоват. орг. - 6-е изд. - Москва : Просвещение, 2018. - 256 с.

6.2.2. Издания из ЭБС

1. Теория и методика избранного вида спорта : Учебное пособие / Завьялова Т. А.; Шивринская С.Е. - отв. ред. - 2-е изд. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 247. <https://www.biblio-online.ru/book/772F5F4E-1954-46EB-BEF9-B69A5FE2F22F>

2. Физическая культура. Лыжная подготовка : Учебное пособие / Жданкина Е. Ф.; Новаковский С.В. - отв. ред. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 125. <https://www.biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611>

6.3. Справочно-библиографические издания

1. Современная спортивная лексика. Краткий словарь / И. О. Ткачева, А. А. Дурнева. - Санкт-Петербург : СПбГУ, 2014. - 368 с.

2. Энциклопедический словарь юного спортсмена / И. Ю. Сосновский, А. М. Чайковский; авт.-сост. Сосновский И.Ю., Чайковский А.М. - Москва : Педагогика, 1980. - 480 с

3. Карманный справочник туриста / сост. Ю.А. Штюмер. - 2-е изд., с изм. и доп. - Москва : Профиздат, 1982. - 224 с.

6.4. Периодические издания

6.4.1. Печатные издания

1. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА- журнал.2017

2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ВОСПИТАНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ТРЕНИРОВКА- журнал.2017

6.4.2. Электронные издания

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ- журнал.2016
2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ВОСПИТАНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ТРЕНИРОВКА- журнал.2016

6.5. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. <https://e.lanbook.com/> Электронно-библиотечная система «Издательство «Лань».
2. <https://www.biblio-online.ru/> Электронно-библиотечная система «Юрайт»
3. <http://www.studentlibrary.ru/> Электронно-библиотечная система «Консультант студента»
4. <http://www.trmost.ru/> Электронная библиотечная система «Троицкий мост».

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
672000, Россия, Забайкальский кр., г. Чита, Центральный административный район, ул. Баргузинская, д. 43 Спортивный зал. Ауд. 157. Аудитория для лекционных и практических занятий. Зал единоборств. Тренажерный зал. Зал борьбы. Стрелковый тир. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.	Волейбольные стойки, сетки, мячи. Баскетбольные щиты, мячи, футбольные ворота, шведские стенки. Учебно-наглядные пособия, учебная мебель. Шведские стенки, макивара прямоугольная загнутая, мешок боксерский, подушка настенная для тренировок. Беговые дорожки, 15 стендов для всех групп мышц гири, гантели, зеркала. Татами, мешок боксерский, канат, манекены борцовские, шведские стенки. Сейф для хранения оружия, винтовки пневматические МР – 512, мишени. Комплект оборудования военно- прикладной полосы препятствий. Площадка для игровых видов спорта.
672000, Россия, Забайкальский кр., г. Чита, Центральный административный район, ул. Баргузинская, д. 43, сооружение 5.	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий на территории ЗабГУ в г. Чите

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)

Занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности оздоровительных систем физических упражнений.

На занятиях предусматривается использование тренажеров и компьютерно-тренажерных систем. Для оценки знаний, умений и навыков по «физической культуре», используются следующие средства и технологии оценки: тестирование, реферат.

Тестирование проводится по каждой теме курса.

Разработчик: преподаватель

Фетисов В.А.

Аннотация

к рабочей программе «Физическая культура»

1. Цель дисциплины: формирование физической культуры личности, формирование двигательных умений и навыков, воспитание двигательных качеств (сила, ловкость, выносливость, быстрота), привить устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом на занятиях и в различных секциях, необходимость увеличения двигательной активности студентов.

2. Компетенции: ОК 1,6,7,10,13

3. Общая трудоемкость дисциплины: 213 часа.

4. Содержание дисциплины: Теория и методика физического воспитания, методика обучения двигательным действиям по базовым видам двигательной деятельности, методика воспитания физических качеств, здоровье сберегающие технологии в физическом воспитании.

5. Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.

Разработчик: преподаватель

Фетисов В.А.