

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:


ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 31.05.2021 09:37:23

Уникальный программный ключ:

a2232a55157e576577a8999b41f0892af53989420420336ffbf573a434e57789

	<b>МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ</b>
	<b>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Благовещенский государственный педагогический университет»</b>
	<b>ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА Рабочая программа дисциплины</b>

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан индустриально-педагогического  
факультета ФГБОУ ВО «БГПУ»



**Н.В. Слесаренко**  
«29» декабря 2021 г

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Программа подготовки специалистов среднего звена по специальности  
44.02.03 Педагог дополнительного образования  
(в области изобразительной деятельности  
и декоративно-прикладного искусства)**

**Квалификация выпускника  
педагог дополнительного образования  
(в области изобразительной деятельности  
и декоративно-прикладного искусства)**

**Принята на заседании кафедры  
изобразительного искусства и  
методики его преподавания  
(протокол № 4 от «29» декабря 2021 г.)**

**Благовещенск 2021**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>3</b>
<b>2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>4</b>
<b>3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>4</b>
<b>4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>9</b>
<b>5 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ .....</b>	<b>10</b>

## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1 Цель дисциплины:** Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 44.02.03 Педагог дополнительного образования (в области изобразительной деятельности и декоративно-прикладного искусства).

### 1.2 Место дисциплины в структуре ООП:

Учебная дисциплина ОГСЭ. 05 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

### 1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК 01	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 02	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 03	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях
ОК 04	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
ОК 05	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности
ОК 06	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами
ОК 07	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся (воспитанников), организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса
ОК 08	Самостоятельно определять задачи профессионального личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации
ОК 09	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
ОК 10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей
ОК 11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм ее регулирующих

**1.4 Перечень планируемых результатов обучения.** В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен

#### уметь:

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

#### знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

**1.5 Общая трудоемкость** дисциплины «Физическая культура» составляет 258 ч. максимальной учебной нагрузки обучающегося в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часов; самостоятельной работы обучающегося 86 часа.

Программа предусматривает изучение материала на практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа обучающихся по темам и разделам. Программа предусматривает использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

### 1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>258</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
- лекции, уроки	
- практические занятия	172
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>86</b>
<b>Консультации</b>	
Промежуточная аттестация:	зачет

## 2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
<b>Раздел 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека и влияние физической культуры на здоровье человека</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1 Роль физической культуры и физического развития, как составляющей гармонично развитой личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Планирование включения физкультурных пауз в режим дня, соблюдение биоритмологии и рационального питания	<b>2</b>	ОК 1-11
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>121</b>	
<b>Тема 2.1. Спринтерский бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника спринтерского бега.	<b>18</b>	ОК 1-11
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>18</b>	
	Практическое занятие «Выполнение низкого старта (техника, 2,4с)»	<b>2</b>	

	Практическое занятие «Совершенствование выполнения низкого старта (техника, 2,2с)»	2	
	Практическое занятие «Совершенствование выполнения низкого старта (техника, 2,0с)»	2	
	Практическое занятие «Выполнение финиширования (техника, 2,2с)»	2	
	Практическое занятие «Совершенствование выполнения финиширования (техника, 2,0 с)»	2	
	Практическое занятие «Совершенствование выполнения финиширования (техника, 1,8 с)»	2	
	Практическое занятие «Бег по дистанции 100 м (техника, 16,5 с)»	2	
	Практическое занятие «Бег по дистанции 100 м (техника, 16,3 с)»	2	
	Практическое занятие «Бег по дистанции 100 м (техника, 16,1 с)»	2	
<b>Тема 2.2 Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника бега на длинные дистанции.	<b>20</b>	ОК 1-11
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>20</b>	
	Практическое занятие «Техника и тактика бега»	2	
	Практическое занятие «Выполнение высокого старта (техника, 2,6 с)»	2	
	Практическое занятие «Совершенствование выполнения высокого старта (техника, 2,4 с)»	2	
	Практическое занятие «Совершенствование выполнения высокого старта (техника, 2,2 с)»	2	
	Практическое занятие «Выполнение финиширования (техника, 2,0 с)»	2	
	Практическое занятие «Совершенствование выполнения финиширования (техника, 1,9 с)»	2	
	Практическое занятие «Совершенствование выполнения финиширования (техника, 1,8 с)»	2	
	Практическое занятие «Бег по дистанции 2000 м (12,00 мин)»	2	
	Практическое занятие «Бег по дистанции 2000 м (11,30 мин)»	2	
	Практическое занятие «Бег по дистанции 2000 м (11,00 мин)»	2	
<b>Тема 2.3 Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника бега на средние дистанции.	<b>20</b>	ОК 1-11
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>20</b>	
	Практическое занятие «Техника и тактика бега»	2	
	Практическое занятие «Выполнение высокого старта (техника, 2,6 с)»	2	
	Практическое занятие «Совершенствование выполнения высокого старта (техника, 2,4 с)»	2	

	Практическое занятие «Совершенствование выполнения высокого старта (техника, 2,2 с)»	2	
	Практическое занятие «Выполнение финиширования (техника, 2,0 с)»	2	
	Практическое занятие «Совершенствование выполнения финиширования (техника, 1,9 с)»	2	
	Практическое занятие «Совершенствование выполнения финиширования (техника, 1,8 с)»	2	
	Практическое занятие «Бег по дистанции 500 м (2,1 мин)»	2	
	Практическое занятие «Бег по дистанции 500 м (2,0 мин)»	2	
	Практическое занятие «Бег по дистанции 500 м (1,55 мин)»	2	
<b>Тема 2.4</b> <b>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника выполнения прыжка в длину с разбега.	<b>12</b>	ОК 1-11
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>12</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести		
<b>Тема 2.5</b> <b>Метание</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника метания.	<b>10</b>	ОК 1-11
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие «Выполнение финального усилия в метаниях»	2	
	Практическое занятие «Выполнение разбега в метаниях»	2	
	Практическое занятие «Метание гранаты (17 м)»	2	
	Практическое занятие «Метание гранаты (19 м)»	2	
	Практическое занятие «Метание гранаты (21 м)»	2	
	Самостоятельная работа учащихся	41	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>72</b>	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Передача мяча двумя руками сверху</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника передачи мяча двумя руками сверху.	<b>19</b>	ОК 1-11
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>19</b>	
	Практическое занятие «Стойки волейболиста»	4	
	Практическое занятие «Выполнение передач мяча в парах двумя руками сверху»	3	
	Практическое занятие «Выполнение передач мяча двумя руками сверху индивидуально (8 раз)»	2	
	Практическое занятие «Выполнение передач мяча двумя руками сверху индивидуально (10 раз)»	2	

	Практическое занятие «Выполнение передач мяча двумя руками сверху индивидуально (12 раз)»	2	
	Практическое занятие «Выполнение передач мяча в парах через сетку двумя руками сверху (8 раз)»	2	
	Практическое занятие «Выполнение передач мяча в парах через сетку двумя руками сверху (10 раз)»	2	
	Практическое занятие «Выполнение передач мяча в парах через сетку двумя руками сверху (12 раз)»	2	
<b>Тема 3.2 Передача мяча двумя руками снизу</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника передачи мяча двумя руками снизу.	<b>21</b>	ОК 1-11
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>21</b>	
	Практическое занятие «Стойки волейболиста»	3	
	Практическое занятие «Выполнение передач мяча в парах двумя руками снизу»	3	
	Практическое занятие «Выполнение передач мяча двумя руками снизу индивидуально (6 раз)»	3	
	Практическое занятие «Выполнение передач мяча двумя руками снизу индивидуально (8 раз)»	3	
	Практическое занятие «Выполнение передач мяча двумя руками снизу индивидуально (10 раз)»	3	
	Практическое занятие «Выполнение приема мяча двумя руками снизу после нападающего удара»	3	
	Практическое занятие «Выполнение приема мяча двумя руками снизу после подачи»	3	
<b>Тема 3.3 Виды подачи в волейболе</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника подачи в волейболе.	<b>8</b>	ОК 1-11
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие «Выполнение нижней прямой подачи»	2	
	Практическое занятие «Выполнение боковой подачи»	3	
	Практическое занятие «Выполнение верхней прямой подачи»	3	
	Самостоятельная работа учащихся	24	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>48</b>	
<b>Тема 4.1 Передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника передачи мяча в баскетболе.	<b>20</b>	ОК 1-11
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>20</b>	
	Практическое занятие «Передача мяча в парах на месте двумя руками от груди»	2	

	Практическое занятие «Передача мяча в парах на месте двумя руками от груди с отскоком от пола»	2	
	Практическое занятие «Передача мяча одной рукой от плеча»	2	
	Практическое занятие «Передача мяча двумя руками из-за головы»	2	
	Практическое занятие «Передача мяча в парах двумя руками от груди с движением приставным шагом»	2	
	Практическое занятие «Передача мяча в парах двумя руками от груди с отскоком от пола в движении»	2	
	Практическое занятие «Передача мяча одной рукой от плеча с движением приставным шагом»	2	
	Практическое занятие «Передача мяча в парах двумя руками от груди с движением приставным шагом с дальнейшим броском в корзину»	2	
	Практическое занятие «Передача мяча в парах двумя руками от груди с отскоком от пола в движении с дальнейшим броском в корзину»	2	
	Практическое занятие «Передача мяча одной рукой от плеча с движением приставным шагом с дальнейшим броском в корзину»	2	
<b>Тема 4.2 Броски в корзину</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника выполнения броска в корзину.	<b>6</b>	ОК 1-11
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>	
	Штрафной бросок (2 раза из 5)	2	
	Штрафной бросок (3 раза из 5)	2	
	Штрафной бросок (4 раза из 5)	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Выполнение комплекса упражнений на развитие глазомера		
<b>Тема 4.3 Ведение мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника ведения мяча.	<b>6</b>	ОК 1-11
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие «Ведение мяча правой, левой рукой в беге средним темпом»	2	
	Практическое занятие «Ведение мяча правой, левой рукой с изменением отскока мяча»	2	
	Практическое занятие «Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления»	2	
	Самостоятельная работа учащихся	16	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>15</b>	
<b>Тема 5.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника выполнения акробатических упражнений.	<b>10</b>	ОК 1-11



<b>Акробатические упражнения</b>	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие «Выполнение кувырков вперед, назад»	<b>2</b>	
	Практическое занятие «Выполнение перекатов в стороны»	<b>2</b>	
	Практическое занятие «Выполнение стойки на лопатках»	<b>2</b>	
	Практическое занятие «Выполнение элемента «мост»	<b>2</b>	
	Практическое занятие «Выполнение элемента переворот в сторону («колесо»)»	<b>2</b>	
	Самостоятельная работа учащихся	<b>5</b>	
	<b>Промежуточная аттестация - зачет</b>		
<b>Всего:</b>		<b>258</b>	

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Дисциплина реализуется в **Спортивном зале № 1.**

Щиты баскетбольные, мячи баскетбольные № 6, мячи баскетбольные № 7, мячи волейбольные, мячи футбольные, сетка волейбольная, скакалки, гимнастические палки, обручи, маты, шведская стенка.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

*Основная литература*

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич и др. - 17-е изд., стер. - М.: Академия, 2017.

*Дополнительная литература*

1. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / [Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина]; под ред. Ю. Д. Железняка. — 4-е изд., перераб. — М. : Издательский центр «Академия», 2010. — 272 с.

2. Барышева Н.В., Виноградов П.А., Жолдак В.И. Физическая культура и ЗОЖ: Учеб. пособие. – Самара: СИПКРО, 1997. – 256 с.

3. Барышева, Н.В. Основы физической культуры школьника [Текст]: учеб. пособие / Н.В. Барышева, В.М. Минияров, М.Г. Неклюдова. – Самара, 1994.- 180с.

### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Знания:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;	Знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа	Тестирование, устный опрос

условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья	жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья	
<b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка результатов выполнения практической работы

**Разработчик: Слесаренко Н.В., к.п.н., доцент**

### **5 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ**

**Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2021/2022 уч. г.**

РПД обсуждена и одобрена для реализации в 202\_\_/202\_\_ уч. г. на заседании кафедры изобразительного искусства и методики его преподавания (протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_ г.).