

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

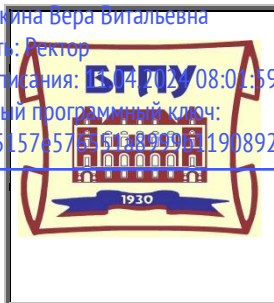
ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 2021.12.29 08:01:59

Уникальный программный ключ:

a2232a55157e574616890b1190892af53989420420336ffbf573a434e57789



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Благовещенский государственный педагогический университет»**

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ
СРЕДНЕГО ЗВЕНА**

Рабочая программа дисциплины

УТВЕРЖДАЮ

Декан

**факультета педагогики и методики
начального образования
ФГБОУ ВО «БГПУ»**

**А.А. Клёцкина
«29» декабря 2021 г.**

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Программа подготовки специалистов среднего звена по специальности
44.02.02 Преподавания в начальных классах**

**Квалификация выпускника
Учитель начальных классов**

**Принята на заседании кафедры
изобразительного искусства и
методики его преподавания
(протокол № 4 от «15» декабря 2021 г.)**

Благовещенск 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...4	
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....8	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....8	
5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....9	
6. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ и ДОПОЛНЕНИЙ.....	13

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цель дисциплины: формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

1.2 Место дисциплины в структуре ООП:

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура входит в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла учебных дисциплин

1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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 ОГСЭ.05 Физическая культура составляет 258 ч. максимальной учебной нагрузки обучающегося в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часов; самостоятельной работы обучающегося 86 часов.

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и 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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	258
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
- лекции, уроки	2
- практические занятия	170
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	86
в том числе: написание рефератов, отработка различных техник физической культуры, разработка и выполнение комплекса физических упражнений.	
Консультации	0
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет (3-7 семестры)	

2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	
Раздел 1.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека и влияние физической культуры на здоровье человека	2	
Тема 1. Тема 1.1 Роль физической культуры и физического развития, как составляющей гармонично развитой личности	Содержание учебного материала Планирование включения физкультурных пауз в режим дня, соблюдение биоритмологии и рационального питания	2	
Раздел 2.	Раздел 2. Легкая атлетика		
Тема 2.1. Спринтерский бег	Содержание учебного материала Техника спринтерского бега.	18	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	18	
	Практическое занятие «Выполнение низкого старта (техника, 2,4с)»	2	
	Практическое занятие «Совершенствование выполнение низкого старта (техника, 2,2с)»	2	
	Практическое занятие «Совершенствование выполнение 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	
	Тема 2.2 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала Техника бега на длинные дистанции.	20
		В том числе, практических занятий и лабораторных работ	20
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 фи-		2	

	ниширования (техника, 1,9 с)»	
	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
Тема 2.3 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала Техника бега на средние дистанции.	20
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	20
	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
	Тема 2.4 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала Техника выполнения прыжка в длину с разбега.
Самостоятельная работа обучающихся		12
Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести		
Тема 2.5 Метание	Содержание учебного материала Техника метания.	10
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10
	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
Раздел 3.	Волейбол	48
Тема 3.1. Передача мяча двумя руками сверху	Содержание учебного материала Техника передачи мяча двумя руками сверху.	19
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	19
	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
Тема 3.2 Передача мяча двумя руками снизу	Содержание учебного материала Техника передачи мяча двумя руками снизу.	21
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	21
	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
Тема 3.3 Виды подач в волейболе	Содержание учебного материала Техника подачи в волейболе.	8
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8
	Практическое занятие «Выполнение нижней прямой подачи»	2
	Практическое занятие «Выполнение боковой подачи»	3
	Практическое занятие «Выполнение верхней прямой подачи»	3
Раздел 4.	Баскетбол	32
Тема 4.1 Передачи мяча	Содержание учебного материала Техника передачи мяча в баскетболе.	20
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	20
	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
Тема 4.2 Броски в корзину	Содержание учебного материала Техника выполнения броска в корзину.	6
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6
	Штрафной бросок (2 раза из 5)	2
	Штрафной бросок (3 раза из 5)	2
	Штрафной бросок (4 раза из 5)	2
	Самостоятельная работа обучающихся	10
	Выполнение комплекса упражнений на развитие глазомера	
Тема 4.3 Ведение мяча	Содержание учебного материала Техника ведения мяча.	6
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6
	Практическое занятие «Ведение мяча правой, левой рукой в беге средним темпом»	2
	Практическое занятие «Ведение мяча правой, левой рукой с изменением отскок а мяча»	2
	Практическое занятие «Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления»	2
Раздел 5.	Гимнастика	10
Тема 5.1 Акробатические упражнения	Содержание учебного материала Техника выполнения акробатических упражнений.	10
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10
	Практическое занятие «Выполнение кувырков вперед, назад»	2
	Практическое занятие «Выполнение перекатов в стороны»	2
	Практическое занятие «Выполнение стойки на лопатках»	2
	Практическое занятие «Выполнение элемента «мост»	2
	Практическое занятие «Выполнение элемента переворот в сторону («колесо»)»	2
Всего		172

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия специального помещения

Спортивный зал № 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. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). — ISBN 978-5-16-015948-5. — Текст : электронный. — URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071372>

Дополнительная литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат) - (70 экз.).

2. Виленский, М.Я Физическая культура и спорт и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2013. – 240 с. – (Бакалавриат) – (48 экз.).

3. Ильинич, В.И. Физическая культура и спорт студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010. – 366 с. - (12 экз.).

4. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков. – М.: КНОРУС. 2011. – 368 с. – (20 экз.)

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: 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 жизни	Тестирование, устный опрос

Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка результатов выполнения практической работы
---	---	---

5 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Тест для проверки теоретических знаний

1 блок: здоровый образ жизни:

1. **Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...**
 - а. развитие физических качеств людей;
 - б. сохранение и улучшение здоровья людей;
 - в. подготовку к профессиональной деятельности;
 - г. поддержание высокой работоспособности людей.
2. **Главной причиной нарушения осанки является...**
 - а. слабость мышц;
 - б. привычка к определенным позам;
 - в. отсутствие движений во время школьных уроков;
 - г. ношение сумки, портфеля в одной руке.
3. **Основными источниками энергии для организма являются:**
 - а. белки и жиры;
 - б. витамины и жиры;
 - в. углеводы и витамины;
 - г. белки и витамины.
4. **Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как**
 - а) авитаминоз;
 - б) гипервитаминоз;
 - в) переутомление.
5. **Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется**
6. **Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как**
7. **Здоровье человека, прежде всего, зависит:**
 - а) от образа жизни;
 - б) от наследственности;
 - в) от состояния окружающей среды

2 блок: олимпийские знания:

1. **Назовите имя представителя России – первого Олимпийского чемпиона игр современности...**
 - а. В. Алексеев;
 - б. В. Иванов;
 - в. н. Орлов;
 - г. Н. Панин-Коломенкин.
2. **Действующий президент МОК:**

- а. Барон Пьер де Кубертен;
- б. Маркиз Хуан Антонио Самаранч;
- в. Граф Жак Роже;
- г. Томас Бах

3. Мужская сборная команда по волейболу, какой страны стала Олимпийской чемпионкой в 2012 году?

- а. Италия;
- б. Бразилия;
- в. Россия;
- г. Болгария.

4. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. XXXI Олимпийские Игры, выбрал...

- а. Токио;
- б. Чикаго;
- в. Рио-де-Жанейро;
- г. Мадрид.

5. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является...

- а. Римский император Феодосий I.;
- б. Пьер де Фреды, барон де Кубертен;
- в. Философ-мыслитель древности Аристотель;
- г. Хуан Антонио Самаранч.

3 блок: техника безопасности:

1. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

- а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
- б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
- в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой

2. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

- а) Оглядываться назад;
- б) задерживать дыхание;
- в) переходить на соседнюю дорожку.

3. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?

- а) Сообщить об этом администрации учреждения;
- б) вызвать «скорую помощь»;
- в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

4. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

- а) охладить
- б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу
- в) нагреть, наложить тёплый компресс

5. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии

- а) продолжить занятия со страховкой
- б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю
- в) уйти с занятия к врачу

6. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть

- а) более интенсивной
- б) более лёгкой
- в) обычной

7. Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?

- а) только с преподавателем
- б) самостоятельно
- в) со страховщиком.

4 блок: общие знания по теории и методике физической культуры:

1. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «ФэйрПлэй».

- а. сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах;
- б. не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство;
- в. сочетание физического совершенства с высокой нравственностью;
- г. относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям.

2. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения...

- а. способствующие повышению скорости движений;
- б. способствующие снижению веса тела;
- в. объединенные в форме круговой тренировки;
- г. способствующие увеличению мышечной массы.

3. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники для занятий физической культурой распределяются на следующие медицинские группы:

- а. слабую, среднюю, сильную;
- б. оздоровительную, физкультурную, спортивную;
- в. без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;
- г. основную, подготовительную, специальную.

4. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...

- а. гибкость;
- б. ловкость;
- в. быстрота;
- г. реакция.

5. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...

- а. скоростным индексом;
- б. скоростной выносливостью;
- в. коэффициентом проявления скоростных способностей;
- г. абсолютным запасом скорости.

6. Установленное размещение занимающихся для их совместных действий называется...

7. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

№	1 блок Здоровый образ жизни	2 блок Олимпийские знания	3 блок Техника безопасности	4 блок Знания по теории и методике физической культуры
1	Б	Г	А	Б
2	А	Г	В	А

3	А	В	В	Г
4	А	В	А	А
5	Здоровье		В	Б
6	Допинг		А	Строем
7	А		А	Кувырок

Тесты для определения физической подготовленности

Контрольное упражнение	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100м	13.8	14.8	15.8	16.2	17.2	17.6
Бег 2000 м				10.45	11.30	12.00
Бег 3000 м	13.00	14.00	14.30			
Прыжок в длину с места	220	205	180	205	185	160
Подтягивание на перекладине	14	10	6			
Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине				18	12	8
Челночный бег 3 x 10 м, с	7.2	8.2	8.6	8.5	9.3	9.6

Разработчик: Кашуба С.А., к.п.н., доцент кафедры физического воспитания и спорта БГПУ.

6 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2023/2024 уч. г.
РПД обсуждена и одобрена для реализации в 2022/2023 уч. г. на заседании кафедры педагогики и методики начального образования (протокол № 9 от «21» июня 2023г.).