

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

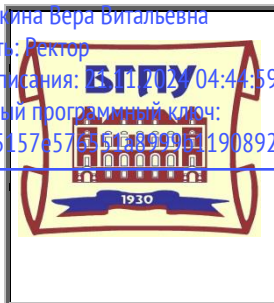
ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 2021.12.29 04:44:59

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 «ВГПУ»**

**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.....9	
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
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>105</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>70</b>
в том числе:	
- лекции, уроки	2
- практические занятия	68
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>35</b>
в том числе: написание рефератов, отработка различных техник физической культуры, разработка и выполнение комплекса физических упражнений.	
<b>Консультации</b>	0
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет (1 и 2 семестры)	

## 2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека и влияние физической культуры на здоровье человека</b>	<b>2</b>	
Тема 1. Тема 1.1 <b>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>	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>15</b>	
Тема 2.1. <b>Спринтерский бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника спринтерского бега.	<b>1</b>	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>1</b>	
	Практическое занятие «Выполнение низкого старта (техника, 2,4с)»	1	
	Практическое занятие «Совершенствование выполнение низкого старта (техника, 2,2с)»	1	
	Практическое занятие «Совершенствование выполнение низкого старта (техника, 2,0с)»	1	
	Практическое занятие «Выполнение финиширования (техника, 2,2с)»	1	
	Практическое занятие «Совершенствование выполнения финиширования (техника, 2,0 с)»	1	
	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>Раздел 3.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>15</b>
	Тема 3.1. <b>Передача мяча двумя руками сверху</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника передачи мяча двумя руками сверху.	<b>1</b>
<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>1</b>	
Практическое занятие «Стойки волейболиста»		1	
Практическое занятие «Выполнение передач мяча в парах двумя руками сверху»		2	
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
<b>Раздел 4.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>15</b>
<b>Тема 4.1 Передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника передачи мяча в баскетболе.	1
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	1
	Практическое занятие «Передача мяча в парах на месте двумя руками от груди»	1
	Практическое занятие «Передача мяча в парах на месте двумя руками от груди с отскоком от пола»	1
	Практическое занятие «Передача мяча одной рукой от плеча»	1
	Практическое занятие «Передача мяча двумя руками из-за головы»	1
	Практическое занятие «Передача мяча в парах двумя руками от груди с движением приставным шагом»	1
	Практическое занятие «Передача мяча в парах двумя руками от груди с отскоком от пола в движении»	1
	Практическое занятие «Передача мяча одной рукой от плеча с движением приставным шагом»	1
	Практическое занятие «Передача мяча в парах двумя руками от груди с движением приставным шагом с дальнейшим броском в корзину»	1
	Практическое занятие «Передача мяча в парах двумя руками от груди с отскоком от пола в движении с дальнейшим броском в корзину»	1
	Практическое занятие «Передача мяча одной рукой от плеча с движением приставным шагом с дальнейшим броском в корзину»	1
	<b>Тема 4.2 Броски в корзину</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника выполнения броска в корзину.
<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>1</b>
Штрафной бросок (2 раза из 5)		
Штрафной бросок (3 раза из 5)		
Штрафной бросок (4 раза из 5)		
<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>1</b>
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	
	Практическое занятие «Ведение мяча правой, левой рукой в беге средним темпом»	
	Практическое занятие «Ведение мяча правой, левой рукой с изменением отскока мяча»	
	Практическое занятие «Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления»	

<b>Раздел 5.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>8</b>
<b>Тема 5.1 Акробатические упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника выполнения акробатических упражнений.	<b>2</b>
	Практическое занятие «Выполнение кувырков вперед, назад»	<b>1</b>
	Практическое занятие «Выполнение кувырков вперед, назад»	<b>1</b>
	Практическое занятие «Выполнение перекатов в стороны»	<b>1</b>
	Практическое занятие «Выполнение стойки на лопатках»	<b>1</b>
	Практическое занятие «Выполнение элемента «мост»	<b>1</b>
<b>Всего</b>		<b>70</b>

### **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 профессионально-го 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.)

#### **Базы данных и информационно-справочные системы**

1. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru>.
2. Сайт Министерства просвещения РФ. - Режим доступа: <https://edu.gov.ru>

3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов  
<http://window.edu.ru/>
4. Единое окно доступа к информационным ресурсам  
<http://www.digital-edu.ru>
5. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>
6. 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
<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 жизни	Тестирование, устный опрос
<b>Умения:</b> 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 теплый 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 2023/2024 уч. г. на заседании кафедры педагогики и методики начального образования (протокол № 9 от «21» июня 2023г.).

**Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2024/2025 уч. г.**  
РПД обсуждена и одобрена для реализации в 2024/2025 уч. г. на заседании кафедры педагогики и методики начального образования (протокол № 7 от «10» июня 2024г.).