

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

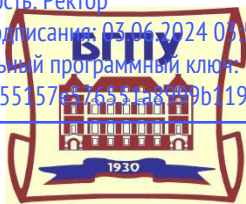
ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 03.06.2024 08:58:58

Уникальный программный ключ:

a2231a55157e576551a819b1190892af53989420420336ffbf573a434e57789



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО
ЗВЕНА**

Рабочая программа учебной дисциплины

УТВЕРЖДАЮ

Декан

**индустриально-педагогического
факультета ФГБОУ ВО «БГПУ»**

Н.В. Слесаренко

«29» декабря 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Программа подготовки специалистов среднего звена по специальности
29.02.04 Конструирование, моделирование и
технология швейных изделий**

**Квалификация выпускника
технолог-конструктор**

**Принята на заседании кафедры
Экономики, управления и технологии
(протокол № 4 от «29» декабря 2021 г.)**

Благовещенск 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	11
5 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ.....	12

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цель дисциплины формирование систематизированных знаний по истории.

1.2 Место дисциплины в структуре ООП:

Учебная дисциплина ОУД. 06 Физическая культура входит в общеобразовательный цикл ППСЗ по специальности 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий, технического профиля профессионального образования.

1.3 Дисциплина направлена на достижение:

личностных результатов:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных результатов:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно- методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно- познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных результатов:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4 Перечень планируемых результатов обучения.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

1.5 Общая трудоемкость дисциплины «История» составляет 195 ч. максимальной учебной нагрузки обучающегося в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов; самостоятельной работы обучающегося 78 часов.

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

1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	195
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
- лекции	
- практические занятия	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	78
Промежуточная аттестация: экзамен	

2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) Объем часов	3
1	2	3
Введение		18
Введение	Содержание учебного материала	2
	1 Современное состояние физической культуры и спорта	
	2 Физическая культура и личность профессионала	
	3 Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.	
	4 Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	
	5 Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	
	Самостоятельная работа №1: Знание современного состояния ФК и С.	2
	Самостоятельная работа №2: Умение обосновывать значение ФК для формирования личности.	2
	Самостоятельная работа №3: Профилактика профзаболеваний.	2
	Самостоятельная работа №4: Значение оздоровительных систем физического воспитания.	2
Самостоятельная работа №5: Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе (ГТО).	3	
Самостоятельная работа №6: Правовые основы ФКи С.	3	
Самостоятельная работа №7: Организация физического воспитания в учебном заведении	2	
Раздел 1. Легкая атлетика		14
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	14
	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья	
	Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых	

Кроссовая подготовка.		качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.	
		Беговые упражнения, бег на короткие, средние и длинные дистанции, высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования, бег 100 м., бег 2000 м. (Д) и 3000 м. (М). Умение технически правильно выполнять прыжок в длину с места.	
Раздел 2. Гимнастика.			19
Тема 2.1 Дыхательная гимнастика.	Содержание учебного материала		8
		Решает задачи поддержки и укрепления здоровья	
		Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко)..	
		Самостоятельная работа №8: Современное состояние физической культуры и спорта.	2
		Самостоятельная работа №9: Физическая культура и личность профессионала.	2
		Самостоятельная работа №10: Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	4
		Самостоятельная работа №11: Сохранении творческой активности и долголетия.	3
Раздел 3. Волейбол.			46
Тема 3.1. Спортивные игры.	Содержание учебного материала		18
	1	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья	
	2	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	

	<p>Самостоятельная работа №12: Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Самостоятельная работа №13: Современное состояние здоровья молодежи.</p> <p>Самостоятельная работа №14: Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.</p> <p>Самостоятельная работа №15: Двигательная активность.</p> <p>Самостоятельная работа №16: Влияние экологических факторов на здоровье человека.</p> <p>Самостоятельная работа №17: О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.</p> <p>Самостоятельная работа №18: Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.</p> <p>Самостоятельная работа №19: Рациональное питание и профессия.</p> <p>Самостоятельная работа №20: Режим в трудовой и учебной деятельности.</p>	<p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>3</p>
Раздел 4. Общая физическая подготовка.		23
Тема 4.1 Ритмическая гимнастика.	Содержание учебного материала	10
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	
	<p>Самостоятельная работа №21: Активный отдых.</p> <p>Самостоятельная работа №22: Вводная и производственная гимнастика.</p> <p>Самостоятельная работа №23: Гигиенические средства оздоровления.</p> <p>Самостоятельная работа №24: Материнство и здоровье.</p> <p>Самостоятельная работа №25: Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	<p>3</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>3</p>
Тема 4.2	Содержание учебного материала	

Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.		Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек	
Раздел 5. Баскетбол.			24
Тема 5.1 Спортивные игры.		Содержание учебного материала	14
		Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	
		Самостоятельная работа №26: Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2
		Самостоятельная работа №27: Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности.	4
		Самостоятельная работа №28-29: Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.	4
Раздел 6. Гимнастика.			6
Тема 6.1 Атлетическая гимнастика.		Содержание учебного материала	6
		Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	
Раздел 7. Волейбол.			14
Тема 7.1. Спортивные игры.		Содержание учебного материала	14
		Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам во	

		лейбола. Игра по правилам.	
Раздел 8. Общая физическая подготовка.			18
Тема 8.1		Содержание учебного материала	18
Ритмическая гимнастика.		Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	
Раздел 9. Легкая атлетика			13
		Содержание учебного материала	12
Тема 9.1. Кроссовая подготовка.		Решает задачи поддержки и укрепления здоровья	
		Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.	
		Беговые упражнения, бег на короткие, средние и длинные дистанции, высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования, бег 100 м., бег 2000 м. (Д) и 3000 м. (М). Умение технически правильно выполнять прыжок в длину с места.	
		Дифференцированный зачет	1
	Всего:		195

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия кабинета и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- посадочные места по количеству обучающихся в группе;
- комплект учебно-методической документации;
- учебно-наглядные пособия.

Дидактические материалы:

- наглядные пособия (таблицы по предмету, презентации, схемы);
- раздаточный материал (задания для самостоятельных работ, карточки-задания);
- рекомендации к выполнению практических работ;
- варианты контрольных работ.

Оборудование спортивного зала:

- 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. Матвеев А.П. Физическая культура. 10 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ А.П.Матвеев, «Просвещение». – М, 2012 г.

Дополнительная учебная литература

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2012.

2. Литвинов Е.И., Вилянский М. Я. Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, Просвещение, 2006г.

3. А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ Москва, Радио–связь, 2006 г.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (основные виды учебной деятельности)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
--	---

<p>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>- умение владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- умение владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- умение владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- умение владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p> <p>- Знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>- Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности</p>	<p><i>устные опросы; самостоятельные работы, тестирование,</i></p> <p>Итоговый контроль: дифференцированный зачет.</p>
---	---

Разработчик: Ланина С.Ю., к.ф.-м.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 экономики, управления и технологии (протокол № __ от «__» _____ 202_ г.).