

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 31.05.2024 09:37:23

Уникальный программный ключ:

a223ba55157e57a651a819b1190892af53989420420336ffbf573a434e57789



**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 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  
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>6</b>
<b>3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>11</b>
<b>4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>11</b>
<b>5 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ.....</b>	<b>12</b>

## 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 образовательный цикл среднего общего образования по специальностям **44.02.03 Педагог дополнительного образования (в области изобразительной деятельности и декоративно-прикладного искусства)**

**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 194 ч. максимальной учебной нагрузки обучающегося в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов; самостоятельной работы обучающегося 77 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**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>194</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
- лекции	
- практические занятия	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>77</b>
Промежуточная аттестация:	дифференцированный зачет

## 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
<b>Введение</b>		<b>18</b>
Введение	<b>Содержание учебного материала</b>	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.	
	<b>Самостоятельная работа №1:</b> Знание современного состояния ФК и С.	2
	<b>Самостоятельная работа №2:</b> Умение обосновывать значение ФК для формирования личности.	2
	<b>Самостоятельная работа №3:</b> Профилактика профзаболеваний.	2
	<b>Самостоятельная работа №4:</b> Значение оздоровительных систем физического воспитания.	2
<b>Самостоятельная работа №5:</b> Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе (ГТО).	3	
<b>Самостоятельная работа №6:</b> Правовые основы ФКи С.	3	
<b>Самостоятельная работа №7:</b> Организация физического воспитания в учебном заведении	2	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>
Тема 1.1.	<b>Содержание учебного материала</b>	14
	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья	
	Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых	

<b>Кроссовая подготовка.</b>		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.	
<b>Раздел 2. Гимнастика.</b>			<b>19</b>
<b>Тема 2.1 Дыхательная гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		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)..	
		<b>Самостоятельная работа №8:</b> Современное состояние физической культуры и спорта.	2
		<b>Самостоятельная работа №9:</b> Физическая культура и личность профессионала.	2
		<b>Самостоятельная работа №10:</b> Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	4
		<b>Самостоятельная работа №11:</b> Сохранении творческой активности и долголетия.	3
<b>Раздел 3. Волейбол.</b>			<b>46</b>
<b>Тема 3.1. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		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 падением 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><b>Самостоятельная работа №12:</b> Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p><b>Самостоятельная работа №13:</b> Современное состояние здоровья молодежи.</p> <p><b>Самостоятельная работа №14:</b> Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.</p> <p><b>Самостоятельная работа №15:</b> Двигательная активность.</p> <p><b>Самостоятельная работа №16:</b> Влияние экологических факторов на здоровье человека.</p> <p><b>Самостоятельная работа №17:</b> О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.</p> <p><b>Самостоятельная работа №18:</b> Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.</p> <p><b>Самостоятельная работа №19:</b> Рациональное питание и профессия.</p> <p><b>Самостоятельная работа №20:</b> 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>
<b>Раздел 4. Общая физическая подготовка.</b>		<b>23</b>
Тема 4.1 Ритмическая гимнастика.	<b>Содержание учебного материала</b>	10
	<p>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>	
	<p><b>Самостоятельная работа №21:</b> Активный отдых.</p> <p><b>Самостоятельная работа №22:</b> Вводная и производственная гимнастика.</p> <p><b>Самостоятельная работа №23:</b> Гигиенические средства оздоровления.</p> <p><b>Самостоятельная работа №24:</b> Материнство и здоровье.</p> <p><b>Самостоятельная работа №25:</b> Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	<p>3</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>3</p>
<b>Тема 4.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	

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	
<b>Раздел 5. Баскетбол.</b>			<b>23</b>
Тема 5.1 Спортивные игры.		<b>Содержание учебного материала</b>	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.	
		<b>Самостоятельная работа №26:</b> Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2
		<b>Самостоятельная работа №27:</b> Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности.	4
		<b>Самостоятельная работа №28-29:</b> Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.	3
<b>Раздел 6. Гимнастика.</b>			<b>6</b>
Тема 6.1 Атлетическая гимнастика.		<b>Содержание учебного материала</b>	6
		Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	
<b>Раздел 7. Волейбол.</b>			<b>14</b>
Тема 7.1. Спортивные игры.		<b>Содержание учебного материала</b>	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.	
<b>Раздел 8. Общая физическая подготовка.</b>			<b>18</b>
Тема 8.1		<b>Содержание учебного материала</b>	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.	
<b>Раздел 9. Легкая атлетика</b>			<b>13</b>
		<b>Содержание учебного материала</b>	12
<b>Тема 9.1. Кроссовая подготовка.</b>		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.	
		<b>Дифференцированный зачет</b>	1
	<b>Всего:</b>		<b>194</b>

### 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><b>Итоговый контроль: дифференцированный зачет.</b></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 изобразительного искусства и методики его преподавания (протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_ г.).