

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 31.05.2021 09:37:53

Уникальный программный ключ:

a2232a55157e5765f3a8999b41f0892af53989420420336ffbf573a434e57789



**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

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

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

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 и 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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	258
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
- лекции, уроки	
- практические занятия	172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	86
Консультации	
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	
Раздел 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека и влияние физической культуры на здоровье человека		2	
Тема 1.1 Роль физической культуры и физического развития, как составляющей гармонично развитой личности	Содержание учебного материала	2	ОК 1-11
	Планирование включения физкультурных пауз в режим дня, соблюдение биоритмологии и рационального питания		
Раздел 2. Легкая атлетика		121	
Тема 2.1. Спринтерский бег	Содержание учебного материала	18	ОК 1-11
	Техника спринтерского бега.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	18	
	Практическое занятие «Выполнение низкого старта (техника, 2,4с)»	2	

	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	
Тема 2.2 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала Техника бега на длинные дистанции.	20	ОК 1-11
	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 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	ОК 1-11
	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.	12	ОК 1-11
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	12	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести		
Тема 2.5 Метание	Содержание учебного материала Техника метания.	10	ОК 1-11
	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	
	Самостоятельная работа учащихся	41	
Раздел 3. Волейбол		72	
Тема 3.1. Передача мяча двумя руками сверху	Содержание учебного материала Техника передачи мяча двумя руками сверху.	19	ОК 1-11
	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	
	Практическое занятие «Выполнение передач мяча в парах через сетку двумя руками сверху (12 раз)»	2	
Тема 3.2 Передача мяча двумя руками снизу	Содержание учебного материала Техника передачи мяча двумя руками снизу.	21	ОК 1-11
	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 подачи в волейболе	Содержание учебного материала Техника подачи в волейболе.	8	ОК 1-11
	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	
	Самостоятельная работа учащихся	24	
Раздел 4. Баскетбол		48	
Тема 4.1 Передачи мяча	Содержание учебного материала Техника передачи мяча в баскетболе.	20	ОК 1-11
	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	ОК 1-11
	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		
	Выполнение комплекса упражнений на развитие глазомера		
Тема 4.3 Ведение мяча	Содержание учебного материала Техника ведения мяча.	6	ОК 1-11
	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 отскока мяча»	2	
	Практическое занятие «Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления»	2	
	Самостоятельная работа учащихся	16	
Раздел 5. Гимнастика		15	
Тема 5.1	Содержание учебного материала Техника выполнения акробатических упражнений.	10	ОК 1-11

Акробатические упражнения	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	
	Самостоятельная работа учащихся	5	
	Промежуточная аттестация - зачет		
Всего:		258	

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
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	Тестирование, устный опрос

условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья	жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья	
Умения: 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.).