

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

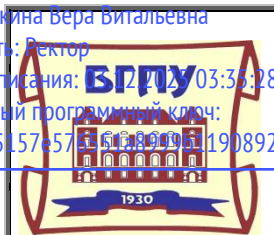
ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 12.09.2023 03:36:28

Уникальный программный ключ:

a2232a55157e5745163890b1190892af53989420420336ffbf573a434e57789



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 психологии

ФГБОУ ВО «БГПУ»

А.А. Клёцкина

«15» сентября 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины

СГЦ.04 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 № 1 от «14» сентября 2023 г.)**

Благовещенск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...4	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....8	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....9	9
5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....9	9
6. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ и ДОПОЛНЕНИЙ.....12	12

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 социально- гуманитарного цикла учебных дисциплин ООП.

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)	171
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	114
в том числе:	
- лекции, уроки	2
- практические занятия	90
- лабораторные занятия	22
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	57
в том числе: написание рефератов, отработка различных техник физической культуры, разработка и выполнение комплекса физических упражнений.	
Консультации	0
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет (3и 4, 5 и 6 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	38
Тема 2.1. Спринтерский бег	Содержание учебного материала Техника спринтерского бега.	4
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4
	Практическое занятие «Выполнение низкого старта (техника, 2,4с)»	4
	Практическое занятие «Совершенствование выполнение низкого старта (техника, 2,2с)»	4
	Практическое занятие «Совершенствование выполнение низкого старта (техника, 2,0с)»	4
	Практическое занятие «Выполнение финиширования (техника, 2,2с)»	4
	Практическое занятие «Совершенствование выполнения финиширования (техника, 2,0 с)»	4
	Практическое занятие «Совершенствование выполнения финиширования (техника, 1,8 с)»	4
	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
Раздел 3.	Волейбол	37
Тема 3.1. Передача мяча двумя руками сверху	Содержание учебного материала Техника передачи мяча двумя руками сверху.	4
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4
	Практическое занятие «Стойки волейболиста»	5
	Практическое занятие «Выполнение передач мяча в парах двумя руками сверху»	4
	Практическое занятие «Выполнение передач мяча двумя руками сверху индивидуально (8 раз)»	4
	Практическое занятие «Выполнение передач мяча двумя руками сверху индивидуально (10 раз)»	4
	Практическое занятие «Выполнение передач мяча двумя руками сверху индивидуально (12 раз)»	4

	Практическое занятие «Выполнение передач мяча в парах через сетку двумя руками сверху (8 раз)»	4
	Практическое занятие «Выполнение передач мяча в парах через сетку двумя руками сверху (10 раз)»	4
Раздел 4.	Баскетбол	58
Тема 4.1 Передачи мяча	Содержание учебного материала Техника передачи мяча в баскетболе.	2
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2
	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.	34
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	17
	Штрафной бросок (2 раза из 5)	3
	Штрафной бросок (3 раза из 5)	3
	Штрафной бросок (4 раза из 5)	3
	Выполнение комплекса упражнений на развитие глазомера	3
	Выполнение комплекса упражнений на повторение	5
Тема 4.3 Ведение мяча	Содержание учебного материала Техника ведения мяча.	2
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	15
	Практическое занятие «Ведение мяча правой, левой рукой в беге средним темпом»	5
	Практическое занятие «Ведение мяча правой, левой рукой с изменением отскока мяча»	5
	Практическое занятие «Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления»	5

Раздел 5.	Гимнастика	22
Тема 5.1 Акробатические упражнения	Содержание учебного материала	4
	Техника выполнения акробатических упражнений.	
	Практическое занятие «Выполнение кувырков вперед, назад»	4
	Практическое занятие «Выполнение кувырков вперед, назад»	4
	Практическое занятие «Выполнение перекатов в стороны»	4
	Практическое занятие «Выполнение стойки на лопатках»	2
	Практическое занятие «Выполнение элемента «мост»	2
	Итоговое занятие	2
Всего		181

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.)

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
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 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 быстроты 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 виса 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 № 1 от «14» сентября 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.).

Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2025/2026 уч. г.
РПД обсуждена и одобрена для реализации в 2025/2026 уч. г. на заседании кафедры педагогики и методики начального образования (протокол № 6 от «21» мая 2025г.).