

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

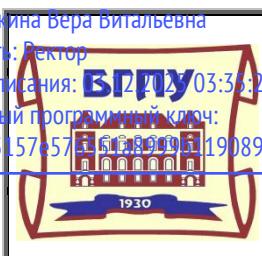
ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 22.02.2023 03:35:28

Уникальный программный ключ:

a2232a55157e57f551a99951190892af53989420420336ffbf573a434e57789



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»

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'А.А. Клёткина'.

А.А. Клёткина
«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 |
| 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..... | 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 (3 и 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. В том числе, практических занятий и лабораторных работ Практическое занятие «Выполнение низкого старта (техника, 2,4с)» Практическое занятие «Совершенствование выполнение низкого старта (техника, 2,2с)» Практическое занятие «Совершенствование выполнение низкого старта (техника, 2,0с)» Практическое занятие «Выполнение финиширования (техника, 2,2с)» Практическое занятие «Совершенствование выполнения финиширования (техника, 2,0 с)» Практическое занятие «Совершенствование выполнения финиширования (техника, 1,8 с)» Практическое занятие «Бег по дистанции 100 м (техника, 16,5 с)» Практическое занятие «Бег по дистанции 100 м (техника, 16,3 с)» Практическое занятие «Бег по дистанции 100 м (техника, 16,1 с)» | 4 4 4 4 4 4 4 2 2 2 |
| Раздел 3. | Волейбол | 37 |
| Тема 3.1. Передача мяча двумя руками сверху | Содержание учебного материала Техника передачи мяча двумя руками сверху. В том числе, практических занятий и лабораторных работ Практическое занятие «Стойки волейболиста» Практическое занятие «Выполнение передач мяча в парах двумя руками сверху» Практическое занятие «Выполнение передач мяча двумя руками сверху индивидуально (8 раз)» Практическое занятие «Выполнение передач мяча двумя руками сверху индивидуально (10 раз)» Практическое занятие «Выполнение передач мяча двумя руками сверху индивидуально (12 раз)» | 4 4 5 4 4 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 | |
| | 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 |
| Тема 4.2 Броски в корзину | 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 |
| | Содержание учебного материала | |
| | Техника выполнения броска в корзину. | 34 |
| Тема 4.3 Ведение мяча | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | |
| | 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 |
| | Содержание учебного материала | |
| | Техника ведения мяча. | 2 |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | |
| | Практическое занятие «Ведение мяча правой, левой рукой в беге средним темпом» | 5 |
| | Практическое занятие «Ведение мяча правой, левой рукой с изменением отскок а мяча» | 5 |
| | Практическое занятие «Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления» | 5 |

| Раздел 5. | Гимнастика | 22 |
|----------------------------------|---|------------|
| Тема 5.1 | Содержание учебного материала | 4 |
| Акробатические упражнения | Техника выполнения акробатических упражнений. | |
| | Практическое занятие «Выполнение кувыроков вперед, назад» | 4 |
| | Практическое занятие «Выполнение кувыроков 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 молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
6. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.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...**
 - a. 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 Фреди, 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 поборе 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.).