

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

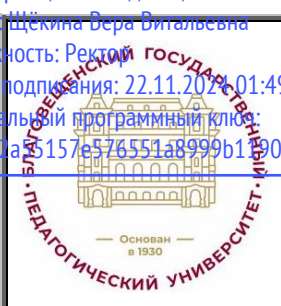
ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 22.11.2024 01:49:25

Уникальный программный ключ:

a2231a5157e576551a8999b1190892af53989420420336ffbf573a434e57789



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«Благовещенский государственный педагогический университет»

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ
СРЕДНЕГО ЗВЕНА**

Рабочая программа дисциплины

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

**Н.В. Слесаренко
«29» декабря 2021 г**

Рабочая программа учебной дисциплины

СОО.01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа подготовки специалистов среднего звена по специальности

44.02.03 Педагогика 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.....	6
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	8
5 ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	9
6 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ.....	15

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цель дисциплины формирование систематизированных знаний по истории.

1.2 Место дисциплины в структуре ООП:

Учебная дисциплина СОО.01.06 Физическая является дисциплиной общеобразовательной подготовки ППСЗ по специальности **44.02.03 Педагогика дополнительного образования (в области изобразительной деятельности и декоративно-прикладного искусства)**

1.3 Планируемые результаты освоения образовательной программы:

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 «Физическая культура» составляет 72 ч. максимальной учебной нагрузки обучающегося в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 72 часов.

Программа предусматривает изучение материала уроках. 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)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
- лекции, уроки	
- практические занятия	72
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
Промежуточная аттестация: зачет (2 семестр)	

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
1	2		
Раздел 1. Легкая атлетика			14
Тема 1.1. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала		
		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.	
Раздел 2. Гимнастика.			14
Тема 2.1 Дыхательная гимнастика.	Содержание учебного материала		
		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)..	
Раздел 3. Волейбол.			14
Тема 3.1. Спортивные игры.	Содержание учебного материала		
	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.	
Раздел 4. Общая физическая подготовка.			16
Тема 4.1 Ритмическая гимнастика.		Содержание учебного материала	
		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.	
Тема 4.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.		Содержание учебного материала	
		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.			14
Тема 5.1 Спортивные игры.		Содержание учебного материала	
		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.	
	зачет		
	Всего:		72

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
--	---

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - умение владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - умение владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - умение владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - 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). - 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; - Знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. - Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности	<i>устные опросы; самостоятельные работы, тестирование,</i> Итоговый контроль: зачет.
--	--

5 ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Тесты и критерии оценки уровня физической подготовленности студентов специальной медицинской группы I курса

(юноши и девушки)

№	Виды заболеваний	Тесты	Критерии оценки
1	Заболевание органов дыхания.	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2.Наклон вперед из положения сидя. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юн. – от пола, дев. – от скамейки в течение 30 сек.)	дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз.

2	Заболевания сердечно-сосудистой системы и щитовидной железы.	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2.Наклон вперед из положения сидя. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 р.). 4.Нижний прием и передача волейбольного мяча перед собой.	дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз.
3	Ожирение, сахарный диабет (начальная стадия)	1.Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в течение 30 сек. 2.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 3.Наклон вперед из положения стоя.	количество раз количество попаданий. глубина наклона.
4	Заболевание желудочно-кишечного тракта.	1.Наклон вперед из положения сидя. 2.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). 3.Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча над собой.	глубина наклона. кол-во попаданий. количество раз.
5	Аднексит (дев.), пиелонефрит.	1. Наклон вперед из положения сидя . 2. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р). 3. Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча.	глубина наклона количество попаданий. количество раз.
6	Миопия слабой, средней и высокой степени без патологии глазного дна.	1Наклон вперед из положения сидя. 2.Поднимание ног из положения лежа на спине в течение 30 сек. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.).	глубина наклона. количество раз. количество попаданий.
7	Заболевания опорно-двигательного аппарата.	1.Наклон вперед. 2.Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 3. Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча.	глубина наклона. количество раз. количество раз.

Примечания:

1.В качестве критерия следует применять не сам результат теста, а величину его прироста по сравнению с исходным результатом (для упражнений силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость).

2. При некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы возможно применение в качестве теста плавания с умеренной интенсивностью (вегетососудистая дистония).

3. В зависимости от характера заболевания опорно-двигательного аппарата и стадии восстановления возможны разные варианты тестов силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость.

Тесты и критерии оценки по физической подготовленности для студентов основного и спортивного отделений

Легкая атлетика

Контрольные нормативы по легкой атлетике:

1 задание - Бег 100 метров.

2 задание - Бег 30 метров.

3 задание - Прыжок в длину с места.

4 задание - Бег на длинную дистанцию (2000 м – девушки, 3000 м – юноши).

5 задание - Челночный бег 3 × 10 м.

5 задание - Бег на длинную дистанцию (3000 м)

I курс

Упражнения	Девушки				Юноши			
	Оценка							
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 100 м (сек)	16,2	17,0	17,5	18,3	14,0	14,2	14,5	14,8
Бег 2000 м (мин., сек)	10,30	11,15	11,40	12,10				
Бег 3000 м (мин., сек)					12,20	12,50	13,20	14,0
Прыжки в длину с места (см)	190	180	160	155	245	235	220	210
Бег 30 м (сек)	5,2	5,4	5,6	5,8	4,6	4,8	5,0	5,2
Челнок 3 × 10 м (сек)	8,4	8,6	8,8	9,0	8,0	8,2	8,4	8,6
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во)	60	50	40	30				

раз)								
Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (кол-во раз)	13	11	9	7	20	18	16	14
Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол- во раз на каждой)	10	8	6	4	14	12	10	8

Лыжная подготовка

1 задание - Контрольный норматив на дистанции 3 км (юн.), 1 км (дев.)

Тест	Пол	1 курс			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Прохождение дистанции 3 км на лыжах	Ю	19.00	19.30	20.00	20.30
Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Д	6.30	7.00	7.30	8.00

Контрольное тестирование по волейболу:

- 1 задание – выполнение верхней передачи двумя руками над собой;
- 2 задание – выполнение нижней передачи двумя руками перед собой;
- 3 задание - верхняя прямая подача;
- 4 задание - нижняя прямая подача;
- 5 задание - практическое судейство.

Критерии оценки:

Тест	1 курс			
	«5»	«4»	«3»	«2»
Выполнение верхней передачи двумя руками над собой (кол-во раз)	10	8	6	4
Выполнение нижней передачи двумя руками перед собой (кол-во раз)	13	12	11	10

Верхняя прямая подача (раз)	5	4	3	2
Нижняя прямая подача (раз)	5	4	3	2
Практическое судейство	в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.	в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении.	знает жестикуляцию и немного путается в применении	не знает жестикуляцию и боится свистка.

Контрольное тестирование по баскетболу I курс

1 задание – штрафной бросок;

2 задание – передача мяча в движении от кольца к кольцу;

3 задание – бросок мяча в кольцо после ведения;

4 задание – практическое судейство.

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту, если:

1 задание – пять из пяти попаданий.

2 задание – девушки без потерь выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;

юноши без потерь выполняют четыре передачи с дальнейшим попаданием мяча в кольцо.

3 задание – выполняющий задание, технически правильно исполняет: ведение мяча, два шага, прыжок вверх, тем самым оказываясь как можно ближе к кольцу и результативный бросок.

4 задание – в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.

оценка «хорошо»

1 задание – четыре из пяти попаданий;

2 задание – девушки с одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;

юноши с одной потерей выполняют четыре передачи с дальнейшим попаданием в кольцо;

3 задание – выполняющий задание исполняет: ведение мяча, два шага и результативный бросок;

4 задание – в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении.

оценка «удовлетворительно»

1 задание – три из 5 попаданий;

2 задание – девушки с одной потерей выполняют шесть передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;

юноши с одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;

3 задание – выполняющий задание исполняет: ведение мяча и результативный бросок;

4 задание – знает жестикуляцию и немного путается в применении.

оценка «неудовлетворительно»

1 задание – 1-2 из пяти попаданий;

2 задание – девушки с потерями выполняют более четырех передач с дальнейшим не попаданием мяча в кольцо;

юноши с потерями выполняют более пяти передач с дальнейшим не попаданием мяча в кольцо;

3 задание – выполняющий задание ничего из ранее описанного не выполнил;

4 задание – не знает жестикуляцию и отказывается от судейства игры

Разработчик: Кашуба С.А., 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 изобразительного искусства и методики его преподавания (протокол № 9 от «21» июня 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 изобразительного искусства и методики его преподавания (протокол № 10 от «19» июня 2024г.).