

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Богатырёв Дмитрий Кириллович

Должность: Ректор

Дата подписания: 16.02.2022 11:02:44

Уникальный программный ключ:

dda1af705f677e4f7a7c7f6a8996df8089a02352bf4308e9ba77f38a85af1405

Частное образовательное учреждение высшего образования
«Русская христианская гуманитарная академия»
Колледж РХГА

Рассмотрена и утверждена на
Учебно-методическом совете ЧОУ РХГА
19.11.2021 года
Председатель Учебно-методического
совета ЧОУ РХГА, проректор ЧОУ РХГА,
к.п.н:


Алтуфьева А.А.
19.11.2021 года



Богатырёв Д.К.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА УГЛУБЛЕННОЙ ПОДГОТОВКИ

по специальности

44.02.03 ПЕДАГОГИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППССЗ:
основное общее образование

Квалификация углубленной подготовки:

Педагог дополнительного образования

(в области туристско-краеведческой деятельности)

Срок получения среднего профессионального образования по программе подготовки
специалистов среднего звена углубленной подготовки в очной форме обучения:

3 года 10 месяцев

ПМ.04 Педагогика дополнительного образования детей в области туристско-
краеведческой деятельности с использованием японского языка

2022
год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **44.02.03 Педагогика дополнительного образования.**

Организация-разработчик: ЧОУ РХГА

Разработчик: Аникиев Владимир Александрович, преподаватель колледжа РХГА

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 44.02.03 Педагогика дополнительного образования и на основе Государственной программы для средних специальных учебных заведений по физической культуре.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, роли и значения в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Приобретаемые компетенции:

общие компетенции:

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
- ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
- ОК7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся (воспитанников), организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса. ОК8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
- ОК10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся (воспитанников).
- ОК11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента **344** часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента - **172** часа;
- самостоятельной работы студента - **172** часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
Практические занятия	172
Самостоятельная работа студентов (всего)	172
Промежуточная аттестация в форме зачета в конце 3-7 семестров, дифференцированного зачета в конце 8 семестра.	

2. 2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1	Общие основы физической культуры		
Лёгкая атлетика			
Спортивная ходьба	1. Высокий старт и стартовый разгон. Финиширование.	2	2
	2. Передний шаг, задний толчок, задний шаг	2	2
	3. Ходьба широким шагом. Медленная ходьба с постановкой на грунт прямой ноги и удержание её прямой до момента вертикали	2	2
	4. Ходьба разными техниками. Работа рук. Положение спины, плеч.	2	2
	5. Прохождение дистанции 1500 м и 2000 м с учетом правильной техники ходьбы.	3	2
	Самостоятельная работа: Быстрая равномерная ходьба. Ходьба с ускорением.	12	
Бег на средние и длинные дистанции	1. Высокий старт и стартовый разгон. Финиширование	2	2
	2. Беговые и прыжковые упражнения	2	2
	3. Беговой шаг, бег по дистанции	2	2
	4. Средства для развития выносливости.	2	2
	5. Пробег дистанция 500м на время	2	2

	6.Кросс 1500 м, 2000 м без учёта времени	3	2
	Самостоятельная работа: Равномерный бег. Бег с ускорением.	12	
Бег на короткие дистанции	1.Низкий старт, стартовый разгон	2	
	2.Беговые и прыжковые упражнения	2	2
	3.Беговой шаг, бег по дистанции.	2	2
	4.Средства для развития скорости	2	2
	5.Бег 100 м	2	2
	6.Челночный бег 5X10 м	2	2
	Самостоятельная работа: Равномерный бег. Бег с ускорением.	8	
Прыжки в высоту	1. Прыжковые упражнения	2	2
	2. Отталкивание в прыжках в высоту.	4	2
	3. Переход через планку, приземление	4	2
	Самостоятельная работа: Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	8	
Метание	1.Упражнения с набивными мячами	4	2
	Самостоятельная работа: Общеразвивающие упражнения.	7	

Эстафетный бег	1.Передача эстафетной палочки в разных положениях	2	2
	2.Эстафетный бег 4х100м на время.	2	2
	Самостоятельная работа: Бег с ускорением. Общеразвивающие упражнения.	8	
	Тестирование: Бег 2000 м без учёта времени. Бег 100 м на время. Спортивная ходьба 1500 м (на 3 курсе), 2000м (на 4 курсе) Эстафетный бег 4х100 на время. Описание техник передачи эстафетной палочки.	4	
Гимнастика спортивная			
Акробатика	1.Группировки, перекаты. Кувырок вперёд, назад. Соединение нескольких кувырков вперёд. Выполнение связок, переходов на ковре.	2	2,3
	2. Составление и выполнение акробатических комбинаций: по одному, группой до 4 чел.	2	2
	Самостоятельная работа: Упражнения на координацию. Общеразвивающие упражнения.	7	
Упражнения на бревне	1.Ходьба на бревне разными способами.	2	2
	2.Повороты разной степени сложности на бревне. Упражнения в равновесии на месте с различным положением рук.	2	2
	3.Ходьба с различным положением рук.	2	2
	4.Вскоки разной степени сложности.	2	2
	5.Соскоки разной степени сложности.	2	2
	6.Разучивание комбинаций на бревне.	2	2

	Самостоятельная работа: Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию.	9	
Прыжки через скакалку	1.Различные прыжки через короткую скакалку: на месте, с промежуточным подскоком, без промежуточного подскока, с ноги на ногу.	2	2,3
	2.Прыжки через короткую скакалку в парах, тройках, пятерках.	2	2
	3.Прыжки через длинную скакалку. Комбинация	2	2
	4.Прыжки на скорость 2х30сек с отдыхом 30сек.	2	2,3
	5.Прыжки 2х1мин. с отдыхом 30сек.	2	2
	Самостоятельная работа: Прыжковые упражнения. Упражнения со скакалкой.	9	
Гимнастика художественная	1.Разучивание элементов художественной гимнастики с разными предметами.	2	2
	2. Разучивание элементов художественной гимнастики без предметов	2	2,3
	Самостоятельная работа: Общеразвивающие упражнения.	8	
Лыжный спорт	1. Выполнение строевых команд.	2	1
	2. Различные повороты на месте.	2	2
	3. Попеременный двухшажный ход.	2	2
	4.Одновременный двухшажный ход	2	2
	5.Неклассический вид: коньковый ход	2	2

	6.Подъёмы попеременным двухшажным ходом, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».	2	2
	7.Спуски в разных видах стойки	2	2
	8. Различные торможения.	2	2
	9. Развитие выносливости	2	2
	10. Подвижные игры на лыжах	2	2
	11. Прохождение дистанции 3000 м (девушки) 5000 м (юноши)	2	2
	Самостоятельная работа: 1. Описание техник передвижения. 2. Прохождение дистанции до 5 км в выбранном темпе.	20	
Фитнес	1.Классическая аэробика	2	2
	2.Степ-аэробика	2	2
	3.Фитбол-аэробика	2	2
	4. Стретчинг	2	2
	Самостоятельная работа: Выполнение индивидуальных заданий: составление комплексов упражнений, танцевальных комплексов	16	
	Тестирование: Комбинация из 5-ти акробатических элементов. Комбинация с предметом художественной гимнастики. Прыжки на скорость 2х30сек с отдыхом 30сек. Силовые упражнения для юношей по выбору преподавателя на различные группы мышц.	4	
Спортивные игры			
Волейбол	Техника игры		

1.Специальные подготовительные упражнения.	1	
2. Передачи мяча, летящие с различной траекторией. Передачи мяча в стенку. Передачи мяча во встречных колоннах. Передача мяча в парах, тройках у сетки. Передача мяча двумя руками снизу. Передача мяча, отскочившего от сетки.	2	2
3. Подачи мяча разными способами. Подачи разными способами.	2	2
4. Нападающие удары: отработка техники.	2	2
5. Виды блокирования.	1	2
Тактика игры		
1.Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	1	2
2. Разбег для нападающего удара и передача в прыжке через сетку. Умение определять зону при блокировании. Способы приема и передачи мяча: выбор наиболее целесообразного способа приема сильных и нацеленных подач.	2	2
3. Групповые тактические действия в нападении. Прием мяча с подачи и первая передача в зависимости от расположения игроков зон 3 и 2. Первая передача для нападающего удара	2	2
4.Групповые тактические действия в защите. Страховка игроков при нападающем ударе и блокировании. Расположение игроков задней линии при блокировании.	2	2
5. Командные тактические действия в нападении и защите: игра в нападении с первой и второй передач игроком зоны нападения. Взаимодействие игроков в нападении и защите, тактические комбинации.	2	2
6. Учебные игры.	1	2,3
7. Судейство	1	2,3
8. Двухсторонняя игра.	2	2,3
9. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств.	2	2,3

	Самостоятельная работа: 1. Изучение правил игры по волейболу, разучивание жестов судьи. 3.Самостоятельная организация и проведение игр.	24	
Настольный теннис	Техника игры		
	1. Влияние настольного тенниса на развитие двигательных качеств. Правила игры. Судейство.	2	2
	2. Виды ударов.	2	2
	3. Прием подачи разными способами.	2	2
	4. «Подставки» с вращением и без вращения мяча.	2	2
	5.«Накаты» справа против «подставки» без вращения мяча и против несильной «подрезки».	4	2
	6. Приём с вращением мяча вниз, «накат» слева против несильного «наката», с вращением мяча вверх и справа	4	2
	7. Подачи различной техники.	2	2
	8.Взаимосвязь техники и тактики игры	2	2
	Тактика игры		
	9.Тактика одиночных встреч. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры	2	2
	10.Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов.	2	2
	Самостоятельная работа: 1. Описание правил игры в волейбол, разучивание жестов судьи. 2.Самостоятельная организация и проведение игр.	24	
	ИТОГО	344	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материальному обеспечению

Спортивный зал.

Тренажерный зал.

Технические средства обучения:

Спортивный инвентарь и оборудование для проведения занятий по гимнастике и степ-аэробике:

Маты гимнастические, гимнастические скамейки.

Спортивные тренажеры.

Мячи по всем видам. Бадминтонные ракетки, скакалки, обручи, доски для степа, гимнастические палки и скамейки, фитболы, гантели.

Магнитофон.

Компьютер (ноутбук).

Звукоусиливающая аппаратура.

Акустические колонки.

Музыкальный центр, аудио-видеозаписи.

Доска маркерная.

Плакаты по изучаемым видам спорта

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, футбольным полем и беговой дорожкой.

Технические средства обучения:

Элементы полосы препятствий, футбольное поле с футбольными воротами, спортивная яма для прыжков в длину.

Дистанция для бега на 100, 300, 500, 1000 метров.

Для реализации дисциплины необходимо наличие помещения для самостоятельной работы.

Учебный кабинет для проведения самостоятельной работы студентов, курсового проектирования (выполнения курсовых работ).

Помещение обеспечено доступом к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ "РХГА" и к электронным библиотечным системам.

Специализированная мебель:

Рабочее место преподавателя (стол и стул), комплект специализированной учебной мебели, учебная доска, стеллаж (шкаф) для хранения наглядных пособий и методических материалов.

Технические средства обучения:

Переносной мультимедийный комплекс (медиапроектор, ноутбук).

Переносной экран на стойке для мультимедийного проектора.

3.2. Программное обеспечение: общесистемное и прикладное программное обеспечение

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты подтверждающего документа
1	Операционная система Microsoft Windows Pro версии 7/8	Номер лицензии 64690501
2	Программный пакет Microsoft Office 2007	Номер лицензии 43509311
3	LibreOffice	Mozilla Public License v2.0.
4	ESET NOD32 Antivirus Business Edition	Публичный ключ лицензии: 3AF-4JD-N6K
5	Модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда "LMS Moodle"	GNU General Public License (GPL) Свободное распространение, сайт http://docs.moodle.org/ru/
6	Архиватор 7-Zip	GNU Lesser General Public License (LGPL) Свободное распр,сайт https://www.7-zip.org/
7	Справочно-правовая система «Консультант Плюс»	Договор №-18-00050550 от 01.05.2018

3.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Болманенкова, Т.А. Основы физического воспитания : учебное пособие : [12+] / Т.А. Болманенкова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983>

Дополнительные источники:

Бабиянц, К.А. Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза: [16+] / К.А. Бабиянц, Е.В. Коломийченко; Министерство образования и науки Российской Федерации, Южный федеральный университет. – доп. и перераб. – Ростов-на-Дону; Таганрог: Южный федеральный университет, 2018. – 103 с. : табл., граф., ил. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570699>

Современные профессиональные базы данных и библиотечные фонды

Дисциплина	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
Физическая культура	http://www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет

Периодические издания и справочная литература

Публикации в периодических изданиях по дисциплине

http://biblioclub.ru/index.php?page=razdel_journal&sel_node=6397412

Справочная литература по дисциплине

http://biblioclub.ru/index.php?page=razd_n&sel_node=1358

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, также выполнения обучающимся индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины учебной дисциплины обучающийся должен уметь: • использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: • о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. • основы здорового образа жизни.	Формы и методы контроля и оценки и оценки результатов обучения представлены в технологической карте учебной дисциплины Текущий контроль в форме: 1.Выполнения практических заданий и упражнений по заданию преподавателей и самостоятельно. 2. Проверки подготовленных описаний тактик выполнения упражнений и проведения игр. 3. Контроля организации и проведения игр.