

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Богатырёв Дмитрий Кириллович

Должность: Ректор

Дата подписания: 28.08.2023 10:49:57

Уникальный программный ключ:

dda1af705f677e4f7a7c7f6a8996df8089a02352bf4308e9ba77f38a85af1469

**АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ "РУССКАЯ ХРИСТИАНСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ
АКАДЕМИЯ ИМ. Ф.М. ДОСТОЕВСКОГО"**

Колледж РХГА

Рассмотрена и утверждена на
Учебно-методическом совете АНО ВО "РХГА"

20.12.2022 года

Председатель Учебно-методического совета
АНО ВО "РХГА"



Усачева О.А.

20.12.2022 года

УТВЕРЖДАЮ:
Ректор АНО ВО "РХГА"



27.12.2022 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 иностранного языка

2023

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: Колледж 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 4x100м на время.	2	2
	Самостоятельная работа: Бег с ускорением. Общеразвивающие упражнения.	8	
	Тестирование: м без учёта времени. Бег 100 м на время. Спортивная ходьба 1500 м (на 3 курсе), 2000м (на 4 курсе) Эстафетный бег 4x100 на время. Описание техник передачи эстафетной палочки.	Бег 2000 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 2х1 мин. с отдыхом 30сек.	2	2
	Самостоятельная работа: Прыжковые упражнения. Упражнения со скакалкой.	9	
Гимнастика	1. Разучивание элементов художественной гимнастики с разными	2	2

художественная	предметами.		
	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:	16	

	Выполнение индивидуальных заданий: составление комплексов упражнений, танцевальных комплексов		
	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.	2	2

	Взаимодействие игроков в нападении и защите, тактические комбинации.		
	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

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 АНО ВО "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
<p>В результате освоения учебной дисциплины учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения 	<p>Формы и методы контроля и оценки и оценки результатов обучения представлены в технологической карте учебной дисциплины</p> <p>Текущий контроль в форме: 1.Выполнения практических заданий и</p>

<p>жизненных и профессиональных целей</p> <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. • основы здорового образа жизни. 	<p>упражнений по заданию преподавателей и самостоятельно.</p> <p>2. Проверки подготовленных описаний тактик выполнения упражнений и проведения игр.</p> <p>3. Контроля организации и проведения игр.</p>
--	--