

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Богатырёв Дмитрий Кириллович

Должность: Ректор

Дата подписания: 28.08.2023 15:01:08

Уникальный программный ключ:

dda1af705f677e4f7a7c7f6a8996df8089a02352bf4308e9ba77f38a85af1403

**АВТОНОМНАЯ 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:  
среднее общее образование

Квалификация углубленной подготовки:

Педагог дополнительного образования

(в области социально-педагогической деятельности)

Срок получения среднего профессионального образования по программе подготовки  
специалистов среднего звена углубленной подготовки: 2 года 10 месяцев

Форма обучения: заочная

ПМ.04 Углубленное изучение гуманитарных дисциплин

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 - **2** часа;
- самостоятельной работы студента - **342** часа.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	344
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	2
в том числе:	
Практические занятия	2
<b>Самостоятельная работа студентов (всего)</b>	342
Промежуточная аттестация в форме зачета в конце 1-5 семестров, дифференцированного зачета в конце 6 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
<b>Раздел 1</b>	<b>Общие основы физической культуры. Установочное занятие.</b>	<b>2</b>	
<b>Лёгкая атлетика</b>			
<b>Спортивная ходьба</b>	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Высокий старт и стартовый разгон. Финиширование.</li> <li>2. Передний шаг, задний толчок, задний шаг</li> <li>3. Ходьба широким шагом. Медленная ходьба с постановкой на грунт прямой ноги и удержание её прямой до момента вертикали</li> <li>4. Ходьба разными техниками. Работа рук. Положение спины, плеч.</li> <li>5. Прохождение дистанции 1500 м и 2000 м с учетом правильной техники ходьбы.</li> </ol>	24	2
	<p>Быстрая равномерная ходьба. Ходьба с ускорением.</p>		
<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Высокий старт и стартовый разгон. Финиширование</li> <li>2. Беговые и прыжковые упражнения</li> <li>3. Беговой шаг, бег по дистанции</li> <li>4. Средства для развития выносливости.</li> <li>5. Пробег дистанция 500м на время</li> <li>6. Кросс 1500 м, 2000 м без учёта времени</li> </ol>	24	2
	<p>Равномерный бег. Бег с ускорением.</p>		

<b>Бег на короткие дистанции</b>	Самостоятельная работа: 1. Низкий старт, стартовый разгон 2. Беговые и прыжковые упражнения 3. Беговой шаг, бег по дистанции. 4. Средства для развития скорости 5. Бег 100 м 6. Челночный бег 5X10 м	22	2
	Равномерный бег. Бег с ускорением.		
<b>Прыжки в высоту</b>	Самостоятельная работа: 1. Прыжковые упражнения 2. Отталкивание в прыжках в высоту. 3. Переход через планку, приземление	22	2
	Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения.		
<b>Метание</b>	Самостоятельная работа: 1. Упражнения с набивными мячами	22	2
	Общеразвивающие упражнения.		
<b>Эстафетный бег</b>	Самостоятельная работа: 1. Передача эстафетной палочки в разных положениях 2. Эстафетный бег 4x100м на время.	22	2
	Бег с ускорением. Общеразвивающие упражнения.		
<b>Гимнастика спортивная</b>			

<b>Акробатика</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> 1. Группировки, перекаты. Кувырок вперед, назад. Соединение нескольких кувырков вперед. Выполнение связок, переходов на ковре. 2. Составление и выполнение акробатических комбинаций: по одному, группой до 4 чел.	24	2, 3
	Упражнения на координацию. Общеразвивающие упражнения.		
<b>Упражнения на бревне</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> 1. Ходьба на бревне разными способами. 2. Повороты разной степени сложности на бревне. Упражнения в равновесии на месте с различным положением рук. 3. Ходьба с различным положением рук. 4. Вскоки разной степени сложности. 5. Соскоки разной степени сложности. 6. Разучивание комбинаций на бревне.	22	2
	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию.		
<b>Прыжки через скакалку</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> 1. Различные прыжки через короткую скакалку: на месте, с промежуточным подскоком, без промежуточного подскока, с ноги на ногу. 2. Прыжки через короткую скакалку в парах, тройках, пятерках. 3. Прыжки через длинную скакалку. Комбинация 4. Прыжки на скорость 2х30сек с отдыхом 30сек. 5. Прыжки 2х1 мин. с отдыхом 30сек.	24	2
	Прыжковые упражнения. Упражнения со скакалкой.		
<b>Гимнастика художественная</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> 1. Разучивание элементов художественной гимнастики с разными предметами. 2. Разучивание элементов художественной гимнастики без предметов		2,3
	Общеразвивающие упражнения.		



<b>Лыжный спорт</b>	Самостоятельная работа: 1. Выполнение строевых команд.	22	1
	2. Различные повороты на месте. 3. Попеременный двухшажный ход. 4. Одновременный двухшажный ход 5. Неклассический вид: коньковый ход 6. Подъёмы попеременным двухшажным ходом, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». 7. Спуски в разных видах стойки 8. Различные торможения. 9. Развитие выносливости 10. Подвижные игры на лыжах		2
	1. Описание техник передвижения. 2. Прохождение дистанции до 5 км в выбранном темпе.		
<b>Фитнес</b>	Самостоятельная работа: 1. Классическая аэробика 2. Степ-аэробика 3. Фитбол-аэробика 4. Стретчинг	24	2
	Выполнение индивидуальных заданий: составление комплексов упражнений, танцевальных комплексов		
<b>Спортивные игры</b>			
<b>Волейбол</b>	<b>Техника игры</b> 1. Специальные подготовительные упражнения. 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. 3. Поддачи мяча разными способами. Поддачи разными способами. 4. Нападающие удары: отработка техники. 5. Виды блокирования.	22	2
	<b>Тактика игры</b>		24

	<p>Самостоятельная работа: 1.Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>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.</p> <p>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</p> <p>4.Групповые тактические действия в защите. Страховка игроков при нападающем ударе и блокировании. Расположение игроков задней линии при блокировании.</p> <p>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.</p> <p>6. Учебные игры.</p> <p>7. Судейство</p> <p>8. Двухсторонняя игра.</p> <p>9. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств.</p>		2,3
	<p>1. Изучение правил игры по волейболу, разучивание жестов судьи.</p> <p>3.Самостоятельная организация и проведение игр.</p>		
<b>Настольный теннис</b>	<p><b>Техника игры</b></p> <p>1. Влияние настольного тенниса на развитие двигательных качеств. Правила игры. Судейство.</p> <p>2. Виды ударов.</p> <p>3. Прием подачи разными способами.</p> <p>4. «Подставки» с вращением и без вращения мяча.</p> <p>5.«Накаты» справа против «подставки» без вращения мяча и против несильной «подрезки».</p> <p>6. Приём с вращением мяча вниз, «накат» слева против несильного «наката», с вращением мяча вверх и справа</p> <p>7. Подачи различной техники.</p>	22	2

	8.Взаимосвязь техники и тактики игры		
	<b>Тактика игры</b> Самостоятельная работа: 9.Тактика одиночных встреч. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры 10.Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов.	24	2
	1. Описание правил игры в волейбол, разучивание жестов судьи. 2.Самостоятельная организация и проведение игр.		
	<b>ИТОГО</b>	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 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	<a href="#">Mozilla Public License v2.0.</a>
4	ESET NOD32 Antivirus Business Edition	Публичный ключ лицензии: 3AF-4JD-N6K
5	Модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда "LMS Moodle"	<a href="#">GNU General Public License (GPL)</a> Свободное распространение, сайт <a href="http://docs.moodle.org/ru/">http://docs.moodle.org/ru/</a>
6	Архиватор 7-Zip	<a href="#">GNU Lesser General Public License (LGPL)</a> Свободное распр,сайт <a href="https://www.7-zip.org/">https://www.7-zip.org/</a>
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	Наименование разработки в	Доступность
------------	--------------------------	---------------------------	-------------

	ресурс	электронной форме	
Физическая культура	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Индивидуальный и 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](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](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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки и оценки результатов обучения</b>
<p><b>В результате освоения учебной дисциплины учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> </ul> <p><b>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</li> <li>основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Формы и методы контроля и оценки и оценки результатов обучения представлены в технологической карте учебной дисциплины</p> <p>Текущий контроль в форме:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Выполнения практических заданий и упражнений по заданию преподавателей и самостоятельно.</li> <li>Проверки подготовленных описаний тактик выполнения упражнений и проведения игр.</li> <li>Контроля организации и проведения игр.</li> </ol>

