

**Департамент образования и науки города Москвы
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»
Институт среднего профессионального образования им. К.Д. Ушинского**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

2023 г.

1. Место дисциплины в структуре ОП СПО:

Дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» относится к обязательной части учебных циклов образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования, является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

2. Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

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

Уметь:

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

Изучение дисциплины должно способствовать формированию компетенций:

ОК 1 - 11

3. Объем дисциплины и виды учебной работы:

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры | | | | | |
|--------------------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Контактная работа (всего) | 196 | 40 | 36 | 38 | 24 | 40 | 18 |
| В том числе: | | | | | | | |
| Лекции, уроки | | | | | | | |
| Практические занятия, семинары | 196 | 40 | 36 | 38 | 24 | 40 | 18 |
| Самостоятельная работа | 196 | 40 | 36 | 38 | 24 | 40 | 18 |
| Формы промежуточной аттестации | | другие | другие | другие | другие | другие | диф.зачет |
| Максимальная учебная нагрузка | 392 | 80 | 72 | 76 | 48 | 80 | 36 |

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Разделы дисциплины и виды занятий

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Лекции, уроки | Практические занятия, семинары | Самостоятельная работа | Всего |
|-------|--|---------------|--------------------------------|------------------------|-------|
| 1. | Научно-методические основы формирования физической культуры личности | - | 12 | 12 | 24 |
| 2. | Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | - | 116 | 116 | 232 |
| 3. | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | - | 68 | 68 | 136 |

4.2. Содержание разделов дисциплины

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела (темы занятий) |
|-------|--|---|
| 1. | Научно-методические основы формирования физической культуры личности | <p>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</p> <p>1.1.1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p>1.1.2. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> |

| | | |
|----|----------------------------|--|
| | | <p>1.1.3. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p> <p>1.1.4. Физическая культура в обеспечении здоровья. Комплекс утренней физической зарядки</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) выполнение комплексов дыхательных упражнений. 2) выполнение комплексов утренней гимнастики. 3) выполнение комплексов упражнений для глаз. 4) выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. 5) выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. 6) выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. 7) выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. 8) выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 9) проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма |
| 2. | Учебно-практические основы | <p>Тема 2.1. Общая физическая подготовка. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы</p> |

| | |
|--|--|
| <p>формирования физической культуры личности</p> | <p>воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Круговая тренировка.</p> |
| | <p>Тема 2.2. Лёгкая атлетика. Техника спортивной ходьбы. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, на стадионе и пересечённой местности, кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Прыжки в длину и высоту. Метание снарядов (граната, мяч).</p> |
| | <p>Тема 2.3. Гимнастика. Построения, перестроения. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). 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. Двигательные действия.</p> |
| | <p>Тема 2.4. Подвижные и спортивные игры. 2.3.1 Подвижные игры. Подвижные игры разной направленности (на развитие силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости), подводящие к спортивным играм. 2.3.2. Баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. 2.3.3. Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>2.3.4. Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p> <p>2.3.5 Бадминтон. Стойки игрока. Способы держания ракетки. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p> <p>Тема 2.5. Виды спорта по выбору.</p> <p>2.4.1. Ритмическая гимнастика: Аэробика Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зигзаг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</p> <p>2.4.2. Атлетическая гимнастика: Техника безопасности занятий. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к</p> |
|--|--|---|

| | | |
|----|--|---|
| | | <p>службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетании.</p> |
| 3. | <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</p> | <p>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</p> <p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста</p> <p>Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка</p> <p>Строевая, физическая подготовка. Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре |
|--|--|--|

5. Образовательные технологии

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Образовательные технологии (в том числе интерактивные) |
|-------|--|--|
| 1. | Научно-методические основы формирования физической культуры личности | Игровые технологии, здоровьесберегающие технологии, метод проектов |
| 2. | Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | Игровые технологии, здоровьесберегающие технологии, метод проектов |
| 3. | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | Игровые технологии, здоровьесберегающие технологии, метод проектов |

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

а) основная литература

1. Аллянов, Юрий Николаевич. Физическая культура: учеб. для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - М. : Юрайт, 2018.

2. Физическая культура: учеб. и практикум для СПО / А.Б. Муллер [и др.]. - М. : Юрайт, 2018.

б) дополнительная литература

1. Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учеб. для СПО / Д.С. Алхасов, С.Н. Амелин. - М. : Юрайт, 2018.

2. Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Теория и история физической культуры: учеб. и практикум для СПО / Д.С. Алхасов. - М. : Юрайт, 2018.

3. Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Методика обучения предмету "Физическая культура" : в 2 ч. : учеб. пособие для СПО. Ч. 1 / Д.С. Алхасов. - М. : Юрайт, 2018.

4. Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Методика обучения предмету "Физическая культура" : в 2 ч.: учеб. пособие для СПО. Ч. 2 / Д.С. Алхасов. - М. : Юрайт, 2018.

в) электронные ресурсы:

1. Журнал «Физическая культура и спорт» [Электронный ресурс]. – Режим

доступа: <http://www.fismag.ru/> (дата обращения: 23.06.2022).

2. Сайт ФизкультУРА [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fizkult-ura.ru> (дата обращения: 25.06.2022).

3. Физическая культура в школе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fizkulturavshkole.ru> (дата обращения: 30.07.2022).

4. Электронно-библиотечная система Знаниум [сайт]. — URL: www.znanium.com (дата обращения: 22.08.2022).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.