

**ДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«СТАРООСКОЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**  
**ОГАПОУ СПК**

Приложение к ППССЗ специальности  
44.02.03 Педагогика дополнительного образования  
(в области хореографии)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.07 Физическая культура

2020 г.

Рабочая программа ОГСЭ.07 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования (в области хореографии) с учётом профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых, утверждённого приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «08» сентября 2015 г. № 613н.

**Разработчики:**

Клышникова М.С., руководитель физической культуры ОГАПОУ СПК  
Сапронов С.И., преподаватель физической культуры ОГАПОУ СПК

**Рецензент:**

Муратиди И.К., старший преподаватель кафедры педагогики и физической культуры СОФ НИУ «Бел ГУ»

Рабочая программа ОГСЭ. 07 Физическая культура рассмотрена на заседании ПЦК преподавателей психолого-педагогических дисциплин (председатель Ермоленко Т.Г.) ОГАПОУ СПК; (протокол № 1 от «31» августа 2020г.) и признана соответствующей требованиям ФГОС СПО, учебного плана специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования (в области хореографии).

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.06 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.03 Педагогика дополнительного образования (в области хореографии).

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен уметь:**

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

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен знать:**

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

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **344** час, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **172** часов;  
самостоятельной работы обучающегося **172** часов;  
практические занятия 170- часов.

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

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>344</b>
<b>Обязательная практическая учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
теоретические сведения	2
практические занятия	170
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>172</b>
<b>Итоговая аттестация в форме зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины \_\_\_\_\_ Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Теоретический раздел			2	ознакомительный репродуктивный
Раздел I Гимнастика			32	
Тема1.1. Строевые упражнения Акробатика	Содержание учебного материала		8	
	Теоретические сведения, техники безопасности.			
	1	Построение и перестроение из колоны по одному в колону по двое, трое, четверо по восемь		
	2	Акробатические упражнения:		
	3	Перекаты: вперед, назад в стороны		
	4	Переворот боком: с места с темпового прыжка		
	5	Стойки: на лопатках, на голове, на руках у стенки		
	6	Равновесие: на одной ноге, боковое.		
	7	Мост: из положения лежа на спине, опусканием назад. Полушпагат, шпагат		
	8	Теоретические сведения, техники безопасности.		
Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 1.2. Разновысокие брусья	Содержание учебного материала		4	
	1	Упражнения на разновысоких брусьях из размахивания изгибами на верхней жерди в виси.		
	2	Из вися лежа на нижней поворотом сед на бедре, угол сидя на нижней.		
	3	Перемахи в виси на нижней лежа		
	4	Равновесие на нижней хватом за верхнюю поперек и продольно.		
	5	Полушпагат, шпагат		
	6	Комбинация		
Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 1.3. Бревно	Содержание учебного материала		4	
	1	Вскоки: с разбега прыжком в упор присев с опорой на бревне. С косого разбега прыжком в сед на бедре, с косого разбега в упор на колено		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.4. Опорный прыжок через козла в ширину	Содержание учебного материала		8	
	1	Прыжок: согнув ноги		
	2	Прыжок: ноги врозь		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.5. Вольные упражнения	Содержание учебного материала		4	
	1	Элементы художественной гимнастика		
	2	Хореография		
	3	Акробатические упражнения		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.6 Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала		4	
	1	Разновидности ходьбы и бега		
	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса		
	3	Упражнения для мышц шеи		
	4	Упражнения для мышц туловища		

	5	Упражнения для мышц ног		
	6	Упражнения для мышц тазового пояса, брюшного пресса и спины		
	7	Упражнения на расслабления		
		Самостоятельная работа обучающихся		репродуктивный
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			<b>80</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции</b>		Содержание учебного материала	<b>16</b>	
		Теоретические сведения, техники безопасности.		
	1	Техника бега 30 м, 60 м, 100 м.		
	2	Низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование		
	3	Специальные упражнения бегуна		
	4	Бег с ускорениями, с хода, с высокого старта, с низкого старта, переменный бег, эстафетный бег		
	5	Прием и передача эстафетной палочки		
		Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Тема 2.2.. Кроссовый бег</b>		Содержание учебного материала	<b>16</b>	
	1	Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег по твердому и мягкому грунту		
	2	Бег в гору и под уклон, финиширование, бег по пересеченной местности.		
		Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Тема 2.3. Прыжки в высоту с разбега</b>		Содержание учебного материала	<b>16</b>	
	1	Специальные упражнения прыгуна		
	2	Техника выполнения прыжка способом «перешагивание», «перекидной», «Фосбори-флоп»		
		Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Тема 2.4. Прыжок в длину с разбега</b>		Содержание учебного материала	<b>16</b>	
	1	Техника выполнения прыжка способом: «согнув ноги», «прогнувшись»		
	2	Подготовительные упражнения применительные к избранным прыжкам.		
		Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Тема 2.5. Метание гранаты</b>		Содержание учебного материала	<b>16</b>	
	1	Техника метания: держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие		
	2	Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега		
		Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Раздел 3 Спортивные игры</b>			<b>48</b>	репродуктивный
<b>Тема 3.1 Баскетбол</b>		Содержание учебного материала	<b>24</b>	
		Теоретические сведения, техники безопасности.		
	1	Техника игры в нападении		
	2	Техника игры в защите		
	3	Элементы тактики игры в нападении и защите		
<b>Тема 3.2 Волейбол</b>	4	Двусторонняя игра	<b>24</b>	репродуктивный
		Содержание учебного материала		
	1	Техника игры в нападении		
	2	Техника игры в защите		
	3	Элементы тактики игры в нападении и защите		
<b>Раздел 4 Лыжная подготовка</b>	4	Двусторонняя игра	<b>32</b>	репродуктивный
		Содержание учебного материала		
		Теоретические сведения, техники безопасности.		
	1	Повороты: на месте переступанием, махом, прыжком		

	2	Техника передвижения на лыжах		
	3	Техника подъемов и спусков		
	4	Техника торможения		
<b>Раздел 5 Плавание</b>	Содержание учебного материала		<b>64</b>	репродуктивный
	Теоретические сведения, техники безопасности.			
	1	Ознакомление со способами плавания - для не умеющих плавать - для умеющих плавать		
	2	Плавание различными способами без учета времени		
<b>Раздел 6 Туризм</b>	Теоретические сведения, техники безопасности		<b>24</b>	репродуктивный
	1	Укладка и транспортировка рюкзака		
	2	Выбор места и разбивка бивуака		
	3	Преодоление естественных препятствий		
	4	Соблюдение установленной дисциплины и порядка в походе		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивной базы:

спортивного зала;  
плавательного бассейна;  
легкоатлетического городка;  
лыжной базы;

Оборудование спортивной базы:

- гимнастические снаряды;
- лыжи;
- волейбольная и баскетбольная площадки;
- волейбольные и баскетбольные мячи;
- туристические снаряжения;

Технические средства обучения:

- аудиоаппаратура;
- информационное табло;
- компьютер;

Оборудование мест занятий: плакаты, наглядные пособия, мячи, маты, гимнастические снаряды, легкоатлетические снаряды, лыжи, рюкзаки, веревки, плавательные доски.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

- Спортивные игры: Учебное пособие. Аристов Ю.М., Вылгина В.А., Клещев Ю.Н., Щербаков В.Г. под редакцией Клещев Ю.Н., Вылгина В.А., школа, 2009 – 143 с
- Методика физического воспитания школьников/ Д.А.Аросев, Т.А.Аросев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова и др. Под редакцией Г.Б. Мейксона, Л.Е. Любиморского, - М.: Просвещение, 2010 – 143 с. – (Библиотека учителя физкультуры)
- Легкая атлетика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. А.И.Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В.Сидорчук – 3-е издание: Издательский центр «Академия» 2011.
- Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений. М.Л.Журавин, О.В.Заглядская, Н.В. Козевич, под редакцией Л.М.Журавина, Н.К.Меньшикова. Издательский центр «Академия» 2011
- Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: изд. центр «Академия», 2011. – 208 с.
- Лыжная подготовка: Методика преподавания: Учеб. пособие для студ. Сред. Пед. учеб. заведений. – М., 2010, - 208 с.: илл.
- Водные виды спорта: Учебник для студ. выс. уч. заведений/ Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н.Маринич и др; под ред. Н.Ж. Булгаковой: - М.: Издательский центр «Академия», 2010 – 320 с.

2. Дополнительные источники:

- Коробейников Н.А., Михеев А.А., Никодленко И.Г., Физическое воспитание: учебное пособие для ср. спец. уч. заведений. – М.: Высшая школа., 2009 – 336 с
- Зациорский В.Н. Физические качества спортсменов: основы и теории методики воспитания/ В.Н.Зациорский. 3-е издание – М.: Советский спорт 2009 – 200с.

- Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Партнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков: под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Партнова, 3-е изд. стереотип. – М.: Издательский центр «Академия» 2010. – 520 с.
- Гимнастика с методикой преподавания: учеб. пособие для учащихся пед. уч-ся училищ по спец. №1910 «Физическая культура»/ общ. Ред. И.Б.Павлова, В.М.Барщя, - М.; Просвещение 2010 – 208 с., илл.
- Спортивное плавание: учебник для вузов физической культуры. Под редакцией проф. Н.Ж.Булгаковой. М.: ФОН, 2009. – 430 с., илл.

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Практические занятия Прием контрольных нормативов Контрольный урок Зачет
<b>Знания:</b>	
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Тестирование
- Основы здорового образа жизни;	Тестирование