

**Министерство культуры Новосибирской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Новосибирской области «Новосибирский областной колледж культуры и искусств»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебной дисциплины
ОГСЭ. 05. Физическая культура
по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования
заочная форма обучения**

Новосибирск 2021

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин протокол № 6 от 15.06.2021 г.

Рабочая программа по дисциплине разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования, углубленная подготовка утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2014 № 998

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по учебной работе Молочкова Е.А.
«15» июня 2021 г.

Заместитель директора по научно-методической работе Синкина Е.В.
«15» июня 2021 г.

Разработчики: Михайлова Е.В., преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ НСО «НОККиИ»

Техническая и содержательная экспертиза: Кончиц Н.С., заведующий кафедрой физического воспитания Сибирского университета потребительской кооперации, кандидат биологических наук

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования, направление профессиональной подготовки 050000 Образование и педагогика, укрупненной группы специальностей 050100 Педагогическое образование.

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура может быть использована в рамках реализации специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования, а также в дополнительном профессиональном образовании при реализации программ повышения квалификации и переподготовки преподавателей системы дополнительного образования детей.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы. Данная учебная дисциплина входит в обязательную часть циклов ППССЗ и относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу (ОГСЭ.05).

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;

знать:

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

В соответствии с ФГОС по специальности 44.02.03 «Педагогика дополнительного образования» ОГСЭ.05 Физическая культура способствует формированию общих компетенций:

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.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся (воспитанников), организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся (воспитанников).

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 242 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 2 часа;
самостоятельной работы обучающегося 240 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	242
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
в том числе:	
лабораторные занятия	<i>не предусмотрено</i>
практические занятия	2
контрольные работы	<i>не предусмотрено</i>
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	<i>не предусмотрено</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	240
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	<i>не предусмотрено</i>
доклад (реферат)	2
домашняя работа	238
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)</i>	<i>Объем часов</i>	<i>Уровень освоения</i>
1	2	3	4
Раздел 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека		116	
Тема 1.1. Физическая культура в современном обществе	Содержание учебного материала	-	2
	1 Роль физической культуры в жизни человека и общества.		
	2 Физическая культура в организации трудовой деятельности человека.		
	3 Основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой		
	4 Общие представления об адаптивной физической культуре.		
	5 Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.		
	<i>Лабораторные работы</i>	<i>не предусмотрено</i>	
	Практическое занятие №1 «Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей».	1	
	Самостоятельная работа Анализ и конспектирование Подготовка индивидуальных сообщений для практической работы. Выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; комплекс упражнения в равновесии (см. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям).	8	
Тема 1.2.	Содержание учебного материала	-	2

Профессионально-прикладная физическая подготовка	1	Приемы защиты и самообороны. Страховка. Полосы препятствий.		
	2	Основы спортивного ориентирования; различные способы передвижения (с грузом на плечах, по возвышающейся над землей опоре).		
	<i>Лабораторные работы</i>		<i>не предусмотрено</i>	
	Практическое занятие		<i>не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся			
Анализ и конспектирование литературы Выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; комплекса упражнений по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).		14		
Тема 1.3. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		-	2
	1	Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях: беговые упражнения		
	2	Прыжковые упражнения.		
	3	Метание малого мяча.		
	<i>Лабораторные работы</i>		<i>не предусмотрено</i>	
	Практическое занятие		<i>не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся			
1.Чтение литературы, самостоятельное знакомство с темой 2.Выполнение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра; бег с забрасыванием голени; бег с толчками вверх; семенящий бег. Специальные упражнения метателя. Специальные упражнения бегуна. Специальные упражнения прыгуна в длину. 3.Составление сборника «Подвижные игры» (для развития скоростных и скоростно-силовых качеств) для проведения досуговых мероприятий в учреждениях дополнительного образования детей.		32		
Тема 1.4. Плавание	Содержание учебного материала		-	2
	1	Техника плавания способом кроль на груди, на спине, прикладные способы плавания.		
	2	Старты и повороты при плавании; плавание по разделениям.		
	3	Прыжки в воду, ныряния.		
	<i>Лабораторные работы</i>		<i>не предусмотрено</i>	
	Практическое занятие		<i>не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся		32	

	1.Чтение литературы, самостоятельное знакомство с темой по плану: Общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание, подготовительные упражнения на суше, имитация работы рук и ног при плавании выбранным способом, отработка дыхания. 2.Совершенствование индивидуальной техники плавания способом кроль. Прикладные способы плавания, прыжки в воду, ныряния. 3.Составление рассказа-презентации для детей о роде плавания для укрепления здоровья. 4.Выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше.		
Тема 1.5. Спортивные и подвижные игры	Содержание учебного материала	-	2
	1 Прикладные упражнения: упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).		
	2 Подвижные игры как средство развития физических качеств: быстрота реакции и перемещений, скоростно-силовых качеств, силы.		
	<i>Лабораторные работы</i>	<i>не предусмотрено</i>	
	Практическое занятие	<i>не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Чтение литературы, самостоятельное знакомство с темой по плану Совершенствование техники выполнения приемов в спортивных играх; подвижные игры. Подвижные игры и игровые упражнения для развития физических качеств. 2. Составление сборника упражнений «Динамические паузы на занятиях в учреждениях доп. образования детей. Младший школьный возраст». 3. Выполнение упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса; упражнения для развития силы мышц ног; упражнения для развития скоростной выносливости; упражнения для развития ловкости; упражнения для развития гибкости.	28	
Раздел 2. Основы здорового образа жизни		126	
Тема 2.1. Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала		
	1 Здоровый образ жизни. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.	-	2
	2 Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры.		
	3 Общие представления о современных оздоровительных системах физического		

		воспитания.		
	4	Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на состояние здоровья.		
		<i>Лабораторные работы</i>	<i>не предусмотрено</i>	
		Практическое занятие №2		
		Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании, в достижении жизненных и профессиональных целей.	1	
		Самостоятельная работа обучающихся		
		1. Чтение литературы, самостоятельное знакомство с темой по плану: Понятие здорового образа жизни, его основные компоненты и их взаимосвязь со здоровьем человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. 2. Подготовка рассказа - презентации о здоровом образе жизни для детей среднего школьного возраста. 3. Подготовка рассказа – презентации: «Профилактика вредных привычек» для детей среднего школьного возраста. 4. Подготовка рассказа - презентации о здоровом образе жизни для младшего школьного возраста. 5. Выполнение упражнений для укрепления здоровья: комплекс упражнений гимнастики для глаз; комплекс дыхательных упражнений; комплекс упражнений для профилактики близорукости; упражнения, укрепляющие мышцы ступни, спины и шеи.	22	
Тема 2.2. Атлетическая гимнастика		Содержание учебного материала		
	1	Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой; теория тренировки; питание	-	2
	2	Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных групп.		
		<i>Лабораторные работы</i>	<i>не предусмотрено</i>	
		Практическое занятие	<i>не предусмотрено</i>	
		Самостоятельная работа обучающихся		
		1. Чтение литературы, самостоятельное знакомство с темой по плану: 1.Общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп. 2. Упражнения с собственным весом тела, упражнения с отягощениями. 3.Динамические и статические упражнения. 3.Методика развития силы. 4.Упражнения на тренажерах. 5.Методика построения занятий. 6. Корректировка веса тела.	44	

	2.Выполнение базового комплекса упражнений для начинающих; комплекса упражнений круговой тренировки; упражнений на растягивание мышц и улучшение гибкости.		
Тема 2.3. Аэробика	Содержание учебного материала		
	1 Композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов).	-	2
	2 Аэробика: основы тренировки. Методика построения занятий аэробикой.		
	<i>Лабораторные работы</i>	<i>не предусмотрено</i>	
	Практическое занятие	<i>не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1.Общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений. Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений. 2.Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. 3.Составление сборника упражнений «Динамические паузы на занятиях в учреждениях доп. образования детей. Средний школьный возраст». 4.Выполнение комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (соответствующий уровню физической подготовки).	30	
Тема 2.4. Основы физического и спортивного самосовершенствования	Содержание учебного материала		
	1 Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.		
	2 Техника двигательных действий, ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека.	-	2
	3 Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела).		
	<i>Лабораторные работы</i>	<i>не предусмотрено</i>	
	Практическое занятие	<i>не предусмотрено</i>	
Самостоятельная работа обучающихся			
	1.Чтение литературы, самостоятельное знакомство с темой по плану: 1.Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения. 2.Способы совершенствования техники упражнений и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Ведение дневника самонаблюдения за	30	

	<p>физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.</p> <p>3. Подготовка рассказа-презентации для детей среднего школьного возраста об оздоровительных занятиях, распределении их в режиме дня.</p> <p>4. Подготовка рассказа-презентации для детей младшего школьного возраста о правильной осанке.</p> <p>5. Выполнение комплексов упражнений по коррекции осанки и телосложения.</p> <p>6. Выполнение гигиенических сеансов самомассажа.</p>		
<p>Примерная тематика курсовой работы (проекта) <i>(если предусмотрены)</i></p>	<p><i>не предусмотрено</i></p>		
<p>Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрены)</i></p>	<p><i>не предусмотрено</i></p>		
<p style="text-align: right;">Всего:</p>	<p>242</p>		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая, скамья гимнастическая мягкая, беговая дорожка, тренажёр «Легкий наездник», тренажер «Сделай тело», скамья атлетическая, наклонная, стойка для штанги, тренажер для мышц спины, скамья для жима, штанги тренировочные, гантели, коврик гимнастический, мяч набивной (2кг, 3 кг), мяч малый (теннисный), скакалка гимнастическая, обруч гимнастический, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные, мячи футбольные, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, ласты, очки для плавания, шапочки для плавания, секундомер, весы медицинские.

Технические средства обучения: компьютер, телевизор, мультимедийный проектор

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Учебный комплекс:

1. Егорова, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: конспект лекций по дисциплине ОГСЭ.05. Физическая культура : [для всех специальностей]/ С. В. Егорова. - Новосибирск: НОККиИ, 2017. - 32 с. -Доступ из ЭБ НОККиИ
2. Егорова, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: сборник заданий и упражнений для аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студента: [для всех специальностей]/ С. В. Егорова. - Новосибирск: НОККиИ, 2017. - 30 с. – Доступ из ЭБ НОККиИ

Основные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура [Текст]: учебник [для СПО] / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р.Л. Палтиеви́ч и др. - М.: Академия, 2017. – 176 с.

Дополнительная литература:

1. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Э.Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва: Флинта, 2018. – 420 с. – Доступ из ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
2. Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С.С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. Доступ из ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие : в 2 частях: [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. - Доступ из ЭБС «Университетская библиотека онлайн».

Ресурсы Интернета:

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>.
2. Информационная система Единое окно доступа к образовательным ресурсам. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>.

3. Министерство чрезвычайных ситуаций Российской Федерации. Официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.mchs.gov.ru/>.
4. Федеральный образовательный портал по основам безопасности жизнедеятельности. – Режим доступа: <http://www.obzh.ru/>.
5. Федеральный портал Российское образование. – Режим доступа: <http://www.edu.ru/>
6. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. – Режим доступа: <http://fcior.edu.ru/>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практического занятия, проверки выполнения обучающимися индивидуальных заданий и на зачете.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения	Формы контроля
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы. Зачет
Освоенные знания	Формы контроля
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы. Зачет.
основы здорового образа жизни	Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы. Зачет.