

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Нижегородский государственный педагогический университет
имени Козьмы Минина»

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета
Протокол № 13
от «29» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 – Физическая культура и спорт

Специальность	44.02.03 Педагогика дополнительного образования
Квалификация выпускника	педагог дополнительного образования (сценическая деятельность)
Форма обучения:	очная

Нижний Новгород
2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.03 «Педагогика дополнительного образования», утвержденного Министерством образования и науки РФ «13» августа 2014 г., регистрационный номер № 988.

Разработчики:

ст. преподаватель кафедры «Физического воспитания и спорта» Житникова Н.Е.

Эксперт(ы):

Панова Н.В., директор МБУ ДО «Дворец детского (юношеского творчества) им. В.П. Чкалова»

Программа одобрена на заседании кафедры «Физического воспитания и спорта», протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	стр. 4
2. Структура и содержание рабочей программы учебной дисциплины	5
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	9
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	10
Приложение 1. Фонд оценочных средств	

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины История

1.1 Место дисциплины в структуре ППСЗ

Дисциплина «Физическая культура» относится дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

Курс относится к дисциплинам, требующим предварительного знания школьного предмета физическая культура.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Достижению поставленной цели способствует решение следующих **задач**:

- понимать значимость физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья и психического благополучия.

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

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

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

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

Полученные знания и умения направлены на формирование 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.

2. Структура и содержание рабочей программы учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	В т.ч. на практическую подготовку
Общая трудоемкость учебной нагрузки (всего)	344	-
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172	-
в том числе:	-	-
лекции	-	-
практические занятия	172	-
лабораторные работы	-	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172	-
Промежуточная аттестация в форме зачетов, дифференцированных зачетов, зачетов, других		-

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	в т.ч. на практическую подготовку	Код компетенций
1	2	3	4	5
Раздел 1.	Легкая атлетика	56	-	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4
Тема 1.1. Техника безопасности на уроках физической культуры	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия:	14	-	
	Самостоятельная работа обучающихся:	14	-	
Тема 1.2. Беговая подготовка	Содержание учебного материала		-	
	1 Развитие быстроты и выносливости.	-		
	Практические занятия: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, эстафеты.	14	-	
	Самостоятельная работа обучающихся:	14	-	
Раздел 2.	Баскетбол	112	-	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4
Тема 2.1. Ведение мяча	Содержание учебного материала		-	
	1 Развитие координационных способностей	-		
	Практические занятия: техника ведения мяча	14	-	
	Контрольные работы:	14	-	
	Самостоятельная работа обучающихся:		-	
Тема 2.2. Броски	Содержание учебного материала		-	
	1 Развитие координационных способностей	-		
	Практические занятия: техника бросков	14	-	
	Самостоятельная работа обучающихся:	14	-	
Тема 2.3. Передачи мяча	Содержание учебного материала		-	
	1 Развитие координационных способностей	-		
	Практические занятия: техника передачи мяча	14	-	
	Самостоятельная работа обучающихся:	14	-	
Тема 2.4.	Содержание учебного материала		-	

Правила игры в баскетбол	1	Развитие координационных способностей	-		
		Практические занятия: Правила игры. Игра по правилам	14	-	
		Самостоятельная работа обучающихся:	14	-	
Раздел 3.		Волейбол	112	-	ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11
Тема 3.1. Передачи мяча		Содержание учебного материала		-	
	1	Развитие координационных способностей и быстроты	-		
		Практические занятия: Техника передач мяча	14	-	
		Самостоятельная работа обучающихся:	14	-	
Тема 3.2. Прием мяча		Содержание учебного материала		-	
	1	Развитие координационных способностей и быстроты	-		
		Практические занятия: Техника передач мяча	14	-	
		Самостоятельная работа обучающихся:	14	-	
Тема 3.3. Подачи мяча		Содержание учебного материала		-	
	1	Развитие координационных способностей и быстроты	-		
		Практические занятия: Техника передач мяча	14	-	
		Самостоятельная работа обучающихся:	14	-	
Тема 3.4. Правила игры в волейбол		Содержание учебного материала		-	
	1	Правила игры. Игра по правилам	-		
		Практические занятия: Техника передач мяча	14	-	
		Самостоятельная работа обучающихся:	14	-	
Раздел 4.		Общая физическая подготовка (ОФП)	64	-	ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11
Тема 4.1. Развитие физических качеств		Содержание учебного материала		-	
	1	-	-		
		Практические занятия: Развитие силы. Развитие силовой выносливости	16	-	
		Самостоятельная работа обучающихся:	16	-	
Тема 4.2. Профессионально-прикладная физическая		Содержание учебного материала		-	
	1	-	-		
		Практические занятия: Развитие гибкости. Развитие координационных способностей	16	-	

подготовка				
	Самостоятельная работа обучающихся:	<i>16</i>	-	
Промежуточная аттестация в форме зачетов, дифференцированных зачетов, зачетов, других				ОК-8
Всего:		<i>344</i>		

3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса: Спортивный зал.

Баскетбольный щит – 2 шт., Скамья деревянная – 12 шт., Сетка волейбольная - 1 шт., Стойка в/б со стаканами – 1 шт., Трибуна – 1 шт., Мяч баскетбольный - 10 шт., Мяч волейбольный - 10 шт., Ракетка теннисная - 4 шт., Ракетка бадминтон - 4 шт., Скакалка - 8 шт., Обруч - 5 шт., Эстафетная палка - 4 шт., Дорожка гимнастическая - 1 шт., Секундомер - 5 шт., Свисток - 5 шт., Рулетка - 1 шт., Коврик гимнастический - 10 шт./

Тренажер-наездник-1шт., Беговая дорожка с регулируемыми поручнями -1 шт., Тренажер эллиптический - 1 шт., Брусья "Я могу с дополнительным модулем для перешагивая (шаг-барьер разборный)" - 1 шт., Скамья гимнастическая - 1 шт., Тренажер для рук и ног (велотренажер мини) - 1 шт., Палка гимнастическая - 1 шт.,

Степпер - 1 шт., Степпер поворотный - 1 шт

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Гусева, М. А. Физическая культура: волейбол : учебное пособие : [16+] / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645>
2. Мельникова, Ю. А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования : учебно-методическое пособие : [16+] / Ю. А. Мельникова, К. В. Мельников. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607564>
3. Осипов, С. В. Футбол: история, теория и методика обучения : учебное пособие : [16+] / С. В. Осипов, Е. В. Мудриевская ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 90 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493422>

Дополнительная литература:

1. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 269 с. : ил. - Библиогр.: с. 263-267. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>
2. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие : [16+] / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 82 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577707>
3. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет

им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608 - 609 - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

4. Методические основы фитнес-аэробики : учебно-методическое пособие : [16+] / М. З. Федосеева, С. А. Лебедева, Т. А. Иващенко, Д. Н. Давиденко ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2018. – 56 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494069>

Справочно-библиографические издания

1. www.garant.ru Информационно правовой портал
2. www.teoriya.ru Научный портал Теория.Ру
3. www.minsport.gov.ru Официальный сайт Министерства спорта РФ
4. www.libsport.ru Российская спортивная энциклопедия

Интернет-ресурсы:

1. www.biblioclub.ru ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
2. www.elibrary.ru Научная электронная библиотека
3. www.ebiblioteka.ru Универсальные базы данных изданий
4. www.znaniyum.com Электронно-библиотечная система «Znaniyum».

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий – выступление с презентациями.

Наименование компетенций	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	Знать - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	решение кейс-задач; выполнение творческих заданий; участие в дискуссиях; тестирование.
	Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	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.	
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях	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.	
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	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.	
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	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.	
ОК 6: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами физической подготовленности	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.	
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся (воспитанников), организовывать и контролировать их работу с принятием на себя	Знать -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	
	Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для	

ответственности за качество образовательного процесса	укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	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.	
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.	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.	
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся (воспитанников).	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.	
ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм	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.	

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 1 к рабочей программе учебной дисциплины.