

Департамент образования и науки города Москвы

**Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский городской педагогический университет»**

**Институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ. 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*(индекс и наименование дисциплины)*

---

Специальность 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании

На базе **среднего общего образования**

Форма обучения **очно-заочная**

Курс **1** семестр **1-2**

**Москва, 2025 г.**

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 14 сентября 2023 г. № 686, зарегистрированного в Минюсте России 20 октября 2023 г. №75668, и примерной программой учебной дисциплины СГ 0Х. Физическая культура, утвержденной на заседании Совета учреждения ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом №19 от «23» июля 2024 года, учебного плана.

**Организация-разработчик: ГАОУ ВО МГПУ ИСПО имени К.Д. Ушинского**

**Преподаватель(и): Юсипов Ш.Н., преподаватель**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**СТР.**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности: 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании.

Особое значение дисциплины имеет при формировании и развитии общей компетенции ОК.08, а также результатов целевых ориентиров ЦО 5.1, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.7, ЦО 5.8.

### 1.1.1. Перечень общих компетенций

Код	Наименование общих компетенций
OK 08.	<i>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</i>

1.1.2. Перечень целевых ориентиров, элементы которых формируются в рамках дисциплины (ЦО)

Код	Наименование целевого ориентира
ЦО 5.1	Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.
ЦО 5.3	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здравое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.
ЦО 5.4	Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.
ЦО 5.7	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ЦО 5.8	Демонстрирующий физическую подготовленность и физическое развитие в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности учителя

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины СГ.04 Физическая культура является освоение обучающимися знаний и приобретение умений в области физического воспитания, здорового образа жизни и двигательной активности для укрепления здоровья, повышения физической работоспособности, формирования мотивации к регулярным занятиям спортом и подготовки к профессиональной деятельности.

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ОК, ПК	Умения	Знания
OK 08	<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество ак. час.
<b>Объем дисциплины</b>	138
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	2
- теоретические занятия	2
Самостоятельная работа	136
Промежуточная аттестация: в форме <b>дифференцированного зачета</b> в 2 семестре	

Рабочая программа для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается индивидуально с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Вид учебного занятия	Содержание учебного материала	Объем в ак. час.	Формат проведения занятия	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5	6
<b>Курс 1 Семестр 2</b>					
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»</b> <b>Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека</b> <b>Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки</b> <b>Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гилями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП</b> <b>Бревно: наскок, ходьба, полуспагат, уголок, равновесие, повороты, соскок</b> <b>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 обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности</b> <b>Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда</b>	<b>136</b>		ОК.08., ЦО 5.1, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.7, ЦО 5.8

Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств		
Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП		
Создание ментальной карты «Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма»		
Разработка дневника самоконтроля		
Освоение биомеханических основ техники бега, техники низкого старта и стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения		
Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		
Специальные упражнения прыгуна, ОФП		
Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		
Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приемов передачи мяча		
Отработка навыков судейства в волейболе		
Выполнение передачи мяча в парах		
Игра по упрощенным правилам волейбола		
Игра по правилам		
Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса		
Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
Игра по упрощенным правилам баскетбола		
Игра по правилам		
Практика в судействе соревнований по баскетболу		
Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
Отработка строевых приемов		

Отработка техники акробатических упражнений			
Разучивание и выполнение упражнений с гирями / Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)			
Выполнение комплекса ОРУ			
Контроль выполнения комплексов ОРУ.			
Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.			
Контроль комбинации на бревне, брусьях.			
Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП			
Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса			
Отработка подач			
Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»			
Игра по упрощенным правилам. Судейство соревнований по бадминтону			
Контроль техники подач, ударов справа, слева			
Контроль техники игры: одиночные, парные игры			
Игра по правилам			
Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра			
Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.			
Формирование профессионально значимых физических качеств			
Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста			
Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов			
Специальные упражнения для развития основных мышечных групп			
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>2</b>		
<b>Объем дисциплины</b>	<b>138</b>		

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

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- спортивное оборудование: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; лыжный инвентарь.

- технические средства обучения:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

3.2.1.1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-е изд., стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

3.2.2.1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др].— Москва: Издательство Юрайт, 2023.— 424 с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

3.2.2.2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

##### **3.2.3. Дополнительные источники**

3.2.3.1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

3.2.3.2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3.2.3.3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

##### **3.2.4. Перечень ресурсов и информационных справочных систем информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

3.2.4.1.Федеральный портал «Российское образование». [URL: http://edu.ru/](http://edu.ru/) (дата обращения: 29.05.2024).

4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <https://minsport.gov.ru/> (дата обращения: 29.05.2024).

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<u>Знать:</u> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>ведет здоровый образ жизни;</p> <p>понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Результаты выполнения контрольных нормативов</p> <p>Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачета</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<u>Уметь:</u> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p>	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>