

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 44.02.02 Преподавание в начальных классах

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 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации №742 от 17 августа 2022 г., 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 Шн.**

## **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: 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

Особое значение дисциплина 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                                                                                                                                                         |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 08. | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. |

#### 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 (здоровое 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        |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ОК 08      | <u>Уметь:</u><br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для | <u>Знать:</u> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br>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 дифференцированного зачета 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                                                                     |
| Курс 1 Семестр 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |                               |                  |                           |                                                                       |
| Дифференцированный зачет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                      |                               | 2                |                           |                                                                       |
| Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                      |                               | 136              |                           |                                                                       |
| 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»                                                                                         |                      |                               |                  |                           | ОК.08., ЦО 5.1, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.7, ЦО 5.8                        |
| 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                                                                                                 |                      |                               |                  |                           |                                                                       |
| 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                                                                                                               |                      |                               |                  |                           |                                                                       |
| Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП                                                                                                               |                      |                               |                  |                           |                                                                       |
| Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок                                                                                                                                                                                                                                                                         |                      |                               |                  |                           |                                                                       |
| 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 |                      |                               |                  |                           |                                                                       |
| 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                                                                                                                      |                      |                               |                  |                           |                                                                       |

|                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 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-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. Фаина, 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/>  
(дата обращения: 29.05.2024).
- 3.2.4.2.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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                       |
| <p><u>Знать:</u></p> <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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                       |
| <p><u>Уметь:</u></p> <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>                                                                                                |