

Приложение 1. Рабочие программы учебных дисциплин  
Приложение 1.9 Рабочая программа учебной дисциплины ООЦ.9 Физическая культура

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**

**ООЦ.9 Физическая культура**

**2023 г.**

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### «Физическая культура»

#### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 1-9

#### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 01	Умеет выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Знает как самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
ОК 02	Умеет использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	Знает способы самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владеет навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
ОК 03	Умеет планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной деятельности, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	Знает как планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной деятельности, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 04	Умеет эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Знает как продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
ОК 05	Умеет осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации	Знает общепедагогические методы, владеет языковыми средствами - умение и письменно ясно, логично и точно

	Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства
ОК 06	Умеет проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	Знает сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения
ОК 07	Умеет содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	Знает правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения; принципы бережливого производства; основные направления изменения климатических условий региона.
ОК 08	Умеет использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
ОК 09	Умеет пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	Знает общепедагогические методы, владеет языковыми средствами - умение и письменно ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства на государственном и иностранном языках

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	78
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	—
в т. ч.:	
практические занятия (если предусмотрено)	76
Самостоятельная работа	-
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО</b>		<b>8</b>	<b>ОК.1 – ОК.9</b>
<b>Тема 1.</b>	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	<b>ОК.1 – ОК.9</b>
<b>Тема 2.</b>	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2	<b>ОК.1 – ОК.9</b>
<b>Тема 3.</b>	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	<b>ОК.1 – ОК.9</b>
<b>Тема 4.</b>	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	<b>ОК.1 – ОК.9</b>
<b>Раздел 2. Лёгкая атлетика</b>		<b>16</b>	<b>ОК.1 – ОК.9</b>
<b>Тема 1.</b>	Техника бега на средние и длинные дистанции	4	<b>ОК.1 – ОК.9</b>
<b>Тема 2.</b>	Техника бега на короткие дистанции	4	<b>ОК.1 – ОК.9</b>

<b>Тема 3.</b>	Техника прыжков (в длину и высоту с разбега)	4	<i>OK.1 – OK.9</i>
<b>Тема 4.</b>	Техника метания снарядов (граната)	4	<i>OK.1 – OK.9</i>
<b>Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики</b>		<b>12</b>	<b><i>OK.1 – OK.9</i></b>
<b>Тема 1.</b>	Общеразвивающие упражнения	4	<i>OK.1 – OK.9</i>
<b>Тема 2.</b>	Общеразвивающие упражнения с предметами	4	<i>OK.1 – OK.9</i>
<b>Тема 3.</b>	Техника акробатических упражнений	4	<i>OK.1 – OK.9</i>
<b>Раздел 4. Подвижные и спортивные игры</b>		<b>24</b>	<b><i>OK.1 – OK.9</i></b>
<b>Тема 1.</b>	Подвижные игры, подводящие к спортивным	6	<i>OK.1 – OK.9</i>
<b>Тема 2.</b>	Волейбол	6	<i>OK.1 – OK.9</i>
<b>Тема 3.</b>	Баскетбол	6	<i>OK.1 – OK.9</i>
<b>Тема 4.</b>	Футбол	6	<i>OK.1 – OK.9</i>
<b>Раздел 5. Общая физическая подготовка</b>		<b>16</b>	<b><i>OK.1 – OK.9</i></b>
<b>Тема 1.</b>	Ритмическая и дыхательная гимнастика	4	<i>OK.1 – OK.9</i>

<b>Тема 2.</b>	Атлетическая гимнастика	4	<i>OK.1 – OK.9</i>
<b>Тема 3.</b>	Фитнес направления	8	<i>OK.1 – OK.9</i>
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>		2	
<b>Всего:</b>		78	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

1. Оборудование и инвентарь спортивного зала:

– стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка,

– ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

– кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

2. Открытый стадион широкого профиля:

– стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50,55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

#### 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. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

##### 3.2.1. Основные печатные издания

1. Аллянов, Юрий Николаевич. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - М. : Юрайт, 2018.

2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. для СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич. - М. : Academia : Издат. центр "Академия", 2015.

3. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. и практикум для СПО / А.Б. Муллер [и др.]. - М. : Юрайт, 2018.

### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Журнал «Физическая культура и спорт» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fismag.ru/> (дата обращения: 20.04.2023).
2. Сайт ФизкультУРА [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fizkultura.ru> (дата обращения: 20.04.2022).
3. Физическая культура в школе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fizkulturavshkole.ru> (дата обращения: 20.04.2022).
4. Цифровой образовательный ресурс IPR Smart [сайт]. — URL: [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) (дата обращения: 20.04.2022).
5. Электронно-библиотечная система Знаниум [сайт]. — URL: [www.znanium.com](http://www.znanium.com) (дата обращения: 20.04.2022).
6. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы [сайт]. — URL: <http://www.mosSPORT.ru> (дата обращения: 20.04.2022).
7. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики [сайт]. — URL: <http://sport.minstm.gov.ru> (дата обращения: 20.04.2022).

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
1. Выполнение установленной учебной нагрузки 2. Знание теоретических и практических основ физической культуры 3. Знание методико-практических основ физкультурно-спортивной деятельности	1. Посещаемость занятий 2. Качество выполненных работ: реферат, проект, тестирование 3. Качество выполнения двигательных действий	Оценка результатов выполнения двигательных действий, экспертное наблюдение за ходом выполнения двигательных действий, тестирование
1. Выполнение тестов по общей физической подготовленности 2. Выполнение тестов по специальной физической и технической подготовленности по программе 3. Участие в основных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях, в т.ч. ВФСК ГТО 4. Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий и соревнований	1. Выполнение нормативов 2. Выполнение нормативов 3. Участие в соревнованиях и результат показанный обучающимся 4. Организация спортивных праздников, соревнований и их судейство	Оценка результатов выполнения двигательных действий и контрольных нормативов Экспертное наблюдение за ходом выполнения двигательных действий Оценка результатов участия в соревнованиях Правильная организация спортивных праздников, соревнований и их судейство