

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

программы подготовки квалифицированных специалистов среднего звена

специальность: 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Москва, 2024 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 №17 от «07» декабря 2022 года

Организация-разработчик: Институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского ГАОУ ВО МГПУ

Преподаватель(и): Юсипов Ш.Н.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре 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. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь и знать:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК.08.	организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности;

	<p>деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>
--	--	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Объем образовательной программы	138
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	108
в том числе:	
практические занятия	108
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	30
Промежуточная аттестация в форме семестрового контроля, дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Формат проведения занятия (очный, онлайн (дистанционное занятие с преподавателем/самостоятельное изучение)	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		8/4		
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	4/2		ОК.08. ЦО 5.1 ЦО 5.3 ЦО 5.4 ЦО 5.7 ЦО 5.8
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	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»			
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие № 1. Создание ментальной карты «Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма»	2	Очный	

	Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата на тему "Здоровый образ жизни" Составление комплекса мероприятий на "День здоровья"	2	Самостоятельное изучение	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	4/2	Очный	ОК.08. ЦО 5.1 ЦО 5.3 ЦО 5.4 ЦО 5.7 ЦО 5.8
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля			
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие № 2. Разработка дневника самоконтроля	2	Очный	
	Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата на тему "Самоконтроль при занятиях спортом и физическими упражнениями" Совершенствование навыков самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	2	Самостоятельное изучение	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности	130/104			
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	26/22		ОК.08. ЦО 5.1

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Средства, методы, техники и принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.			ЦО 5.3 ЦО 5.4 ЦО 5.7 ЦО 5.8
	В том числе практических занятий	22		
	Практическое занятие № 3. Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку	6	Очный	
	Практическое занятие № 4. Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов	6	Очный	
	Практическое занятие № 5. Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров	6	Очный	
	Практическое занятие № 6. Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие	4	Очный	

	выносливости. Кроссовый бег 1000 метров			
	Самостоятельная работа обучающихся Ведение дневника «Самонаблюдение за индивидуальным физ. развитием по основным его показателям и показателям физ. подготовленности.» Написание реферата на тему "Лёгкая атлетика, развитие выносливости"	4	Самостоятельное изучение	
Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	12/8	Очный	ОК.08. ЦО 5.1 ЦО 5.3 ЦО 5.4 ЦО 5.7 ЦО 5.8
	Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Необходимые меры безопасности и сохранения здоровья. Знакомство с комплексом ГТО и выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО			
	В том числе практических занятий	8		
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда	2	Очный	
	Практическое занятие № 8. Выполнение комплекса упражнений (вводного, для	2	Очный	

	проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, физкультурного отдыха)		Очный	
	Практическое занятие № 9. Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков	2		
	Практическое занятие № 10. Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени	2	Очный	
	Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата на тему "Готов к труду и обороне" Составление комплекса упражнений для подготовки сдачи нормативов ГТО	4	Самостоятельное изучение	
Тема 2.3. Гимнастика	Содержание учебного материала Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные	20/16	Очный	ОК.08. ЦО 5.1 ЦО 5.3 ЦО 5.4 ЦО 5.7 ЦО 5.8

	положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.			
	В том числе практических занятий	16		
	Практическое занятие № 11. Техника безопасности на занятии по гимнастике	2		Очный
	Практическое занятие № 12. Общеразвивающие упражнения	2		Очный
	Практическое занятие № 13. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2		Очный
	Практическое занятие № 14. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	2		Очный
	Практическое занятие № 15. Упражнения для коррекции зрения	2		Очный
	Практическое занятие № 16. Упражнения для коррекции нарушений осанки	2		Очный
	Практическое занятие № 17. Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов	2		Очный
	Практическое занятие № 18. Упражнения с обручем, мячом и скакалкой	2		Очный
	Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата на тему "Спортивная гимнастика"	4		Самостоятельное изучение

	«Написание реферата на тему "Художественная гимнастика"»			
Тема 2.4. Волейбол	Содержание учебного материала Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков.	24/20		ОК.08. ЦО 5.1 ЦО 5.3 ЦО 5.4 ЦО 5.7 ЦО 5.8
	В том числе практических занятий	20		
	Практическое занятие № 19. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям	5	Очный	
	Практическое занятие № 20. Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару	5	Очный	
	Практическое занятие № 21. Обучение блокированию. Двусторонняя игра	5	Очный	

	Практическое занятие № 22. Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола	5	Очный	
	Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата на тему "Волейбол игра в нападении" Изучение правил игры, судейских жестов, заполнение протокола игры	4	Самостоятельное изучение	
Тема 2.5. Баскетбол	Содержание учебного материала Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	28/24		ОК.08. ЦО 5.1 ЦО 5.3 ЦО 5.4 ЦО 5.7 ЦО 5.8
	В том числе практических занятий	24		
	Практическое занятие № 23. Техника безопасности на занятии	4	Очный	

	по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча			
	Практическое занятие № 24. Обучение технике броска мяча в корзину	4		Очный
	Практическое занятие № 25. Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание	4		Очный
	Практическое занятие № 26. Совершенствование тактических и технических действий в игре	4		Очный
	Практическое занятие № 27. Обучение тактике нападения, тактике защиты	2		Очный
	Практическое занятие № 28. Игра по правилам	2		Очный
	Практическое занятие № 29. Эстафеты с баскетбольными мячами	2		Очный
	Практическое занятие № 30. Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча	2		Очный
	Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата на тему "Баскетбол игра в защите" Изучение правил игры, судейских жестов, заполнение протокола игры	4		Самостоятельное изучение

Тема 2.6. Настольный теннис	Содержание учебного материала Организация и проведение занятий по настольному теннису. Выбор и составление упражнений для комплекса тренировки. Способы самоконтроля на занятиях, Способы держания (хватки) ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке. Техника выполнения ударов, техника выполнения подачи. Спортивно-оздоровительная деятельность соревновательной направленностью. Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки	8/6		ОК.08. ЦО 5.1 ЦО 5.3 ЦО 5.4 ЦО 5.7 ЦО 5.8
	В том числе практических занятий	6		
	Практическое занятие № 31. Техника безопасности по настольному теннису.	2	Очный	
	Практическое занятие № 32. Изучение элементов стола и ракетки.	2	Очный	
	Практическое занятие № 33. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2	Очный	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	Самостоятельное изучение	

	Написание реферата на тему "Настольный теннис игра в парах" Изучение правил игры, судейских жестов, заполнение протокола игры			
Тема 2.7. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала Организация и проведение занятий бадминтоном. Выбор и составление упражнений для комплекса тренировки. Способы самоконтроля на занятиях бадминтоном, Способы держания (хватки) ракетки, игровые стойки в бадминтоне, передвижения по площадке. Техника выполнения ударов, техника выполнения подачи. Спортивно-оздоровительная деятельность соревновательной направленностью. Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки.	12/8		ОК.08. ЦО 5.1 ЦО 5.3 ЦО 5.4 ЦО 5.7 ЦО 5.8
	В том числе практических занятий	8		
	Практическое занятие № 34. Техника безопасности на занятиях по бадминтону Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2		Очный

	Практическое занятие № 35. Судейство соревнований по бадминтону	2	Очный	
	Практическое занятие № 36. Контроль техники подачи, ударов справа, слева	2	Очный	
	Практическое занятие № 37. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	Очный	
	Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата на тему "Бадминтон на уроках физкультуры" Составление комплекса общеразвивающих упражнений с бодибарам	4		
Промежуточная аттестация (в форме семестрового контроля и дифференцированного зачета в 6 семестре)				
Всего:		138		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура предусмотрены следующие специальные помещения:

Универсальный спортивный зал, зал аэробики и тренажёрный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованный раздевалками с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например, гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжка и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1. Основные источники

3.2.1.1. Основные печатные издания

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

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3 - Текст : непосредственный

3.2.1.2 Основные электронные издания

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838> (дата обращения: 20.05.2024).

2. 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> (дата обращения: 20.05.2024).

3.2.2. Дополнительные источники:

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> (дата обращения: 20.05.2024).

2. 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> (дата обращения: 29.05.2024).

3.2.3 Электронные ресурсы

1. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://edu.ru/> (дата обращения: 29.05.2024).

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><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</p>	<p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><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; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма</p>