

Приложение 1. Рабочие программы учебных дисциплин  
Приложение 1.19 Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.4 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**

**СГЦ.4 Физическая культура**

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГЦ.4 Физическая культура»

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной профессиональной 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, ПК 2.4., 2.5.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	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 с учетом особенностей социального и культурного контекста	Знает общепедагогические методы, владеет языковыми средствами - умение и письменно ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства
ОК 06	Умеет проявлять гражданско-патриотическую позицию,	Знает сущность гражданско-патриотической позиции,

	демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	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
ПК 2.4	Умеет выбирать и разрабатывать учебно-методические материалы для реализации программ внеурочной деятельности	Знает как выбирать и разрабатывать учебно-методические материалы для реализации программ внеурочной деятельности
ПК 2.5	Умеет систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области начального общего образования с позиции эффективности их применения в организации внеурочной деятельности обучающихся	Знает как систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области начального общего образования с позиции эффективности их применения в организации внеурочной деятельности обучающихся

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем основной профессиональной образовательной программы учебной дисциплины</b>	154
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	—
в т.ч.:	
практические занятия	136
Самостоятельная работа	14
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	4

## 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
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>8 / 6</b>	ОК.1 – ОК.9 ПК.2.4,2.5
<b>Тема 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни</b>	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	2	ОК.1 – ОК.9 ПК.2.4,2.5
<b>Тема 2. Основы самоконтроля</b>	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2	ОК.1 – ОК.9 ПК.2.4,2.5
<b>Тема 3. Средства физической культуры</b>	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	ОК.1 – ОК.9 ПК.2.4,2.5
<b>Тема 4. Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом</b>	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	ОК.1 – ОК.9 ПК.2.4,2.5
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>92 / 92</b>	ОК.1 – ОК.9 ПК.2.4,2.5
<b>Тема 1. Общая физическая подготовка</b>	Общая физическая подготовка	20	ОК.1 – ОК.9 ПК.2.4,2.5
<b>Тема 2. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности</b>	Лёгкая атлетика	12	ОК.1 – ОК.9 ПК.2.4,2.5
<b>Тема 3. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности</b>	Гимнастика	12	ОК.1 – ОК.9 ПК.2.4,2.5
<b>Тема 4. Базовые виды физкультурно-спортивной</b>	Подвижные игры	12	ОК.1 – ОК.9 ПК.2.4,2.5

<b>деятельности</b>			
<b>Тема 5. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности</b>	Спортивные игры	12	ОК.1 – ОК.9 ПК.2.4,2.5
<b>Тема 6. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности</b>	Виды спорта по выбору	24	ОК.1 – ОК.9 ПК.2.4,2.5
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>36 / 36</b>	ОК.1 – ОК.9 ПК.2.4,2.5
<b>Тема 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	18	ОК.1 – ОК.9 ПК.2.4,2.5
<b>Тема 2. Военно–прикладная физическая подготовка</b>	Военно–прикладная физическая подготовка	18	ОК.1 – ОК.9 ПК.2.4,2.5
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>14</b>	
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>		<b>4</b>	
<b>Всего:</b>		<b>154</b>	

### 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,

-ковёр 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. Алхасов Дмитрий Сергеевич. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам [Электронный ресурс]: учеб. для СПО / Д.С. Алхасов, С.Н. Амелин. - М.: Юрайт, 2018.

3. Алхасов Дмитрий Сергеевич. Теория и история физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. и практикум для СПО / Д.С. Алхасов. - М.: Юрайт, 2018.

4. Алхасов Дмитрий Сергеевич. Методика обучения предмету "Физическая культура": в 2 ч. [Электронный ресурс]: учеб. пособие для СПО. Ч. 1 / Д.С. Алхасов. - М.: Юрайт, 2018.

5. Алхасов Дмитрий Сергеевич. Методика обучения предмету "Физическая культура": в 2 ч. [Электронный ресурс]: учеб. пособие для СПО. Ч. 2 / Д.С. Алхасов. - М.: Юрайт, 2018.

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

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

#### 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