

Министерство образования Омской области
бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Омский педагогический колледж № 1»

Рабочая программа учебной дисциплины
«СГ 04. Физическая культура»

по специальности

44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании

Омск, 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании, утвержденного приказом Минпросвещения России от 14.09.2023 г. № 686.

Организация-разработчик: бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области «Омский педагогический колледж № 1» (далее – БПОУ «ОПК № 1»)

Разработчики:

Шмидт Яна Николаевна, преподаватель БПОУ «ОПК № 1»

СОДЕРЖАНИЕ

| | <i>стр.</i> |
|--|-------------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 20 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 24 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08. и ПК 1.2.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

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

1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|------------|--|--|
| ОК 08. | – 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 специальности. | – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; – средства профилактики перенапряжения. |
| ПК 1.2 | - владеть профессиональной установкой на оказание помощи любому ребенку вне зависимости от его реальных учебных возможностей, особенностей в поведении, состояния психического и физического здоровья; | - психолого-педагогические особенности организации учебного процесса обучающихся, в том числе обучающихся, имеющих ОВЗ; проявивших выдающиеся способности; - методика реализации программы индивидуального развития ребенка. |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 160 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 144 |
| в том числе: | |
| лекции | 2 |
| практические занятия | 142 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | 38 |
| Самостоятельная работа студента (всего) | 12 |
| <i>Промежуточная аттестация в форме зачета/дифференцированного зачета</i> | |

2.1.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 160 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 30 |
| в том числе: | |
| лекции | - |
| практические занятия | 30 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | 30 |
| Самостоятельная работа студента (всего) | 126 |
| <i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i> | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины (очная форма обучения)

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч. | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Лёгкая атлетика | | 26/12 | |
| Тема 1. Средства физической культуры | Содержание учебного материала | 2/- | ОК 08, ПК 1.2 |
| | Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности. | 2/- | |
| | Зоны риска физического здоровья учителя. | | |
| | Средства профилактики перенапряжения, стресса | | |
| Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики | Содержание учебного материала | 4/- | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 4/- | |
| | Практическое занятие 1. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений. | 4/- | |
| Тема 3. Бег на короткие дистанции | Содержание учебного материала | 4/4 | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 4/4 | |
| | Практическое занятие 2. Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров (Практическая подготовка) | 4/4 | |
| Тема 4. Прыжки в длину с разбега | Содержание учебного материала | 2/- | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 2/- | |
| | Практическое занятие 3. Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений. | 2/- | |
| Тема 5. Метание мяча | Содержание учебного материала | 2/2 | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 2/2 | |

| | | | |
|--|--|-------------|---------------|
| | Практическое занятие 4. Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность. (Практическая подготовка) | 2/2 | |
| Тема 6. Спортивная ходьба | Содержание учебного материала | 2/- | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 2/- | |
| | Практическое занятие 5. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м. | 2/- | |
| Тема 7. Эстафетный бег | Содержание учебного материала | 2/2 | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 2/2 | |
| | Практическое занятие 6. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах (Практическая подготовка) | 2/2 | |
| Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции | Содержание учебного материала | 2/- | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 2/- | |
| | Практическое занятие 7. Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время. | 2/- | |
| Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики | Содержание учебного материала | 4/4 | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 4/4 | |
| | Практическое занятие 8. Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр. (Практическая подготовка) | 4/4 | |
| Самостоятельная работа обучающихся. Составление картотеки подвижных игр с элементами бега, прыжками и эстафеты. | | 2 | |
| Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.) | | 14/- | |
| Тема 10. Передвижение, остановки, повороты | Содержание учебного материала | 2/- | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 2/- | |
| | Практическое занятие 9. Перемещение в стойке, остановки, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите | 2/- | |
| Тема 11. Передачи | Содержание учебного материала | 2/- | ОК 08, ПК 1.2 |

| | | | |
|--|--|-------------|---------------|
| мяча | В том числе практических занятий | 2/- | |
| | Практическое занятие 10. Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу. | 2/- | |
| Тема 12. Ведения мяча | Содержание учебного материала | 2/- | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 2/- | |
| | Практическое занятие 11. Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока. | 2/- | |
| Тема 13. Бросок в корзину | Содержание учебного материала | 4/- | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 4/- | |
| | Практическое занятие 12. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей. | 4/- | |
| Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия | Содержание учебного материала | 4/- | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 4/- | |
| | Практическое занятие 13. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра. | 4/- | |
| Раздел 3. Лыжная подготовка | | 10/- | |
| Тема 15. Строевые упражнения с лыжами | Содержание учебного материала | 2/- | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 2/- | |
| | Практическое занятие 14. Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком. | 2/- | |
| Тема 16. Классические хода | Содержание учебного материала | 2/- | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 2/- | |
| | Практическое занятие 15. Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: | 2/- | |

| | | | |
|--|---|-------------|---------------|
| | одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода. | | |
| Тема 17. Переходы с хода на ход в классических ходах | Содержание учебного материала | 2/- | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 2/- | |
| | Практическое занятие 16. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход. | 2/- | |
| Тема 18. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение. | Содержание учебного материала | 2/- | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 2/- | |
| | Практическое занятие 17. Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения. | 2/- | |
| Тема 19. Проведение соревнований по лыжным гонкам | Содержание учебного материала | 2/- | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 2/- | |
| | Практическое занятие 18. Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5 км. | 1/- | |
| | Практическое занятие 19. Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени. | 1/- | |
| Раздел 4. Гимнастика | | 14/8 | |
| Тема 20. Физические упражнения | Содержание учебного материала | 4/4 | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 4/4 | |
| | Практическое занятие 20. ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. (Практическая подготовка) | 2/2 | |
| | Практическое занятие 21. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц. | 2/2 | |
| Самостоятельная работа обучающихся. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками для детей раннего и дошкольного возраста. | | 2 | |

| | | | |
|---|--|-------------|---------------|
| Тема 21. Современные оздоровительные виды гимнастики | Содержание учебного материала | 4/- | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 4/- | |
| | Практическое занятие 22. Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки. | 4/- | |
| Тема 22. Акробатика | Содержание учебного материала | 4/4 | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 4/4 | |
| | Практическое занятие 23. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов. (Практическая подготовка) | 3/3 | |
| | Практическое занятие 24. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов. (Практическая подготовка) | 1/1 | |
| Раздел 5. Лёгкая атлетика | | 18/6 | |
| Тема 23. Бег на короткие дистанции | Содержание учебного материала | 2/- | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 2/- | |
| | Практическое занятие 25. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П.. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега. | 2/- | |
| Тема 24. Кроссовая подготовка | Содержание учебного материала | 4/- | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 4/- | |
| | Практическое занятие 26. Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости. | 3/- | |
| | Практическое занятие 27. Кросс по пересеченной местности 2000 м. | 1/- | |
| Тема 25. Прыжки в длину. | Содержание учебного материала | 2/- | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 2/- | |
| | Практическое занятие 28. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой | 2/- | |

| | | | |
|--|---|--------------|---------------|
| | прыжка в длину с разбега. | | |
| Тема 26. Эстафетный бег | Содержание учебного материала | 2/- | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 2/- | |
| | Практическое занятие 29. Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении | 2/- | |
| Тема 27. Подвижные игры и эстафеты | Содержание учебного материала | 6/6 | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 6/6 | |
| | Практическое занятие 30. Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров. (Практическая подготовка) | 6/6 | |
| Самостоятельная работа обучающихся. Составление картотеки игр преимущественно с бегом для детей раннего и дошкольного возраста. | | 2 | |
| Раздел 6. Гимнастика | | 26/10 | |
| Тема 28. Упражнения дыхательной гимнастики | Содержание учебного материала | 4/- | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 4/- | |
| | Практическое занятие 31. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений | 4/- | |
| Тема 29. Стрейтчинг | Содержание учебного материала | 4/2 | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 4/2 | |
| | Практическое занятие 32. Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. (Практическая подготовка) | 2/2 | |
| | Практическое занятие 33. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины. | 2/- | |
| Тема 30. Комплекс | Содержание учебного материала | 4/- | ОК 08, ПК 1.2 |

| | | | |
|---|--|-------------|---------------|
| упражнений на развитие силой выносливости | В том числе практических занятий | 4/- | |
| | Практическое занятие 34. Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики. | 4/- | |
| Тема 31. Комплекс упражнений на развитие координации движений | Содержание учебного материала | 4/4 | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 4/4 | |
| | Практическое занятие 35. Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей. (Практическая подготовка) | 4/4 | |
| Самостоятельная работа обучающихся. Составление комплекса упражнений для развития координации движений для детей раннего и дошкольного возраста. | | 2 | |
| Тема 32. Комплекс упражнений с использованием тренажеров | Содержание учебного материала | 4/4 | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 4/4 | |
| | Практическое занятие 36. Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки. (Практическая подготовка) | 4/4 | |
| Тема 33. Фитнес аэробика | Содержание учебного материала | 4/- | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 4/- | |
| | Практическое занятие 37. Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки. | 4/- | |
| Раздел 7. Лыжная подготовка | | 10/- | |
| Тема 34. Попеременный двухшажный ход | Содержание учебного материала | 2/- | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 2/- | |
| | Практическое занятие 38. Совершенствование техники строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте: махом правой наружу, махом левой наружу, поворот прыжком. Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода. Работа рук на месте и в движении. | 2/- | |
| Тема 35. Одновременные ходы | Содержание учебного материала | 2/- | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 2/- | |
| | Практическое занятие 39. Передвижение на лыжах. Одновременные ходы: бесшажный, одновременно - одношажный, одновременно - двухшажный ход. Имитация на месте и в движении одновременного бесшажного хода, | 2/- | |

| | | | |
|--|--|-------------|---------------|
| | одновременно - одношажного, одновременно – двухшажного хода. | | |
| Тема 36. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный | Содержание учебного материала | 2/- | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 2/- | |
| | Практическое занятие 40. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход. | 2/- | |
| Тема 37. Подвижные игры и эстафеты на лыжах. | Содержание учебного материала | 4/- | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 4/- | |
| | Практическое занятие 41. Передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересечённой местности 2-5 км. Проведение подвижных игр с элементами лыжной подготовки. Подвижные игры: «Нарисуй солнышко», «Накаты», «Сороконожки», «Команда быстроногих». | 4/- | |
| Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол) | | 12/- | |
| Тема 38. Техника передвижения волейболиста. | Содержание учебного материала | 2/- | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 2/- | |
| | Практическое занятие 42. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке. | 2/- | |
| Тема 39. Прием и передача мяча. | Содержание учебного материала | 2/- | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 2/- | |
| | Практическое занятие 43. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах. | 2/- | |
| Тема 40. Подача мяча | Содержание учебного материала | 2/- | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 2/- | |
| | Практическое занятие 44. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам). | 2/- | |

| | | | |
|--|---|-------------|---------------|
| Тема 41. Техника игры в волейбол | Содержание учебного материала | 2/- | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 2/- | |
| | Практическое занятие 45. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам). | 2/- | |
| Тема 42. Двухсторонняя игра. | Содержание учебного материала | 2/- | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 2/- | |
| | Практическое занятие 46. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты. | 2/- | |
| Тема 43. Подвижные игры с элементами волейбола. | Содержание учебного материала | 2/- | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 2/- | |
| | Практическое занятие 47. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему». | 1/- | |
| | Практическое занятие 48. Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач. | 1/- | |
| Раздел 9. Легкая атлетика | | 10/- | |
| Тема 44. Бег на короткие дистанции. | Содержание учебного материала | 2/- | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 2/- | |
| | Практическое занятие 49. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование. | 2/- | |
| Тема 45. Бег на длинные дистанции | Содержание учебного материала | 4/- | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 4/- | |
| | Практическое занятие 50. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. 4.Бег с высокого старта. | 4/- | |
| Тема 46. Челночный | Содержание учебного материала | 4/- | ОК 08, ПК 1.2 |

| | | | |
|--|---|-------------|---------------|
| бег | В том числе практических занятий | 4/- | |
| | Практическое занятие 51. Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкاري», «От щита в поле», «Мяч через сетку». | 3/- | |
| | Практическое занятие 52. Проведение подвижной игры с элементами л/а | 1/- | |
| Самостоятельная работа обучающихся. Составление картотеки подвижных игр и эстафет для детей раннего и дошкольного возраста. | | 2 | |
| Раздел 10. Гимнастика | | 16/2 | |
| Тема 47. Общеразвивающие упражнения с предметами. | Содержание учебного материала | 2/2 | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 2/2 | |
| | Практическое занятие 53. Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пипидастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки. (Практическая подготовка) | 2/2 | |
| Тема 48. Оздоровительная гимнастика | Содержание учебного материала | 2/2 | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 2/2 | |
| | Практическое занятие 54. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия (Практическая подготовка) | 2/2 | |
| Самостоятельная работа обучающихся. Составление комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний. | | 2 | |
| Тема 49. Базовая аэробика | Содержание учебного материала | 2/- | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 2/- | |
| | Практическое занятие 55. Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики. | 2/- | |
| Тема 50. Танцевальная аэробика. | Содержание учебного материала | 2/- | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 2/- | |
| | Практическое занятие 56. Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики. | 2/- | |
| Тема 51. Степ | Содержание учебного материала | 2/- | ОК 08, ПК 1.2 |

| | | | |
|---------------------------------|---|---------------|---------------|
| аэробика | В том числе практических занятий | 2/- | |
| | Практическое занятие 57. Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов. | 2/- | |
| Тема 52. Фитбол аэробика | Содержание учебного материала | 4/- | ОК 08, ПК 1.2 |
| | В том числе практических занятий | 4/- | |
| | Практическое занятие 58. Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств. | 4/- | |
| Промежуточная аттестация | | 2+2 | |
| Всего: | | 160/38 | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины (заочная форма обучения)

| Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) | Содержание, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект) | Объем, ч. / в том числе в форме практической подготовки, ч. | | | | Коды ОК, ПК, формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|---|--------|--------|--------|--|
| | | 1 курс | 2 курс | 3 курс | 4 курс | |
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | | | | <i>4</i> |
| Раздел 1. Лёгкая атлетика | | | | | | |
| Тема 1. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики | Практические занятия (практическая подготовка)* | 2 | | | | ОК 08, ПК 1.2 |
| | Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений. Зоны риска физического здоровья учителя. Средства профилактики перенапряжения, стресса. | | | | | |
| Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики | Практические занятия (практическая подготовка)* | 2 | | | | ОК 08, ПК 1.2 |
| | Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр. | | | | | |
| Тема 22. Бег на короткие дистанции | Практические занятия (практическая подготовка)* | | | 2 | | ОК 08, ПК 1.2 |
| | Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П.. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега. | | | | | |
| Тема 26. Подвижные игры и эстафеты | Практические занятия (практическая подготовка)* | | | 2 | | ОК 08, ПК 1.2 |
| | Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров | | | | | |
| Тема 45. Челночный бег | Практические занятия (практическая подготовка)* | | | | 4 | ОК 08, ПК 1.2 |

| | | | | | | |
|--|---|---|---|--|---|---------------|
| | Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через сетку». | | | | | |
| Раздел 2. Спортивные игры | | | | | | |
| Тема 10. Передвижение, остановки, повороты | Практические занятия (практическая подготовка)* | 2 | | | | ОК 08, ПК 1.2 |
| | Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите. | | | | | |
| Тема 42. Подвижные игры с элементами волейбола. | Практические занятия (практическая подготовка)* | | | | 2 | ОК 08, ПК 1.2 |
| | Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему». | | | | | |
| Раздел 3. Лыжная подготовка | | | | | | |
| Тема 14. Строевые упражнения с лыжами | Практические занятия (практическая подготовка)* | | 2 | | | ОК 08, ПК 1.2 |
| | Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком. | | | | | |
| Тема 36. Подвижные игры и эстафеты на лыжах. | Практические занятия (практическая подготовка)* | | | | 2 | ОК 08, ПК 1.2 |
| | Передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересечённой местности 2-5 км. Проведение подвижных игр с элементами лыжной подготовки. Подвижные игры: «Нарисуй солнышко», Накаты», «Сороконожки», «Команда быстроногих». | | | | | |
| Раздел 4. Гимнастика | | | | | | |
| Тема 19. Физические упражнения | Практические занятия (практическая подготовка)* | | 2 | | | ОК 08, ПК 1.2 |
| | ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. | | | | | |
| | Практические занятия (практическая подготовка)* | | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|------------|---|---|---|---------------|
| | Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц. | | | | | |
| Тема 20. Современные оздоровительные виды гимнастики | Практические занятия (практическая подготовка)* | | 2 | | | ОК 08, ПК 1.2 |
| | Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки. | | | | | |
| Тема 27. Упражнения дыхательной гимнастики | Практические занятия (практическая подготовка)* | | | 2 | | ОК 08, ПК 1.2 |
| | Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений | | | | | |
| Тема 28. Стрейтчинг | Практические занятия (практическая подготовка)* | | | 2 | | ОК 08, ПК 1.2 |
| | Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины. | | | | | |
| Тема 30. Комплекс упражнений на развитие координации движений | Практические занятия (практическая подготовка)* | | | | 2 | ОК 08, ПК 1.2 |
| | Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей. | | | | | |
| | Самостоятельная работа студента | 126 | | | | ОК 08, ПК 1.2 |
| | Занятия в спортивных секциях, тренажёрном зале, ОФП. | | | | | |
| | Итоговая аттестация | 4 | | | | |
| | Всего | 160 | | | | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия следующих специальных помещений:

универсального спортивного зала, зала фитнеса, ритмики и аэробики, открытого стадиона широкого профиля.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, снаряды для метания, спортивный инвентарь для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами (набивные мячи, гантели, тренажеры, экспандеры, обручи, скакалки, мячи и др.), гимнастические скамейки, гимнастические маты, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, и т.п.).

Технические средства обучения: музыкальный центр с колонками.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные печатные издания

1. Гришина. Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие для студ. вузов / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2019. – 283 с. – (Серия : Высшее образование). – ISBN 978-5-222-31286-5. – Текст : непосредственный.

2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. — Москва : Юрайт, 2020. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст : непосредственный.

3. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред проф. образования/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – 19-е изд., стер. – Москва: Академия, 2018. –176 с. – ISBN 978-5-4468-7250-3. - Текст: непосредственный.

Дополнительные источники

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф.

Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497734> (дата обращения: 20.06.2022).

2. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>., свободный (дата обращения: 19.11.2018).

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 20.06.2022).

4. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>., свободный (дата обращения: 19.11.2018).

5. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: [https:// www.olympic.ru/](https://www.olympic.ru/)., свободный (дата обращения: 19.11.2018).

6. Социальная сеть работников образования nsportal.ru [Электронный ресурс]. – Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: [https:// www. nsportal.ru](https://www.nsportal.ru).

3.3. Методическое обеспечение

Изучение теоретического материала учебной дисциплины предполагает использование на учебных занятиях вводных инструктажей, инструкций.

Учебные занятия в рамках дисциплины **«Физическая культура»**: проводятся с элементами подготовки к демонстрационному экзамену по национальным стандартам. Дидактические единицы с элементами подготовки к ДЭ выделены курсивом и отмечены *

В рамках учебных занятий предусматривается практическая подготовка: учебный материал в форме практической подготовки направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

Средствами практического раздела, направленными на обеспечение необходимой двигательной активности студентов, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения в колледже, являются отдельные виды легкой атлетики (в основном беговые и прыжковые), спортивные игры, лыжные гонки, гимнастика, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности.

Практический раздел предусматривает как обучение занимающихся новым двигательным действиям, так и развитие двигательных способностей.

Практические занятия проводятся в форме индивидуального и группового выполнения практических заданий, самостоятельной работы, самоконтроля и зачетных занятий

Успешное освоение содержания программы учебной дисциплины обеспечивается с помощью:

- технологии групповой работы,
- технологии коллективного способа обучения,
- технологии решения конкретных ситуаций,
- методов активного обучения,
- методов поэтапного разучивания,
- метода круговой тренировки.

Выбор методов и средств обучения, образовательных технологий осуществляется преподавателем исходя из необходимости достижения обучающимися планируемых результатов освоения дисциплины, а также с учетом индивидуальных возможностей обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Организация учебного процесса предусматривает применение инновационных форм учебных занятий, развивающих у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерские качества.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Целью практических занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных учебной литературе, степени и качества усвоения материала; применение теоретических знаний в реальной практике.

Практические занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Конкретные пропорции разных видов работы в группе, а также способы их оценки определяются преподавателем, ведущим занятия. На практических занятиях под руководством преподавателя обучающиеся обсуждают дискуссионные вопросы, закрепляя приобретенные знания, выполняют практические задания и т.п.

Для успешного проведения практического занятия обучающемуся следует тщательно подготовиться. Основной формой подготовки обучающихся к практическим занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п. Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические занятия предоставляют студенту возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения, сформировать определенные навыки и умения и т.п.

Система оценки качества освоения учебной дисциплины включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию. Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины, промежуточная аттестация обучающихся - оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине. Процедура оценивания результатов освоения учебной дисциплины осуществляется на основе действующего Положения об организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся. Для приобретения требуемых знаний, умений и высокой оценки по дисциплине обучающимся необходимо выполнять все виды работ своевременно в течение семестра.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| <i>Результаты обучения</i> | <i>Критерии оценки</i> | <i>Методы оценки</i> |
|--|--|---|
| <i>Перечень знаний, формируемых в рамках дисциплины:</i> | | |
| <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 специальности;</p> <p>- средства профилактики перенапряжения;</p> <p>- психолого-педагогические особенности организации учебного процесса обучающихся, в том числе обучающихся, имеющих ОВЗ; проявивших выдающиеся способности;</p> <p>- методика реализации программы индивидуального развития ребенка.</p> | <p>– демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</p> <p>– перечисляет основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений;</p> <p>– называет основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности;</p> <p>– признаёт значимость физической культуры в профессиональной деятельности;</p> <p>– называет средства восстановления, профилактики перенапряжения;</p> <p>– описывает психолого-педагогические особенности организации учебного процесса обучающихся, в том числе обучающихся, имеющих ОВЗ; проявивших выдающиеся способности;</p> <p>– демонстрирует знание методики реализации программы индивидуального развития ребенка.</p> | <p>тестирование;</p> <p>собеседование;</p> <p>творческое задание;</p> <p>контрольная работа;</p> |
| <i>Перечень умений, формируемых в рамках дисциплины:</i> | | |
| <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>– использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>– владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и</p> | <p>оценка результатов выполнения комплексов упражнений;</p> <p>тестирования физических качеств;</p> <p>оценка заданий при проведении текущего контроля;</p> |

| | | |
|--|--|---|
| <p>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности;</p> <p>- владеть профессиональной установкой на оказание помощи любому ребенку вне зависимости от его реальных учебных возможностей, особенностей в поведении, состояния психического и физического здоровья</p> | <p>соревновательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); – применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности учитель начальных классов; – демонстрирует готовность оказывать помощь любому ребенку вне зависимости от его реальных учебных возможностей, особенностей в поведении, состояния психического и физического здоровья | <p>промежуточной аттестации;</p> <p>дифференцированный зачет.</p> |
|--|--|---|

**Лист согласования рабочей программы
СГ 04. Физическая культура**

ОДОБРЕНА
Методическим объединением
преподавателей
физкультурно-спортивного
цикла

протокол № 2
от 09.09 2024 г.

Руководитель МО

Потанова К.Т.
Ф.И.О.

[Подпись]
(подпись)

Составитель(и):

[Подпись]
(подпись)

Шимот Я.Н.
Ф.И.О.

(подпись)

Ф.И.О.

Эксперт (ы):

[Подпись] методист
(подпись) (должность)

Бабуркина А.О.
Ф.И.О.

(подпись) (должность)

Ф.И.О.