

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

Рабочая программа учебной дисциплины  
«СГ 04. Физическая культура»  
по специальности  
**44.02.02 Преподавание в начальных классах**

Омск, 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 «Преподавание в начальных классах», утвержденного Приказом Минпросвещения России от 17 августа 2022 г. № 742.

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

Разработчики:

Васильев Максим Викторович, 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	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23

# 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 44.02.02 «Преподавание в начальных классах». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08. и ПК 1.1, ПК 1.3.

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

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 44.02.02 «Преподавание в начальных классах».

## 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.	<ul style="list-style-type: none"><li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>– основы здорового образа жизни;</li><li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li><li>– средства профилактики перенапряжения.</li></ul>
ПК 1.1	<ul style="list-style-type: none"><li>- проектировать процесс обучения с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;</li><li>- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- требования к учебным занятиям;</li><li>- требования к результатам обучения обучающихся;</li><li>- пути достижения образовательных результатов;</li><li>- педагогические и гигиенические требования к организации обучения на учебных занятиях</li></ul>
ПК 1.3	<ul style="list-style-type: none"><li>- проводить педагогический контроль на учебных занятиях;</li><li>- оценивать образовательные</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- основы контрольно-оценочной деятельности учителя начальных классов;</li></ul>

	результаты;	- критерии оценивания и виды учета успеваемости обучающихся;
--	-------------	--

**Формируемые ОК:**

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

**Формируемые ПК:**

ПК 1.1. Проектировать процесс обучения на основе федеральных государственных образовательных стандартов, примерных основных образовательных программ начального общего образования.

ПК 1.3. Контролировать и корректировать процесс обучения, оценивать результат обучения обучающихся.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	182
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	180
в том числе:	
лекции	-
практические занятия	162
в т.ч. в форме практической подготовки	42
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	18
<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
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	182
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	
в том числе:	
лекции	-
практические занятия	8
в т.ч. в форме практической подготовки	42
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	172
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета/дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	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
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 1. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	8	
	<b>Практическое занятие 1.</b> Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	8	
<b>Тема 2. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 2.</b> Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров (практическая подготовка)	4	
<b>Тема 3. Прыжки в длину с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 3.</b> Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	2	
<b>Тема 4. Метание мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 4.</b> 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.	4	
<b>Тема 5. Спортивная</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1,

ходьба	<b>В том числе практических занятий</b>	2	ПК 1.3
	<b>Практическое занятие 5.</b> Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2	
<b>Тема 6. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 11
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 6.</b> Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах(Практическая подготовка)	2	
<b>Тема 7. Бег на средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 7.</b> Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время	2	
<b>Тема 8. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 8.</b> Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр. (Практическая подготовка)	4	
<b>Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 9. Передвижение, остановки, повороты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 9.</b> Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	4	
<b>Тема 10. Передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 10.</b> 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.	4	
<b>Тема 11. Ведения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	

<b>мяча</b>	<b>Практическое занятие 11.</b> 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.	4	
<b>Тема 12. Бросок в корзину</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 12.</b> 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	
<b>Тема 13. Индивидуальные, групповые и командные действия</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 13.</b> Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Владение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	4	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 14. Строевые упражнения с лыжами</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 14.</b> Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.	2	
<b>Тема 15. Классические хода</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 15.</b> Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	2	
<b>Тема 16. Переходы с хода на ход в классических ходах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 16.</b> Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Освоение перехода с попеременного	2	

	двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.		
<b>Тема 17. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 17.</b> Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения	2	
<b>Тема 18. Проведение соревнований по лыжным гонкам</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 18.</b> Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.	1	
	<b>Практическое занятие 19.</b> Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени	1	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 19. Физические упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 20.</b> ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	2	
	<b>Практическое занятие 21.</b> Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	2	
<b>Тема 20. Современные оздоровительные виды гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 22.</b> Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	4	
<b>Тема 21. Акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	

	<b>Практическое занятие 23.</b> 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.	3	
	<b>Практическое занятие 24.</b> Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	1	
<b>Раздел 5. Лёгкая атлетика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 22. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 25.</b> 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	
<b>Тема 23. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	<b>Практическое занятие 26.</b> Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	4	
	<b>Практическое занятие 27.</b> Кросс по пересеченной местности 2000м	2	
<b>Тема 24. Прыжки в длину.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 28.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	4	
<b>Тема 25. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 29.</b> Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	2	
<b>Тема 26. Подвижные игры и эстафеты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	

	<b>Практическое занятие 30.</b> 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	6	
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 27. Упражнения дыхательной гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 31.</b> Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	4	
<b>Тема 28. Стрейтчинг</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 32.</b> Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	2	
	<b>Практическое занятие 33.</b> Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	2	
<b>Тема 29. Комплекс упражнений на развитие силовой выносливости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 34.</b> Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	4	
<b>Тема 30. Комплекс упражнений на развитие координации движений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 35.</b> Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей. (Практическая подготовка)	4	
<b>Тема 31. Комплекс упражнений с использованием тренажеров</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 36.</b> Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки. (Практическая подготовка)	4	

<b>Тема 32. Фитнес аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 37.</b> Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	4	
<b>Раздел 7. Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 33. Попеременный двухшажный ход</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 38.</b> 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. (Практическая подготовка)	2	
<b>Тема 34. Одновременные ходы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 39.</b> Передвижение на лыжах. Одновременные ходы: бесшажный, одновременно - одношажный, одновременно - двухшажный ход. Имитация на месте и в движении одновременного бесшажного хода, одновременно - одношажного, одновременно – двухшажного хода.	2	
<b>Тема 35. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 40.</b> Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	2	
<b>Тема 36. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 41.</b> 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	
<b>Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол)</b>		<b>24</b>	

<b>Тема 37. Техника передвижения волейболиста.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 42.</b> Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке. (Практическая подготовка)	4	
<b>Тема 38. Прием и передача мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 43.</b> 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. (Практическая подготовка)	4	
<b>Тема 39. Поддача мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 44.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	4	
<b>Тема 40. Техника игры в волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 45.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	4	
<b>Тема 41. Двухсторонняя игра.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 46.</b> Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты. (Практическая подготовка)	4	
<b>Тема 42. Подвижные игры с элементами волейбола.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 47.</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи	2	

	мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».		
	<b>Практическое занятие 48.</b> Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	2	
<b>Раздел 9. Легкая атлетика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 43. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 49.</b> 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. (Практическая подготовка)	4	
<b>Тема 44. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 50.</b> 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	
<b>Тема 45. Челночный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	<b>Практическое занятие 51.</b> 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».	4	
	<b>Практическое занятие 52.</b> Проведение подвижной игры с элементами л/а	2	
<b>Раздел 10. Гимнастика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 46. Общеразвивающие упражнения с</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 53.</b> Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с	4	

<b>предметами.</b>	гимнастической палкой, с помпонами (пипидастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки. (Практическая подготовка)		
<b>Тема 47. Оздоровительная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 54.</b> Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия (Практическая подготовка)	2	
<b>Тема 48. Базовая аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 55.</b> Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	2	
<b>Тема 49. Танцевальная аэробика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 56.</b> Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	2	
<b>Тема 50. Степ аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 57.</b> Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	2	
<b>Тема 51. Фитбол аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 58.</b> Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.	4	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>182</b>	

## 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
		1курс	2курс	3курс	
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>3</i>		<i>4</i>
<b>Раздел 1.</b>	<b>Двигательные умения и навыки</b>				
<b>Тема 1.1.</b> Лёгкая атлетика	<b>Практические занятия</b> 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Выполнение тестовых упражнений (практическая подготовка)*	<b>1</b>			ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
<b>Тема 1.2.</b> Гимнастика	<b>Практические занятия</b> 1. Строевые упражнения: движения на месте и в движении, перестроения на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов. Совершенствование техники перекатов, кувырка вперёд и назад. Лазания по гимнастической стенке (практическая подготовка)*	<b>1</b>			ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Совершенствование техники кувырка вперёд и назад. Упражнения в равновесии. Совершенствование техники стойки на лопатках.	<b>1</b>			ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
<b>Тема 1.3</b> Спортивные игры	<b>Практические занятия</b> <b>Итоговое занятие</b>	<b>3</b>			ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
		<b>6</b>			ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3
	<b>Самостоятельная работа студента</b> Занятия в спортивных секциях, тренажёрном зале, ОФП. Итоговая аттестация		<b>174</b>		
	<b>Всего</b>		<b>2</b>		
			<b>182 часа</b>		

### **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. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 20.06.2022).

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

3. 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).

4. 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).

#### Дополнительные источники

1. 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).

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

3. 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).

4. 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.

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, и т.п.), которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины преподаватель предлагает обучающимся перечень заданий для самостоятельной работы.

Самостоятельная работа по учебной дисциплине может осуществляться в различных формах (например, подготовка докладов; написание рефератов; написание и защита индивидуального проекта; другие). К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно либо группой и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Результатом самостоятельной работы должно стать формирование у обучающегося определенных знаний, умений, компетенций.

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; основы здорового образа жизни;</p> <p>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>- средства профилактики перенапряжения.</p> <p>требования к учебным занятиям;</p> <p>- требования к результатам обучения обучающихся; пути достижения образовательных результатов;</p> <p>- педагогические и гигиенические требования к организации обучения на учебных занятиях;</p> <p>- основы контрольно-оценочной деятельности учителя начальных классов;</p> <p>- критерии оценивания и виды учета успеваемости обучающихся;</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 учителя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности;</p> <p>– использует знания по физической культуре в профессиональной деятельности</p> <p>– владеет средствами и приёмами восстановления, профилактики перенапряжения;</p> <p>– выполняет педагогические и гигиенические требования к организации обучения на учебных занятиях;</p> <p>– владеет критериями оценивания и ведёт учёт успеваемости обучающихся в соответствии с требованиями к результатам обучения;</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>- пользоваться средствами</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 соревновательной деятельности;</p>	<p>оценка результатов выполнения комплексов упражнений;</p> <p>тестирования физических качеств;</p> <p>оценка заданий при проведении текущего контроля;</p> <p>промежуточной</p>

<p>профилактики перенапряжения, характерными для специальности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проектировать процесс обучения с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;</li> <li>- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;</li> <li>- проводить педагогический контроль на учебных занятиях;</li> <li>- оценивать образовательные результаты;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>– применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>– проектирует процесс обучения с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;</li> <li>– применяет приёмы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;</li> <li>– оценивает физическую подготовку обучающихся, применяет методы педагогического контроля.</li> </ul>	<p>аттестации; дифференцированный зачет.</p>
--	--	--

JK

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

**ОДОБРЕНА**  
Методическим объединением  
преподавателей  
физкультурно-спортивного  
цикла

протокол № 2  
от 11.09 2023 г.

Руководитель МО

Петушкова К.В.

Ф.И.О.

(подпись)

Составитель(и):

(подпись)

Васильев М.В.

Ф.И.О.

(подпись)

Ф.И.О.

Эксперт (ы):

Васильев  
(подпись)

методист  
(должность)

Зайко Т.Н.

Ф.И.О.

(подпись)

(должность)

Ф.И.О.