

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного Приказом Министерства просвещения РФ № 742 от 17 августа 2022 г., с учетом примерной образовательной программы (далее – ПОП) СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах с квалификацией «учитель начальных классов».

Организация – разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Ленинградский музыкально-художественный педагогический колледж» (далее – ГАПОУ «ЛМХПК»)

Разработчики:

Валькаева Л. Ф., преподаватель ГАПОУ «ЛМХПК».

Рассмотрена предметной (цикловой) комиссией математических и общих естественнонаучных дисциплин

Протокол № 1 от 31 августа 2023 г

Председатель П(Ц)К: _____ /М.М.Миннибаева/

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура в профессиональной деятельности является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ПК 1.8. Использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся, для которых русский язык не является родным; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья ОК 08 ЛР 9	– 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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Объем образовательной программы 144 часов:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 144 часов;
- в том числе в форме практической подготовки 60 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 0 часов;
- консультации – 0 часа;
- промежуточная аттестация 0 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки	144
в том числе:	
1. Основное содержание	144
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	132
2. Профессионально - ориентированное содержание	60
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	58
Контроль:	
контрольные работы (текущий контроль)	Не предусмотрено
рубежный контроль	Не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	Не предусмотрено
Консультации	Не предусмотрено
Промежуточная аттестация в форме зачета	6 (прак)
Промежуточная аттестация в форме экзамена	Не предусмотрено

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Виды легкой атлетики.			
Тема 1.1. Изучение техники бега на различные дистанции.	Содержание учебного материала		ОК 08 ЛР 9
	Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности. Техника безопасности по легкой атлетике. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	1. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	1	
	2. Бег на короткие дистанции. Старт из разных и.п. Изучение эстафетного бега 4 x 100 метров.	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на различные дистанции	Содержание учебного материала		ОК 08 ЛР 9
	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	1. Развитие скоростных качеств. Бег на дистанцию 100 метров.	1	
	2. Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции.	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 1.3. Изучение технических и беговых видов легкой атлетики	Содержание учебного материала		ОК 08 ЛР 9
	Технические и беговые виды легкой атлетики.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	10	
	1. Закрепление метания гранаты с места и с разбега способом «из-за спины через плечо»	1	
	2. Совершенствование бега на короткие дистанции	1	
	3. Бег на дистанцию 100 метров с учетом времени	1	
	4. Бег на дистанцию 1000 метров	2	
	5. Бег на дистанции 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши) без учета времени	2	
	6. Изучение бега по пересеченной местности	1	
	7. Закрепление бега по пересеченной местности	2	
Контрольные работы	не предусмотрено		
Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		

Раздел 2. Физическая культура как вид деятельности.			ПК1.8. ОК 08 ЛР 9
Тема 2.1. Физическая культура в профессиональной деятельности.	Содержание учебного материала	1	
	1. Гигиена физических упражнений. Двигательная активность.	1	
	Профессионально – ориентированное содержание	1	
	1. Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности.	1	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	1. Выполнение техники безопасности на уроках физической культуры.	1	
	Профессионально – ориентированное содержание	8	
	1. Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности в условиях профессиональной деятельности	2	
	2. Профилактика переутомления в условиях профессиональной деятельности	2	
	3. Определение значимых физических качеств с учётом специфики вида профессиональной деятельности	2	
	4. Определение значимых психических качеств с учётом специфики вида профессиональной деятельности	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка». Задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия		
	Профессионально – ориентированное содержание	10	
	1. Определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики вида профессиональной деятельности	2	
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	
	3. Освоение методики составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» в условиях профессиональной деятельности	2	
	4. Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и оценка физического развития на основе результатов самоконтроля.	2	
	5. Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности и оценка умственной и физической работоспособности на основе результатов самоконтроля	2	
Контрольные работы	не предусмотрено		
Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 2.3. Подбор	Содержание учебного материала		

упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики. Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия		
	Профессионально – ориентированное содержание	10	
	1. Составление комплексов упражнений производственной гимнастики	2	
	2. Проведение комплексов упражнений производственной гимнастики	2	
	3. Составление комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
	4. Проведение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Раздел 3. Баскетбол.			
Тема 3.1. Техника элементов баскетбола	Содержание учебного материала		ОК 08 ЛР 9
	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	1. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений.	1	
	2. Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении.	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 3.2. Совершенствование техники элементов баскетбола	Содержание учебного материала		ОК 08 ЛР 9
	Совершенствование техники передвижений, ведения, передач, бросков.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	1. Передвижение в нападении и в защите.	1	
	2. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 3.3. Тактические действия в баскетболе	Содержание учебного материала		ОК 08
	Совершенствование техники передвижений, ведения, передач, бросков.		

	Лабораторные работы	не предусмотрено	ЛР 9	
	Практические занятия	11		
1.	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		
2.	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения.	2		
3.	Освоение техники штрафного броска.	1		
4.	Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.	1		
5.	Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите.	2		
6.	Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке.	2		
7.	Учебная игра с заданиями	1		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Раздел 4. Лыжная подготовка.			ПК 1.8. ОК 08 ЛР 9	
Тема 4.1. Техника передвижений на лыжах.	Содержание учебного материала			
	Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления и роста организма растущего поколения. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного хода.			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практические занятия			
	Профессионально – ориентированное содержание	6		
	1.	Факторы регуляции нагрузки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.		2
	2.	Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.		2
	3.	Освоение методики составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» в условиях профессиональной деятельности		2
		Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 4.2. Совершенствование техники передвижений на лыжах.	Содержание учебного материала		ПК 1.8. ОК 08 ЛР 9	
	Совершенствование техники передвижений на лыжах.			
	Профессионально – ориентированное содержание	1		
	1.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.		1
		Лабораторные работы		не предусмотрено
		Практические занятия		8
	1.	Передвижение на лыжах. Одновременные ходы: бесшажный, одновременно - одношажный, одновременно - двухшажный ход.		2
	2.	Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода.		2

	Работа рук на месте и в движении.		
	3. Закрепление одновременного одношажного хода	2	
	4. Прохождение дистанции 3000 м (девушки) и 5000 м (юноши) с учетом времени	2	
	Профессионально – ориентированное содержание	4	
	1. Определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики вида профессиональной деятельности	2	
	2. Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности в условиях профессиональной деятельности	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 4.3. Передвижения на лыжах различными способами	Содержание учебного материала		ПК 1.8. ОК 08 ЛР 9
	Совершенствование техники передвижений на лыжах.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	10	
	1. Совершенствование попеременного двухшажного хода	2	
	2. Совершенствование одновременного бесшажного хода	1	
	3. Совершенствование подъемов и спусков с гор в высокой, средней, низкой, аэродинамической стойке.	1	
	4. Закрепление одновременного одношажного хода	1	
	5. Изучение одновременного двухшажного хода	2	
	6. Прохождение дистанции 3000 м с учетом времени	3	
	Профессионально – ориентированное содержание	4	
	1. Определение роли различных форм организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности в оптимизации работоспособности.	2	
	2. Определение значения различных форм организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности в профилактике переутомления.	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Раздел 5. Физические упражнения в начальных классах.			
Тема 5.1. Проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.	Содержание учебного материала		ПК 1.8. ОК 08 ЛР 9
	Организация и проведение строевых упражнений с учащимися младшего школьного возраста. Степ-аэробика, фитбол, фитнес, стрейч-аэробика. Техника выполнения элементов спортивных игр. Техника безопасности во время спортивных игр.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия		
	Профессионально – ориентированное содержание	12	
	1. Организация и проведение строевых упражнений с учащимися младшего школьного возраста.	2	
	2. Освоение комплексов степ-аэробики, стрейч-аэробики.	2	
	3. Выполнение комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	2	

	4.	Освоение комплексов упражнений с фитболом.	1	
	5.	Совершенствование алгоритма обучения элементам спортивных игр	1	
	6.	Организация и проведение занятий с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья	1	
	7.	Проведение подвижных игр для младших школьников с преимущественными двигательными действиями в процессе урока физической культуры	1	
	8.	Проведение фрагмента урока физической культуры для младших школьников с использованием различных видов метания.	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Раздел 6. Волейбол.				
Тема 6.1. Техника элементов волейбола	Содержание учебного материала			ПК 1.8. ОК 08 ЛР 9
	Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Правила соревнований. Техника элементов волейбола. Правила игры в волейбол. Жесты судей.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия			
	Профессионально – ориентированное содержание		4	
	1.	Определение взаимосвязи общей культуры обучающихся и их образа жизни.	2	
	2.	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 6.2. Тактика игры в волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08 ЛР 9
	Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Правила соревнований. Техника элементов волейбола. Правила игры в волейбол. Жесты судей.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		5	
	1.	Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.	2	
	2.	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2	
	3.	Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 6.3. Совершенствование тактических действий во время игры в волейбол.	Содержание учебного материала		3	ОК 08 ЛР 9
	1.	Упражнения, направленные на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы дыхательных упражнений.	2	
	2.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		21	

	1.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений.	1	
	2.	Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	2	
	3.	Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием.	2	
	4.	Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте.	2	
	5.	Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Упражнения во встречных колоннах.	2	
	6.	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	
	7.	Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2	
	8.	Двухсторонняя игра с применением ранее изученных элементов волейбола.	3	
	9.	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	3	
	10.	Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Промежуточная аттестация - Зачет			6	
Промежуточная аттестация - Экзамен			не предусмотрено	
Консультации			не предусмотрено	
Всего:			144	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Технические средства обучения:

- компьютер;
- принтер.

Оборудование спортивного зала:

- гантели;
- гири;
- гимнастические коврики;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, набивные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические стенки;
- гимнастические скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д..

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

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

2. 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>

3. Муллер А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — 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>

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/>.

2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания:		
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.	демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;	тестирование.
Умения:		
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.	использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; 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.	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; дифференцированный зачет.