

**Частное профессиональное образовательное учреждение
«Республиканский гуманитарный медицинский колледж имени
И. А. Агабалаева»**

Одобрено на заседании Педагогического совета Протокол №4 от 25.05.2024		Утверждаю: Директор Т.М.Ахмедова 25 __ 05 __ 2024 г.
--	--	--

**Рабочая программа учебной дисциплины
«СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »**

Код и наименование специальности – 44.02.02

«Преподавание в начальных классах»

Квалификация выпускника – «Учитель начальных классов»

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 Минпросвещения России от 17 августа 2022 г. № 742 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 «Преподавание в начальных классах»;

Организация-разработчик: ЧПОУ «Республиканский гуманитарный медицинский колледж имени И. А. Агабалаева»

Разработчики:

Преподаватель ПЦК ГСЭд Алибеков В.А.

Рассмотрена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии Гуманитарных и социально-экономических дисциплин протокол № 10 от «__25__»____05____2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04. Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения 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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	200
в т.ч. в форме практической подготовки	198
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	22
Самостоятельная работа	176
Промежуточная аттестация	Дифф. зачет

1.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

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			
Тема 1. Средства физической культуры	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	1. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.		
	2. Зоны риска физического здоровья воспитателя.		
	3. Средства профилактики перенапряжения, стресса		
Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 1. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.		
Тема 3. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 2. Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров		
Тема 4. Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 3. Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений		
Тема 5. Метание мяча	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	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.		
	Содержание учебного материала		ОК 08

Тема 6. Спортивная ходьба	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 5. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.		
Тема 7. Эстафетный бег	Содержание учебного материала		OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 6. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах		
Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала		OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	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		
Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Содержание учебного материала		OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 8. Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр		
	Итого семестр	4	
Зачет			
Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)			
Тема 10. Передвижение, остановки, повороты	Содержание учебного материала	4	OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 9. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите		
Тема 11. Передачи мяча	Содержание учебного материала		OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	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.		
Тема 12. Ведения мяча	Содержание учебного материала		OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	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.		
Тема 13. Бросок в корзину	Содержание учебного материала		OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	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.		
Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия	Содержание учебного материала		OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	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.		
Раздел 3. Гимнастика			
Тема 20. Физические упражнения	Содержание учебного материала		OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 20. ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.		
	Практическое занятие 21. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.		
Тема 21. Современные оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала		OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 22. Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.		
Тема 22. Акробатика	Содержание учебного материала		OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	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.		
	Практическое занятие 24. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов		
	Итого за семестр	4	

Зачет			
Раздел 4. Лёгкая атлетика			
Тема 23. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	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.		
Тема 24. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 26. Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости		
	Практическое занятие 27. Кросс по пересеченной местности 2000м		
Тема 25. Прыжки в длину.	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 28. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.		
Тема 26. Эстафетный бег	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 29. Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении		
Тема 27. Подвижные игры и эстафеты	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	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		
Итого за семестр		4	
Зачет			
Раздел 5. Гимнастика			
Тема 28. Упражнения	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		

дыхательной гимнастики	Практическое занятие 31. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений		OK 08
Тема 29. Стрейтчинг	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 32. Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.		
	Практическое занятие 33. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.		
Тема 30. Комплекс упражнений на развитие силы выносливости	Содержание учебного материала		OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 34. Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.		
Тема 31. Комплекс упражнений на развитие координации движений	Содержание учебного материала		OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 35. Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.		
Тема 32. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	Содержание учебного материала		OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 36. Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.		
Тема 33. Фитнес аэробика	Содержание учебного материала		OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 37. Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.		
	Итого за семестр	4	
Зачет			
Раздел 6. Спортивные игры (Волейбол)			
	Содержание учебного материала		OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		

Тема 38. Техника передвижения волейболиста.	Практическое занятие 42. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	8	
Тема 39. Прием и передача мяча.	Содержание учебного материала		OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	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.		
Тема 40. Подача мяча	Содержание учебного материала		OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	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).		
Тема 41. Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала		OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	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).		
Тема 42. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала		OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 46. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.		
Тема 43. Подвижные игры с элементами волейбола.	Содержание учебного материала		OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 47. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».		
	Практическое занятие 48. Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.		
Раздел 7. Легкая атлетика			
Тема 44. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	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.		
	Содержание учебного материала		OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		

Тема 45. Бег на длинные дистанции	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.		
Тема 46. Челночный бег	Содержание учебного материала		OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	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».		
	Практическое занятие 52. Проведение подвижной игры с элементами л/а		
	Итого за семестр	8	
Зачет			
Раздел 8. Гимнастика			
Тема 47. Общеразвивающие упражнения с предметами.	Содержание учебного материала		OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 53. Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пипидастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.		
Тема 48. Оздоровительная гимнастика	Содержание учебного материала		OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 54. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия		
Тема 49. Базовая аэробика	Содержание учебного материала		OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 55. Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.		
Тема 50. Танцевальная аэробика.	Содержание учебного материала		OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 56. Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.		
Тема 51. Степ аэробика	Содержание учебного материала		OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 57. Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.		

Тема 52. Фитбол аэробика	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 58. Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.		
	Итого за семестр	8	
Самостоятельная работа		176	
Промежуточная аттестация Дифференцированный зачет			
Всего:		200	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс, включающий универсальный спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, снаряды для метания, специально – оборудованные секторы для прыжков и метаний, спортивный инвентарь для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами (набивные мячи, гантели, тренажеры, экспандеры, обручи, скакалки, мячи и др.), шведская стенка, 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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные и электронные 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. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебно-методический комплекс / А. А. Бишаева, М. М. Борисова. – М. : Издательский центр «Академия», 2021. – Текст : электронный // Электронная библиотека издательского центра «Академия» : [сайт]. – URL: <https://academia-moscow.ru/catalogue/4831/547795/> (дата обращения: 24.03.2023). – Режим доступа: платный.

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).

3.2.2. 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>.
3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: <https://olympic.ru/>.

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 освоения дисциплины</i>		
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.
<i>Перечень умений, формируемых в рамках освоения дисциплины</i>		
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,	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; дифференцированный зачет.

	использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель.	
--	---	--

