

Приложение 2.5

к ООП ПСССЗ по специальности

44.02.02 Преподавание в начальных классах

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
«УРАЛЬСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

рабочая программа

учебной дисциплины

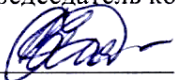
СГ.04 Физическая культура

Укрупненная группа: 44.00.00 Образование и педагогические науки

Специальность: 44.02.02 Преподавание в начальных классах

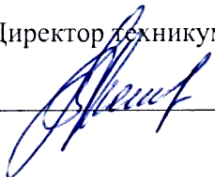
базовая подготовка

Одобрена цикловой комиссией
Образования и педагогических наук
Председатель комиссии

 В.А. Чуга

Протокол № 7
от «01» февраля 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума
 В.И. Овсянников

Приказ № 01-03/045
от «30» марта 2023 г.

Разработчики:

Чуга В.А., преподаватель АН ПОО «Уральский промышленно-экономический техникум»

ученая степень, звание, должность, место работы, Ф.И.О.


Сидорова А.И., преподаватель АН ПОО «Уральский промышленно-экономический техникум»

ученая степень, звание, должность, место работы, Ф.И.О.

Техническая экспертиза рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»
пройдена.

Эксперт:

Методист АН ПОО «Уральский промышленно-экономический техникум»

 Т.Ю. Вяткина

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	144
в т.ч. в форме практической подготовки	142
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	142
<i>Самостоятельная работа</i>	-
<i>Консультации</i>	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-

2.2. 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. Спортивные игры (Баскетбол)		2/32	
Тема 1. Средства физической культуры	Содержание учебного материала	2/0	ОК 08
	Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.	2	
	Зоны риска физического здоровья воспитателя.		
	Средства профилактики перенапряжения, стресса		
	В том числе практических и лабораторных занятий	-	
Тема 2. Передвижение, остановки, повороты	Содержание учебного материала	0/6	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие 9. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	6	
Тема 3. Передачи мяча	Содержание учебного материала	0/6	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	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.	6	
Тема 4. Ведения мяча	Содержание учебного материала	0/6	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	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.	6	

Тема 5. Бросок в корзину	Содержание учебного материала	0/8	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	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.	8	
Тема 6. Индивидуальные, групповые и командные действия	Содержание учебного материала	0/6	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	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.	6	
Раздел 2. Гимнастика		0/22	
Тема 20. Физические упражнения	Содержание учебного материала	0/8	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие 20. ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	4	
	Практическое занятие 21. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	4	
Тема 21. Современные оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала	0/8	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие 22. Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики.	8	
Тема 22. Акробатика	Содержание учебного материала	0/6	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	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.	4	
	Практическое занятие 24. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	2	

Раздел 6. Гимнастика		0/36	
Тема 28. Упражнения дыхательной гимнастики	Содержание учебного материала	0/4	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие 31. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	4	
Тема 29. Стрейтчинг	Содержание учебного материала	0/8	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие 32. Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплексы упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	4	
	Практическое занятие 33. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	4	
Тема 30. Комплекс упражнений на развитие силой выносливости	Содержание учебного материала	0/4	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие 34. Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	4	
Тема 31. Комплекс упражнений на развитие координации движений	Содержание учебного материала	0/6	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие 35. Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.	6	
Тема 32. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	Содержание учебного материала	0/6	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие 36. Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	6	
Тема 33. Фитнес аэробика	Содержание учебного материала	0/8	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие 37. Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	8	

Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол)		0/26	
Тема 38. Техника передвижения волейболиста.	Содержание учебного материала	0/4	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие 42. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	4	
Тема 39. Прием и передача мяча.	Содержание учебного материала	0/4	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	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.	4	
Тема 40. подача мяча	Содержание учебного материала	0/4	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	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).	4	
Тема 41. Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала	0/6	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	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).	6	
Тема 42. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала	0/2	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие 46. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2	
Тема 43. Подвижные игры с элементами волейбола.	Содержание учебного материала	0/6	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие 47. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	4	

	Практическое занятие 48. Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	2	
Раздел 10. Гимнастика		0/26	
Тема 47. Общеразвивающие упражнения с предметами.	Содержание учебного материала	0/6	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие 53. Выполнение ОРУ со скакалкой, с гимнастической палкой. Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.	6	
Тема 48. Оздоровительная гимнастика	Содержание учебного материала	0/8	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие 54. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия	8	
Тема 49. Базовая аэробика	Содержание учебного материала	0/6	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие 55. Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	6	
Тема 50. Танцевальная аэробика.	Содержание учебного материала	0/6	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие 56. Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	6	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			
Всего:		144	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал. Спортивный инвентарь: мячи баскетбольные, мячи волейбольные; гимнастические коврики, скакалки, палки гимнастические, сетка волейбольная, кольца баскетбольные.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные электронные издания

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 17.01.2023).

3.2.2. Дополнительные 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, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 18.01.2023).

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

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, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 18.01.2023).

4. 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>
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.
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 воспитатель.	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; дифференцированный зачет.