

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕРГИЕВО-ПОСАДСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

РАССМОТРЕНО:  
на заседании Педагогического совета  
АНО ПО «СПГК»  
Протокол № 1 от «27» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор АНО ПО «СПГК»  
Н.Е. Толстая  
«29» АНО ПО «СПГК» 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
среднее профессиональное образование**

Специальность: 44.02.02 «Преподавание в начальных классах»

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС СПО) среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 «Преподавание в начальных классах», утверждённого Приказом Минпросвещения России от 17.08.2022 г. № 742, и примерной рабочей программы дисциплины СГ.04 «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций ФГБОУ ДПО ИРПО от 2022 г.

Рабочая программа дисциплины социально-гуманитарного цикла «Физическая культура» рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии по специальности 44.02.02 «Преподавание в начальных классах», протокол № 1 от 27 08 2024 г.

Председатель комиссии: \_\_\_\_\_

Составитель: Еженков Ю.В.

Рабочая программа социально-гуманитарного цикла «Физическая культура» рассмотрена и утверждена на заседании Педагогического совета АНО ПО «СПГК», протокол № 1 от 29 08 2024 г.

Председатель Педагогического совета: Лосева Н.А.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла 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 04; ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ПК 1.2, 1.3	<u>Уметь:</u> 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 данной профессии / специальности	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

## 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	134
В т. числе	
теоретические занятия	4
практические занятия	134
Промежуточная аттестация ( диф.зачет)	6



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, академич.	Коды компетенций, формируемых в результате освоения элементов программы
I	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b> <b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<b>Содержание учебного материала</b> Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура» <b>В том числе практических занятий</b> <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 1.2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<b>Содержание учебного материала</b> Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля <b>В том числе практических занятий</b> <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	ОК 04 ОК 08

<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		ОК 04 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>В том числе практических занятий</b>	4	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
<b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>В том числе практических занятий</b>	4	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	



Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 3.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	4	
<b>Тема 3.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 3.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	4	
<b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	ОК 04 ОК 08
	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	<b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		
<b>Тема 3.6.</b> Основы методики судейства	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	ОК 04 ОК 08
	<b>Содержание учебного материала</b> Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе	4	
<b>Тема 3.7.</b> Контроль выполнения	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	8	ОК 04 ОК 08
	<b>Содержание учебного материала</b> В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах	4	

тестов по волейболу	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	Практическое занятие. Игра по правилам	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>32</b>	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>			
<b>Тема 4.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
<b>Тема 4.2.</b> Передачи мяча. ОФП	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 4.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
<b>Тема 4.4.</b> Техника штрафных бросков. ОФП	<b>В том числе практических занятий</b>	4	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 4.5.</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>	8	
	<b>В том числе практических занятий</b>	8	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам баскетбола	4	
	Практическое занятие. Игра по правилам	4	



упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Тема 4.6.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8
Практика судейства в баскетболе	<b>В том числе практических занятий</b>		8
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу		4
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		28
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			
<b>Тема 5.1.</b> Строевые приемы	<b>Содержание учебного материала</b>		4
	<b>В том числе практических занятий</b>		4
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов		
<b>Тема 5.2.</b> Техника акробатических упражнений	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4
	<b>Содержание учебного материала</b>		4
	<b>В том числе практических занятий</b>	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений	
<b>Тема 5.3. (одна из двух тем)</b> Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		8
	<b>Содержание учебного материала</b>		4
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ПШФП		
	<b>В том числе практических занятий</b>	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гириями	4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>		8



<b>Тема 5.3. (одна из двух тем)</b> Упражнения на бревне (девушки). ПШФП	Бревно: наскок, ходьба, полупшагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	4	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
<b>Тема 5.4.</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Содержание учебного материала</b>	12	ОК 04 ОК 08
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	4	
	<b>В том числе практических занятий</b>	8	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ	2	
	Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	-	
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	2	
	Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях.	2	
	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ПШФП	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
		12	
<b>Раздел 6. Бадминтон</b>			
<b>Тема.6.1.</b> Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
<b>Тема 6.2.</b> Подачи	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие. Отработка подач	2	

<p><b>Тема 6.3.</b> Нападающий удар</p>	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p>Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p>Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадмингону</p> <p>Практическое занятие. Контроль техники подачи, ударов справа, слева</p> <p>Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры</p> <p>Практическое занятие. Игра по правилам</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>6</p> <p>2</p>			<p>ОК 04</p> <p>ОК 08</p>
<p><b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b></p> <p><b>Тема.7.1.</b></p> <p>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиональной направленности. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.</p>	<p>6</p> <p>2</p> <p>2</p>			<p>ОК 04</p> <p>ОК 08</p>

	Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ШФП.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	1	
	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	1	
	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	1	
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>6</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- *спортивное оборудование:* гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр.

- *технические средства обучения:*

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

музыкальный центр.

#### **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 издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-е изд., стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020. -320с. -ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

##### **3.2.2. Электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

##### **3.2.3. 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, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><u>Знать:</u>            роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;            основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;            правила и способы планирования и системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;            ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;            проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос.            Тестирование.            Результаты выполнения контрольных нормативов            Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><u>Уметь:</u>            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 данной профессии/ специальности.</p>	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;            применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;            пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>