

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГЦ.04 Физическая культура**

**для студентов, обучающихся по специальности**

**44.02.02 Преподавание в начальных классах**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденным Приказом Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544 Н (с изм. от 25.12.2014), с учетом примерной образовательной программы среднего профессионального образования, рабочей программы воспитания и на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 17 августа 2022 г. № 742 (с изменениями от 03.07.2024 г. № 464) по специальности

|                    |  |
|--------------------|--|
| <small>код</small> | <small>наименование специальности</small>  |
| 44.02.02           | <b>ПРЕПОДАВАНИЕ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ</b><br><i>(программа подготовки специалистов среднего звена)</i> |

**Разработчики:**

|   | <b>Фамилия, имя, отчество</b> | <b>Ученая степень (звание)<br/>[квалификационная<br/>категория]</b> | <b>Должность</b> |
|---|-------------------------------|---|------------------|
| 1 | Тетерин Олег Витальевич       |   | преподаватель    |

| <b>Рассмотрено на заседании МК по физической культуре</b> |   |                          |                    |
|---|---|--------------------------|--------------------|
|   | <b>Фамилия, имя, отчество<br/>руководителя МО</b> | <b>Дата заседания МО</b> | <b>№ протокола</b> |
| 1   | Байбатыров Аманжол<br>Жантасович                  | 27.08.2024               | № 1                |

| <b>Согласовано на заседании научно-методического совета</b> |                    |
|---|--------------------|
| <b>Дата заседания НМС</b>                                   | <b>№ протокола</b> |
| 28.08.2024  | № 1                |

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |    |
|--|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....  | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....                 | 5  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....            | 14 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..... | 19 |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СПЦ.04 Физическая культура

### 1.1 Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

44.02.02

Преподавание в начальных классах

укрупненной группы специальностей

44.00.00

Образование и педагогические науки

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в рамках реализации специальности 44.02.02 «Преподавание в начальных классах» заочной формы обучения.

### 1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППССЗ

социально-гуманитарный цикл

в вариативную часть циклов ППССЗ

-

Учебная дисциплина связана с дисциплиной Физическая культура общеобразовательного цикла, МДК 01.08 Теория и методика физического воспитания с практикумом профессионального цикла.

### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ОК   | Умения  | Знания   |
|--|---|--|
| ОК 08<br>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня | - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности. | - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни;<br>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;<br>- средства профилактики перенапряжения. |

|                                 |  |  |
|---------------------------------|--|--|
| физической<br>подготовленности. |  |  |
|---------------------------------|--|--|

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>                                      | <b>Объем в часах</b> |
|--|----------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>      | 144                  |
| теоретическое обучение   | 2                    |
| практические занятия   | 142                  |
| <b>Промежуточная аттестация в 1-5 семестрах в форме зачета</b> |                      |

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины**  
**СГЦ.04 Физическая культура**

| Номер раздела и темы | Наименование разделов и тем<br>Примерное содержание и формы организации деятельности обучающихся   |   | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|----------------------|--|---|-------------|---|
| 1                    | 2  |   | 3           |   |
|                      | 1(3) семестр всего ч.: Т- 2 ч., ПЗ -32 ч.  |   |             |   |
|                      | Введение   |   | 2/0         | ОК 08   |
|                      | Содержание учебного материала  |   |             |   |
|                      | Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). |   | 1           |   |
| Тема 1.              | Средства физической культуры   |   |             | ОК 08   |
|                      | Содержание учебного материала  |   |             |   |
|                      | Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.  |   | 1           |   |
|                      | Зоны риска физического здоровья учителя начальных классов.   |   |             |   |
|                      | Средства профилактики перенапряжения, стресса  |   |             |   |
| Раздел 1.            | Лёгкая атлетика  |   | 16 (0/16)   |   |
| Тема 1.1.            | Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики   |   | 0/2         | ОК 08   |
|                      | Содержание учебного материала  |   |             |   |
|                      | Практические занятия   | Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.                                       | 2           |   |
| Тема 1.2.            | Бег на короткие дистанции  |   | 0/2         | ОК 08   |
|                      | Содержание учебного материала  |   |             |   |
|                      | Практические занятия   | Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.П. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров | 2           |   |
| Тема 1.3.            | Прыжки в длину с разбега   |   | 0/2         | ОК 08   |
|                      | Содержание учебного материала  |   | 2           |   |
|                      | Практические занятия   | Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений   |             |   |
| Тема 1.4.            | Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики  |   | 0/2         | ОК 08   |
|                      | Содержание учебного материала  |   |             |   |
|                      | Практические занятия   | Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр   | 2           |   |
| Тема 1.5.            | Бег на средние и длинные дистанции   |   | 0/2         | ОК 08   |
|                      | Содержание учебного материала  |   |             |   |

|                  |   |  |             |       |
|------------------|---|--|-------------|-------|
|                  | Практические занятия                                  | 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 1.6.</b> | <b>Метание мяча</b>                                   |  | <b>0/2</b>  | ОК 08 |
|                  | Содержание учебного материала                         |  |             |       |
|                  | Практические занятия                                  | 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.          | 2           |       |
| <b>Тема 1.7.</b> | <b>Спортивная ходьба</b>                              |  | <b>0/2</b>  |       |
|                  | Содержание учебного материала                         |  |             |       |
|                  | Практические занятия                                  | Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.  | 2           |       |
| <b>Тема 1.8.</b> | <b>Эстафетный бег</b>                                 |  | <b>0/2</b>  |       |
|                  | Содержание учебного материала                         |  |             |       |
|                  | Практические занятия                                  | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах  | 2           |       |
| <b>Раздел 2.</b> | <b>Спортивные игры. Баскетбол</b>                     |  | <b>0/16</b> |       |
| <b>Тема 2.1.</b> | <b>Передвижение, остановки, повороты</b>              |  | <b>0/2</b>  | ОК 08 |
|                  | Содержание учебного материала                         |  |             |       |
|                  | Практические занятия                                  | Перемещение в стойке, остановки, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите   | 2           |       |
| <b>Тема 2.2.</b> | <b>Передачи мяча</b>                                  |  | <b>0/2</b>  | ОК 08 |
|                  | Содержание учебного материала                         |  |             |       |
|                  | Практические занятия                                  | 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.   | 2           |       |
| <b>Тема 2.3.</b> | <b>Ведения мяча</b>                                   |  | <b>0/2</b>  | ОК 08 |
|                  | Содержание учебного материала                         |  |             |       |
|                  | Практические занятия                                  | 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           |       |
| <b>Тема 2.4.</b> | <b>Бросок в корзину</b>                               |  | <b>0/4</b>  | ОК 08 |
|                  | Содержание учебного материала                         |  |             |       |
|                  | Практические занятия                                  | 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 2.5.</b> | <b>Индивидуальные, групповые и командные действия</b> |  | <b>0/4</b>  |       |
|                  | Содержание учебного материала                         |  |             |       |
|                  | Практические занятия                                  | Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине   | 4           | ОК 08 |

|                  |   |   |                           |             |
|------------------|---|---|---------------------------|-------------|
|                  |   | площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.  |                           |             |
|                  |   |   | <b>Зачет</b>              | <b>2</b>    |
|                  |   |   | <b>Итого за 1 семестр</b> | <b>2/32</b> |
|                  |   | <b>2 (4) семестр всего ч.: Т- 0 ч., ПЗ -30 ч.</b>   |                           |             |
| <b>Раздел 3.</b> | <b>Лыжная подготовка</b>                                      |   |                           | <b>0/10</b> |
| <b>Тема 3.1.</b> | <b>Строевые упражнения с лыжами</b>                           |   |                           | <b>0/2</b>  |
|                  | Содержание учебного материала                                 |   |                           |             |
|                  | Практические занятия  | Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.   | 2                         | ОК 08       |
| <b>Тема 3.2.</b> | <b>Классические хода</b>                                      |   |                           | <b>0/2</b>  |
|                  | Содержание учебного материала                                 |   |                           |             |
|                  | Практические занятия  | Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.                         | 2                         | ОК 08       |
| <b>Тема 3.3.</b> | <b>Переходы с хода на ход в классических ходах</b>            |   |                           | <b>0/2</b>  |
|                  | Содержание учебного материала                                 |   |                           |             |
|                  | Практические занятия  | Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход. | 2                         | ОК 08       |
| <b>Тема 3.4.</b> | <b>Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.</b> |   |                           | <b>0/2</b>  |
|                  | Содержание учебного материала                                 |   |                           |             |
|                  | Практические занятия  | Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения                            | 2                         | ОК 08       |
| <b>Тема 3.5.</b> | <b>Проведение соревнований по лыжным гонкам</b>               |   |                           | <b>0/2</b>  |
|                  | Содержание учебного материала                                 |   |                           |             |
|                  | Практические занятия  | Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.   | 1                         | ОК 08       |
|                  | Практические занятия  | Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени  | 1                         |             |
| <b>Раздел 4.</b> | <b>Биатлон</b>  |   |                           | <b>0/12</b> |
| <b>Тема 4.1.</b> | <b>Элементы биатлона</b>                                      |   |                           | ОК 08       |
|                  | Содержание учебного материала                                 |   |                           |             |
|                  | Практические занятия  | Изучение развития биатлона в России и за рубежом  | 1                         |             |
|                  |   | Общие правила, правила индивидуальной гонки, спринта, гонки преследования, масстарта, эстафеты, смешанной эстафеты, штрафы за нарушения правил  | 1                         |             |
|                  |   | Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Выполнение циклических упражнений, развивающих выносливость                  | 2                         |             |
|                  |   | Углубленная специальная физическая подготовка, функциональные системы, средства тренировки, передвижение на лыжах   | 2                         |             |



|                  |  |  |             |       |
|------------------|--|--|-------------|-------|
|                  |  | Углубленное изучение и совершенствование элементов конькового хода, формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении на лыжах, выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений             | 2           |       |
|                  |  | Изучение, закрепление и совершенствование техники стрельбы в биатлоне, правила техники безопасности при обращении с оружием, правила осмотра оружия, ухода за ним и подготовки его к стрельбе  | 3           |       |
|                  |  | Выполнение контрольных нормативов (бег 60м, бег 100м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине, подъем туловища в положении лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 1500м, лыжная гонка)                            | 1           |       |
| <b>Раздел 5.</b> | <b>Легкая атлетика</b>                             |  | <b>0/6</b>  |       |
| <b>Тема 5.1.</b> | <b>Бег на короткие дистанции</b>                   |  |             |       |
|                  | Содержание учебного материала                      |  | 0/2         |       |
|                  | Практические занятия                               | 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           | ОК 08 |
| <b>Тема 5.2</b>  | <b>Кроссовая подготовка</b>                        |  | <b>0/2</b>  |       |
|                  | Содержание учебного материала                      |  |             |       |
|                  | Практические занятия                               | Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости   | 1           | ОК 08 |
|                  | Практические занятия                               | Кросс по пересеченной местности 2000м  | 1           |       |
| <b>Тема 5.3</b>  | <b>Прыжки в длину</b>                              |  | <b>0/2</b>  |       |
|                  | Содержание учебного материала                      |  |             |       |
|                  | Практические занятия                               | Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.   | 2           | ОК 08 |
|                  |  | <b>Зачет</b>   | <b>2</b>    |       |
|                  |  | <b>Итого за 2 семестр</b>  | <b>0/30</b> |       |
|                  | <b>3 (5) семестр всего ч.: Т- 0 ч., ПЗ - 30 ч.</b> |  |             |       |
| <b>Раздел 5.</b> | <b>Легкая атлетика (продолжение)</b>               |  | <b>0/6</b>  |       |
| <b>Тема 5.4</b>  | <b>Эстафетный бег</b>                              |  | <b>0/2</b>  |       |
|                  | Содержание учебного материала                      |  |             |       |
|                  | Практические занятия                               | Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении   | 2           | ОК 08 |
| <b>Тема 5.5</b>  | <b>Подвижные игры и эстафеты</b>                   |  | <b>0/4</b>  |       |
|                  | Содержание учебного материала                      |  |             |       |
|                  | Практические занятия                               | 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 | 4           | ОК 08 |
| <b>Раздел 6.</b> | <b>Гимнастика</b>                                  |  | <b>0/22</b> |       |
| <b>Тема 6.1.</b> | <b>Физические упражнения</b>                       |  | <b>0/2</b>  | ОК 08 |

|                  |   |  |            |       |
|------------------|---|--|------------|-------|
|                  | Содержание учебного материала                               |  | 1          |       |
|                  | Практические занятия  | ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.  |            |       |
|                  | Практические занятия  | Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.   |            |       |
| <b>Тема 6.2.</b> | <b>Современные оздоровительные виды гимнастики</b>          |  | <b>0/4</b> | ОК 08 |
|                  | Содержание учебного материала                               |  |            |       |
|                  | Практические занятия  | Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.  | 4          |       |
| <b>Тема 6.3.</b> | <b>Акробатика</b>   |  | <b>0/4</b> | ОК 08 |
|                  | Содержание учебного материала                               |  |            |       |
|                  | Практические занятия  | 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          |       |
|                  | Практические занятия  | Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов   | 1          |       |
| <b>Тема 6.4.</b> | <b>Упражнения дыхательной гимнастики</b>                    |  | <b>0/2</b> | ОК 08 |
|                  | Содержание учебного материала                               |  |            |       |
|                  | Практические занятия  | Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений   | 2          |       |
| <b>Тема 6.5.</b> | <b>Стрейтчинг</b>   |  | <b>0/2</b> |       |
|                  | Содержание учебного материала                               |  |            |       |
|                  | Практические занятия  | Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.  | 2          | ОК 08 |
| <b>Тема 6.6.</b> | <b>Комплекс упражнений на развитие силой выносливости</b>   |  | <b>0/2</b> |       |
|                  | Содержание учебного материала                               |  |            |       |
|                  | Практические занятия  | Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.   | 2          | ОК 08 |
| <b>Тема 6.7.</b> | <b>Комплекс упражнений на развитие координации движений</b> |  | <b>0/2</b> |       |
|                  | Содержание учебного материала                               |  |            |       |
|                  | Практические занятия  | Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений для школьников  | 2          | ОК 08 |
| <b>Тема 6.8.</b> | <b>Комплекс упражнений с использованием тренажеров</b>      |  | <b>0/2</b> |       |
|                  | Содержание учебного материала                               |  |            |       |
|                  | Практические занятия  | Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.   | 2          | ОК 08 |
| <b>Тема 6.9.</b> | <b>Фитнес аэробика</b>                                      |  | <b>0/2</b> | ОК 08 |
|                  | Содержание учебного материала                               |  |            |       |
|                  | Практические занятия  | Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.  | 2          |       |
|                  |   | <b>Зачет</b>   | <b>2</b>   |       |

|                  |   |  |             |       |
|------------------|---|--|-------------|-------|
|                  |   | <b>Всего за 3 семестр</b>  | <b>0/30</b> |       |
|                  | <b>4 (6) семестр всего ч.: Т- 0 ч., ПЗ -26 ч.</b>               |  |             |       |
| <b>Раздел 7</b>  | <b>Лыжная подготовка</b>  |  | <b>0/10</b> |       |
| <b>Тема 7.1.</b> | <b>Попеременный двухшажный ход</b>                              |  | <b>0/2</b>  | ОК 08 |
|                  | Содержание учебного материала                                   |  |             |       |
|                  | Практические занятия  | 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.       | 2           |       |
| <b>Тема 7.2.</b> | <b>Одновременные ходы</b>                                       |  | <b>0/2</b>  | ОК 08 |
|                  | Содержание учебного материала                                   |  |             |       |
|                  | Практические занятия  | 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 7.3.</b> | <b>Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный</b> |  | <b>0/2</b>  | ОК 08 |
|                  | Содержание учебного материала                                   |  |             |       |
|                  | Практические занятия  | 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 7.4.</b> | <b>Подвижные игры и эстафеты на лыжах.</b>                      |  | <b>0/4</b>  | ОК 08 |
|                  | Содержание учебного материала                                   |  |             |       |
|                  | Практические занятия  | 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.</b> | <b>Спортивные игры. Волейбол</b>                                |  | <b>0/14</b> |       |
| <b>Тема 8.1.</b> | <b>Техника передвижения волейболиста.</b>                       |  | <b>0/2</b>  | ОК 08 |
|                  | Содержание учебного материала                                   |  |             |       |
|                  | Практические занятия  | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.   | 2           |       |
| <b>Тема 8.2.</b> | <b>Прием и передача мяча.</b>                                   |  | <b>0/2</b>  | ОК 08 |
|                  | Содержание учебного материала                                   |  |             |       |
|                  | Практические занятия  | 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. | 2           |       |
| <b>Тема 8.3.</b> | <b>Подача мяча</b>  |  | <b>0/2</b>  | ОК 08 |
|                  | Содержание учебного материала                                   |  |             |       |
|                  | Практические занятия  | Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).  | 2           |       |
| <b>Тема 8.4.</b> | <b>Техника игры в волейбол</b>                                  |  | <b>0/2</b>  | ОК 08 |

|                  |   |   |             |       |
|------------------|---|---|-------------|-------|
|                  | Содержание учебного материала                     |   |             |       |
|                  | Практические занятия                              | Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).   | 2           |       |
| <b>Тема 8.5.</b> | <b>Двухсторонняя игра.</b>                        |   | <b>0/2</b>  | ОК 08 |
|                  | Содержание учебного материала                     |   |             |       |
|                  | Практические занятия                              | Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.   | 2           |       |
| <b>Тема 8.6.</b> | <b>Подвижные игры с элементами волейбола.</b>     |   | <b>0/4</b>  | ОК 08 |
|                  | Содержание учебного материала                     |   |             |       |
|                  | Практические занятия                              | Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».  | 2           |       |
|                  |   | Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.   | 2           |       |
|                  | <b>Зачет</b>                                      |   | <b>2</b>    |       |
|                  | <b>Всего за 4 семестр</b>                         |   | <b>0/26</b> |       |
|                  | <b>5 (7) семестр всего ч.: Т- 0 ч., ПЗ -24 ч.</b> |   |             |       |
| <b>Раздел 9.</b> | <b>Легкая атлетика</b>                            |   | <b>0/8</b>  |       |
| <b>Тема 9.1.</b> | <b>Бег на короткие дистанции.</b>                 |   | <b>0/2</b>  | ОК 08 |
|                  | Содержание учебного материала                     |   |             |       |
|                  | Практические занятия                              | 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.   | 2           |       |
| <b>Тема 9.2.</b> | <b>Бег на длинные дистанции</b>                   |   | <b>0/2</b>  | ОК 08 |
|                  | Содержание учебного материала                     |   |             |       |
|                  | Практические занятия                              | 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.   | 2           |       |
| <b>Тема 9.3.</b> | <b>Челночный бег</b>                              |   | <b>0/4</b>  | ОК 08 |
|                  | Содержание учебного материала                     |   |             |       |
|                  | Практические занятия                              | 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». | 3           |       |
|                  |   | Проведение подвижной игры с элементами л/а  | 1           |       |
| <b>Раздел 10</b> | <b>Гимнастика</b>                                 |   | <b>0/14</b> |       |
| <b>Тема 10.1</b> | <b>Общеразвивающие упражнения с предметами.</b>   |   | <b>0/2</b>  | ОК 08 |
|                  | Содержание учебного материала                     |   |             |       |
|                  | Практические занятия                              | Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пипидастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.  | 2           |       |

|                   |                                   |   |                    |       |
|-------------------|-----------------------------------|---|--------------------|-------|
| <b>Тема 10.2.</b> | <b>Оздоровительная гимнастика</b> |   | <b>0/2</b>         | ОК 08 |
|                   | Содержание учебного материала     |   |                    |       |
|                   | Практические занятия              | Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия | 2                  |       |
| <b>Тема 10.3.</b> | <b>Базовая аэробика</b>           |   | <b>0/2</b>         | ОК 08 |
|                   | Содержание учебного материала     |   |                    |       |
|                   | Практические занятия              | Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.   | 2                  |       |
| <b>Тема 10.4</b>  | <b>Танцевальная аэробика.</b>     |   | <b>0/2</b>         | ОК 08 |
|                   | Содержание учебного материала     |   |                    |       |
|                   | Практические занятия              | Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.  | 2                  |       |
| <b>Тема 10.5</b>  | <b>Степ аэробика</b>              |   | <b>0/2</b>         | ОК 08 |
|                   | Содержание учебного материала     |   |                    |       |
|                   | Практические занятия              | Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.  | 2                  |       |
| <b>Тема 10.6</b>  | <b>Фитбол аэробика</b>            |   | <b>0/4</b>         | ОК 08 |
|                   | Содержание учебного материала     |   |                    |       |
|                   | Практические занятия              | Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.   | 4                  |       |
|                   | <b>Зачет</b>                      |   | <b>2</b>           |       |
|                   | <b>Итого за 5 семестр</b>         |   | <b>0/24</b>        |       |
|                   | <b>Всего часов</b>                |   | <b>144 (2/142)</b> |       |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины предполагает наличие

- 3.1.1 учебного кабинета \_\_\_\_\_
- 3.1.2 лаборатории \_\_\_\_\_
- 3.1.3 зала спортивный зал, открытая спортивная площадка широкого профиля, тренажерный зал общефизической подготовки, баскетбольная площадка, волейбольная площадка лыжная база
- 3.1.4 мастерских \_\_\_\_\_

3.1.5 Оборудование учебного кабинета (лаборатории, мастерской, студии) и рабочих мест:

| №           | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Примечания |
|-------------|--|------------|
|             | <b>Спортивный зал (корпус 1)</b>                                     |            |
| <b>I.</b>   | <b>Оборудование</b>  |            |
| 1.          | Рабочее место преподавателя  | 1          |
| 2.          | Демонстрационная доска   | 1          |
| 3.          | Скамейки гимнастические  | 3          |
| 4.          | Маты гимнастические  | 10         |
| 5.          | Брусья гимнастические разновысокие                                   | 1          |
| 6.          | Козел гимнастический   | 1          |
| 7.          | Мостик гимнастический  | 1          |
| 8.          | Стойки для прыжков в высоту  | 1          |
| 9.          | Щиты баскетбольные   | 2          |
| 10.         | Сетка волейбольная   | 1          |
| 11.         | Мячи баскетбольные   | 15         |
| 12.         | Мячи волейбольные  | 8          |
| 13.         | Мячи футбольные  | 3          |
| 14.         | Конусы   | 20         |
| 15.         | Скакалки   | 20         |
| 16.         | Палки гимнастические   | 10         |
| 17.         | Канат для лазания  | 1          |
| 18.         | Винтовки пневматические  | 2          |
| 19.         | Секундомеры  | 2          |
| 20.         | Обручи гимнастические  | 15         |
| <b>II.</b>  | <b>Технические средства обучения</b>                                 |            |
| 1.          | Компьютер  | 1          |
| 2.          | Принтер  | 1          |
| 3.          | Музыкальный центр  | 1          |
| <b>III.</b> | <b>Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)</b>         |            |
| 1.          | Видеофильмы:   |            |
|             | - лыжный спорт – методика обучения технике;                          | 1          |
|             | - баскетбол – методика обучения технике игры;                        | 1          |
|             | - легкая атлетика;   | 1          |
|             | - волейбол   | 1          |

|            |   |   |
|------------|---|---|
| 2.         | Презентации по всем разделам курса:<br>- легкая атлетика;<br>- баскетбол;<br>- волейбол;<br>- футбол;<br>- плавание;<br>- лыжный спорт;<br>- гимнастика;<br>- йога;<br>- фитнес и др. | Д |
| 3.         | Аудиозаписи:<br>- музыкальные диски;<br>- кассеты;<br>- флешки и жесткие диски  | К |
| <b>IV.</b> | <b>Учебно-методические материалы по дисциплине</b>  |   |
| 1.         | Материалы по теоретической части дисциплины:<br>- конспекты лекций;<br>- конспекты-опоры;<br>- учебники и пособия;<br>- дидактический раздаточный материал                            | Д |
| 2.         | Комплекты контрольно-оценочных средств:<br>- материалы для входного контроля;<br>- материалы для текущего контроля;<br>- материалы для промежуточной аттестации.                      | К |

| №           | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения   | Примечания     |
|-------------|--|----------------|
|             | <b>Спортивный зал (корпус 2)</b>   |                |
| <b>I.</b>   | <b>Оборудование</b>  |                |
| 1.          | - мяч баскетбольный;<br>- мяч волейбольный;<br>- мяч футбольный;<br>- скакалка;<br>- гимнастическая скамейка;<br>- шведская стенка;<br>- сетка волейбольная;<br>- гимнастическая палка;<br>- секундомер;<br>- стол для настольного тенниса;<br>- ракетка для настольного тенниса;<br>- мяч для настольного тенниса | 30 экземпляров |
| <b>II.</b>  | <b>Технические средства обучения</b>   |                |
| 1           | Музыкальный центр  | 1              |
| <b>III.</b> | <b>Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)</b>   |                |
| 1.          | Презентации по всем разделам курса:<br>- легкая атлетика;<br>- гимнастика;<br>- спортивные игры;<br>- лыжная подготовка  | Д              |
| 3.          | Аудиозаписи и фонохрестоматии  | К              |
| <b>IV.</b>  | <b>Учебно-методические материалы по дисциплине</b>   |                |

|    |   |                |
|----|---|----------------|
| 1. | Материалы по теоретической части дисциплины:<br>- конспекты лекций по всем темам курса                                    | Д              |
| 2. | Материалы к практическим занятиям по дисциплине:<br>- учебно-практические материалы                                       | 15 экз.        |
| 3. | Материалы по организации самостоятельной работы   | Д              |
| 4. | Комплекты контрольно-оценочных средств:<br>- материалы для текущего контроля;<br>- материалы для промежуточной аттестации | 30 экземпляров |

|            | <b>Лыжная база</b>  | <b>Примечание</b> |
|------------|---|-------------------|
| 1          | Лыжи пластиковые  | 20                |
| 2          | Лыжи деревянные   | 30                |
| 3          | Ботинки лыжные  | 40                |
| 4          | Палки лыжные  | 25                |
| 5          | Тир   | 1                 |
| <b>II.</b> | <b>Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)</b>  |                   |
| 1          | Видеофильмы:<br>- лыжный спорт – методика обучения технике<br>- классификация лыжных ходов<br>- серия фильмов о великих лыжниках и биатлонистах             | Д                 |
| 2          | Слайды (диапозитивы) по разделам курса:<br>- лыжный спорт и туризм;<br>- техника безопасности при занятиях лыжным спортом<br>- история лыжного спорта       | Д                 |
| <b>IV</b>  | <b>Учебно-методические материалы по дисциплине</b>  |                   |
| 1          | Материалы по теоретической части дисциплины<br>- конспекты лекций;<br>- конспекты – опоры;<br>- учебники и пособия;<br>- дидактический раздаточный материал | Д<br>Д<br>К<br>К  |
| 4          | Комплекты контрольно-оценочных средств<br>- материалы для входного контроля;<br>- материалы для текущего контроля;  | К<br>К            |

|    | <b>Открытая спортивная площадка широкого профиля</b>              | <b>Примечание</b> |
|----|---|-------------------|
| 1. | Перекладины длиной 2 метра  | 3                 |
| 2. | Брусья параллельные длиной по 3 метра                             |                   |
| 3. | Рукоход длиной 8,5 метров   |                   |
| 4. | Баскетбольная заасфальтированная площадка с баскетбольными щитами |                   |
| 5. | Волейбольная песочная площадка со стойками для сетки              |                   |
| 6. | Прыжковая яма   |                   |

#### **Условные обозначения**

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);

**П** – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).



## **1.2 Информационное обеспечение обучения**

### **Перечень используемых 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).
2. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебно-методический комплекс / А. А. Бишаева, М. М. Борисова. — Москва : Издательский центр Академия, 2021. —
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).
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). —

#### **Дополнительные источники:**

1. Конеева, Е.В. Физическая культура: учебное пособие/ Е.В. Конеева. — Москва: Юрайт, 2020 – 599с.
2. Лях, В. И. Физическая культура 10—11кл. учеб. Для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. — Москва: Просвещение - 4-е изд, 2017. — 255с.
3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. — (Профессиональное образование).

#### **Интернет – ресурсы:**

1. Видеоуроки по физкультуре и другие полезные материалы для учителя физкультуры. - URL: <https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6>.
2. Министерство спорта Российской Федерации: сайт. - URL: <https://www.minsport.gov.ru/>.
3. Олимпийский комитет России: сайт. - URL: <https://olympic.ru/>.
4. Современный урок физической культуры. - URL: <https://www.lurok.ru/categories/17?page=1>
5. ФизкультУРА: сайт. - URL: <http://www.fizkult-ura.ru>.

## **3.3 Организация образовательного процесса**

Учебная дисциплина с целью обеспечения доступности образования, повышения его качества может быть реализована с применением технологий дистанционного, электронного и смешанного обучения (далее - ДОТ, ЭО, СО).

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются в дополнение к основному учебному процессу для:

- организации самостоятельной работы обучающихся (предоставление материалов в электронной форме для самоподготовки; обеспечение подготовки к практическим и лабораторным занятиям, организация возможности самотестирования и др.);
  - проведения консультаций с использованием различных средств онлайн-взаимодействия в электронно-информационной образовательной среде колледжа (далее – ЭИОС), например, вебинаров, форумов, чатов;
  - организации текущего и промежуточного контроля обучающихся и др.
- Смешанное обучение реализуется посредством:
- организации сквозной связи аудиторной работы с работой в ЭИОС колледжа;

– регулярного взаимодействия преподавателя с обучающимися с использованием технологий ЭО и ДОТ;

– организации групповой учебной деятельности обучающихся в ЭИОС колледжа.

Основными средствами, используемыми для реализации данных технологий, являются:

– Система поддержки учебного процесса ГБПОУ "Курганский педагогический колледж", функционирующая на платформе Moodle, режим доступа: [do.kpk.kss45.ru](http://do.kpk.kss45.ru).

– Электронная библиотека ГБПОУ «Курганский педагогический колледж», режим доступа: <https://do.kpk.kss45.ru/course/index.php?categoryid=26>.

– Файловый архив, режим доступа: <https://kpk.kss45.ru/учебная-работа/дистанционные-технологии/файловый-архив.html>.

– TeamViewer - программное обеспечение для удалённого контроля компьютеров, обмена файлами, видеосвязи и веб-конференций.

– Сферум.

При проведении индивидуальных дистанционных занятий и занятий в малых группах используются ноутбуки с сенсорным экраном, позволяющие выполнять любые записи на экране с помощью стилуса. Для проведения онлайн-занятий с большой аудиторией обучающихся оборудованы кабинет онлайн-обучения и конференц-зал.

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

| <i>Результаты обучения</i>  | <i>Критерии оценки</i>  | <i>Методы оценки</i>  |
|---|---|---|
| <b><i>Перечень знаний, формируемых в рамках освоения дисциплины</i></b>   |   |   |
| 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  |
| <b><i>Перечень умений, формируемых в рамках освоения дисциплины</i></b>   |   |   |
| 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 «Преподавание в начальных классах» | оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации в форме зачет |