

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ «ТУЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГПОУ ТО «ТУЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Тула 2023

Рабочая программа дисциплины «СГ 04 Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

Организация-разработчик: государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Тульский педагогический колледж»

Разработчики:

Сафонова Наталья Вячеславовна, преподаватель физического воспитания

Рассмотрена на заседании ПЦК физического воспитания, пр. № 6. от 24.03.2023г.
Принята педагогическим советом ГПОУ ТО «Тульский педагогический колледж», протокол №3 от 30.03.2023
Утверждена директором ГПОУ ТО «Тульский педагогический колледж», приказ № 135- од от 06.04.2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	9

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ):

Дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла ППССЗ в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 02, ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК, ЦК	Умения	Знания
ОК 02 ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ЦК 2	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 ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	202
в т.ч. в форме практической подготовки	200
в т.ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	199
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт	1

2.2. Тематический план и содержание 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
Теоретический раздел 1.			2	ОК 02. ОК 04, ОК 8, ПК 1.2, ЦК 2
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала		1	
	1	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества: физическая культура личности, основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте, ценности физической культуры.		
	2	Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования: ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство.		
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала			
	1	Здоровье человека, его ценность значимость для профессионала.		
	2	Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.		
	3	Современное состояние здоровья молодёжи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.		
	4	Составляющие ЗОЖ: двигательная активность, закаливание, рациональное питание, режим труда и отдыха, личная гигиена, экологически грамотное поведение, отказ от вредных привычек.		
Тема 1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья учителя начальных классов	Содержание учебного материала		1	
	1	Условия профессиональной деятельности учителя начальных классов.		
	2	Классификация, краткая характеристика вредных производственных факторов: физических, биологических, нервно-психических, механических, обуславливающих динамическую и статическую нагрузку на опорно-двигательный аппарат учителя начальных классов.		
Тема 1.4. Средства профилактики перенапряжения	Содержание учебного материала			
	1	Профилактика перенапряжения средствами и методами физического воспитания.		
	2	Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья.		
Раздел 2.Лёгкая атлетика			58/58	ОК 02. ОК 04, ОК 8, ПК 1.2, ЦК 2
Тема 1.Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		58	
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование техники специальных беговых упражнений. Развитие скоростных качеств.		
Тема 2. Бег на средние и длинные дистанции	2	Совершенствование техники высокого старта, бега с высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширование, бега по повороту. Овладение техникой бега на средние и длинные дистанции.		
Тема 3. Прыжки в длину	3	Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение специальных упражнений прыгуна. Выполнение подводящих упражнения для прыжков в длину. Совершенствование техники прыжка в длину с места.		

Тема 4. Метание гранаты	4	Совершенствование техники метания мяча, гранаты: держание снаряда, разбег, скрестный шаг, финальное усилие. Выполнение метания с места, с трёх шагов разбега, с короткого разбега, с полного разбега. Овладение техникой метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.		
Тема 5. Кроссовая подготовка	5	Выполнение бега на равнинных участках, бега по пересечённой местности.		
Тема 6. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	6	Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжками, эстафеты.		
Раздел 3. Гимнастика			16/16	ОК 02. ОК 04, ОК 8, ПК 1.2, ЦК 2
Тема 3.1 Основная гимнастика	Содержание учебного материала		16	
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалкой. Выполнение комплексов упражнений на различные группы мышц.		
Тема 3.2 Акробатика	2	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений: кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа м помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.		
Тема 3.3 Оздоровительная гимнастика	3	Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений; комплексы упражнений, направленных на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия.		
Раздел 4. Лыжные гонки			34/34	
Тема 4.1. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.	Содержание учебного материала		34	
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Совершенствование строевых упражнений с лыжами и на лыжах.		
Тема 4.2. Повороты на месте и в движении	2	Выполнение поворотов переступанием вокруг пяток лыж, переступанием вокруг носков лыж, поворота махом, прыжком, поворот упором, плугом.		
Тема 4.3. Техника лыжных ходов	3	Совершенствование техники попеременного двушажного хода, одновременных ходов, конькового хода. Отработка перехода с одновременных ходов на попеременные.		
Тема 4.4 Преодоление спусков и подъёмов	4	Совершенствование спуска в основной стойке, низкой стойке, высокой стойке, подъёмов скользящим шагом, «лесенкой», «ёлочкой».		
Тема 4.5 Проведение соревнований по лыжным гонкам	5	Проведение соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанции 3км (девушки), 5км (юноши).		
Тема 4.6. Подвижные игры и эстафеты на лыжах	6	Проведение подвижных игр: «Нарисуй солнышко», «Накаты», «Сороконожки», «Команда быстроногих» и т.д.		
Тема 4 Спортивные игры (баскетбол)			60/60	
Тема 4.1 Техника защиты	Содержание учебного материала		60	ОК 02. ОК 04, ОК 8, ПК 1.2, ЦК 2
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, техники овладения мячом и противодействие, перехват. Овладение приёмами, применяемыми против броска: накрывание.		

Тема 4.2 Техника нападения	2	Совершенствование техники передвижений и техники владения мячом: ведение, броски, передачи, ловля, повороты, остановки, прыжки, бег. 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. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и введения. Освоение техники штрафного броска и разыгрывании спорных бросков.		
Тема 4.3 Тактика нападения и защиты	3	Отработка индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и защите.		
Тема 4.4 Игра по правилам	4	Двухсторонняя игра: правила судейства, жесты судей.		
Тема 4.5 Подвижные игры с элементами баскетбола	5	Проведение подвижных игр с элементами баскетбола.		
Раздел 5 Контрольно - оценочный			31/31	<i>ОК 02. ОК 04, ОК 8, ПК 1.2, ЦК 2</i>
Тема 5.2 Контроль и оценка двигательных навыков	Содержание учебного материала			
	В том числе в форме практической подготовки			
	1	Лёгкая атлетика: бег 100м, прыжки в длину с разбега; метание гранаты 500г (девушки), 700г (юноши); кросс 500м, бег 2000м (девушки), 3000м (юноши).	15	
	2	Гимнастика: оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов.	2	
	3	Баскетбол: техника игры в защите и нападении, игра по правилам	10	
	4	Лыжная подготовка: техника попеременного двухшажного хода и одновременных ходов, коньковый ход. Прохождение дистанции 3км (девушки), 5км (юноши).	4	
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт			1	
Всего:			202	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет «Спортивный зал», оснащенный оборудованием.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

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.

3.2.1. Основные печатные издания:

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 493 с. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 20.05.2023).
2. Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 125 с. — (Профессиональное образование). – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/497734> (дата обращения: 20.05.2023).
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, 2022. – 424 с. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 20.06.2022).

3.2.2. Основные электронные издания:

1. 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>.

3.2.3. Дополнительные источники:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», - 2008.
2. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И.Коваль, Т.А. Родинова. – М.: Издательский центр «Академия», - 2008.
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основ научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», - 2006.
4. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы: для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 160с.
5. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Издательский центр «Академия», - 2008.
6. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», - 2008.
7. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», - 2008.
8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.П. Портнов, В.П. Савинов, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», - 2006.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках 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, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств; оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; дифференцированный зачет
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках 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 учителя начальных классов, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности - знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;	тестирование