

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СЕРГИЕВСКИЙ ГУБЕРНСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор ГБПОУ СО СГТ  
Н.А.Симонова  
Приказ от 1 марта 2023 г. № 54-пд

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура**

**Социально-гуманитарный цикл  
основной образовательной программы**

**44.02.02 Преподавание в начальных классах**

**Сергиевск, 2023**

## **РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ**

Предметно-цикловой комиссии  
«Профессиональные модули специальностей  
естественнонаучного профиля»  
Председатель О.В.Болтунова  
Протокол от 27 февраля 2023 г. №7

## **ОДОБРЕНО**

Методистом Андрюхиной Е.В.  
28 февраля 2023 г.

Составитель:

Потапов О.А., преподаватель ГБПОУ СО СГТ

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе ФГОС СПО 44.02.02 Преподавание в начальных классах , утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от 17.08.2022 №742.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями к оформлению, установленными в ГБПОУ СО СГТ.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах .

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	7
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	12
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	14
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	15
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .....	15
ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ.....	16

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа – УД) является частью основной образовательной программы по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах базовой подготовки, разработанной в ГБПОУ СО СГТ.

Рабочая программа составляется для очной формы обучения.

### 1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

По результатам освоения **СГ.04 Физическая культура** у обучающихся должны быть сформированы образовательные результаты в соответствии с ФГОС СПО:

#### **уметь:**

- 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 специальности

#### **знать:**

- 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 специальности.

Вариативная часть – не предусмотрено.

### 1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	<b>193</b>
<i>Самостоятельная работа</i>	не предусмотрено
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>193</b>
в том числе:	
в форме практической подготовки	49
теоретическое обучение	2
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	191
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
контрольная работа	не предусмотрено
<b>Самостоятельная работа</b>	не предусмотрено
<b>Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)</b>	

## **2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**В процессе освоения УД обучающиеся должны овладеть общими компетенциями (ОК):**

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

**В результате изучения УД обучающиеся должны формировать личностные результаты (ЛР):**

ЛР 2.2. Экономически активный.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 9.1 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.

ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

ЛР 22. Занимающий активную жизненную позицию, проявляющий инициативу при организации и проведении мероприятий по эксплуатации сельскохозяйственной техники и оборудования, принимающий ответственность за свои результаты и умеющий оценить свои действия

ЛР 25 Демонстрирующий уважение к истории техникума и вклад учреждения в Победу в Великой Отечественной войне.

ЛР 26 Демонстрирующий уважение к учреждению за большой вклад в развитие сельскохозяйственного производства.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### СГ.04 Физическая культура (по учебному плану)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в профессиональной подготовке и социально культурное развитие личности	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК3, ОК4, ОК6, ОК8</b>
	<b>Основы ЗОЖ и виды физических упражнений</b>	не предусмотрено	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
	№1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении Здоровья №2 Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>42</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК3, ОК4, ОК6, ОК8</b>
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>12</b>	
	№3 Техника беговых упражнений . Техника безопасности на занятиях. №4 Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширование. № 5 Совершенствование техники бега на дистанции 100м, контрольный норматив. №6 Совершенствование техники бега на дистанции 300м, контрольный норматив. №7 Совершенствование техники бега на дистанции 500м. контрольный норматив. № 8 Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено-		
<b>Тема 2.2.</b> Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	<b>ОК3, ОК4, ОК6, ОК8</b>
	1. Техника бега по дистанции		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>18</b>	
	№9 Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования		

	№10 Разучивание комплексов специальных упражнений №11 Техника бега по дистанции (беговой цикл) №12 Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) №13 Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив №14 Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени №15 Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени №16 Повторение комплекса упражнений техники бега		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 2.3.</b> Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	<b>ОК3, ОК4, ОК6, ОК8</b>
	1. Техника бега на средние дистанции.	не предусмотрено	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>12</b>	
	№18 Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Зачёт.		
	№19 Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	№20 Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов		
№21 Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега			
№22 Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив			
№23 Техника метания гранаты, контрольный норматив			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>	не предусмотрено	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК3, ОК4, ОК6, ОК8</b>
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>8</b>	
	№24-25 Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	№26-27 Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 3.2.</b> Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК3, ОК4, ОК6, ОК8</b>
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо – «ведение – 2 шага – бросок».		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>8</b>	
	№28-29 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		



2 шага – бросок	№ 30-31 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 3.3.</b> Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК3, ОК4, ОК6, ОК8</b>
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>12</b>	
	№32-34 Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. №35-37 Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 3.4.</b> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК3, ОК4, ОК6, ОК8</b>
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>8</b>	
	№39-40 Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Зачёт. №41-42 Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>42</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК3, ОК4, ОК6, ОК8</b>
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>16</b>	
	№43 Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: №44 Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. №45 Прием мяча. Передача мяча. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения №46 Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. №47 -48 Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча №49 Отработка тактики игры: групповые и командные действия		

	игроков, взаимодействие игроков		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено-	
<b>Тема 4.2.</b> Техника нижней подачи и приёма после неё	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК3, ОК4, ОК6, ОК8</b>
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>10</b>	
	№ 51-52 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	№53 -54 Отработка техники верхней подачи и приема после нее.		
	№55 Отработка техники подачи в прыжке (силовая подача). Зачет		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 4.3.</b> Техника прямого нападающего удара	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК3, ОК4, ОК6, ОК8</b>
	1. Техника прямого нападающего удара		
нападающего удара	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>	
	№56-57 Отработка техники прямого нападающего удара		
	№58 Отработка техники нападающего удара с короткого паса.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 4.4.</b> Совершенствование техники владения волейбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК3, ОК4, ОК6, ОК8</b>
	1. Техника прямого нападающего удара		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>10</b>	
	№59 Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		
	№60 Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке		
	№61 Учебная игра с применением изученных положений.		
№62 Отработка техники владения техническими элементами в волейболе			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>Содержание учебного материала.</b>		<b>ОК3, ОК4, ОК6, ОК8</b>
	1. Техника коррекции фигуры		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>24</b>	
	№64-65 Выполнение упражнений для развития различных групп мышц		
	№66-67 Круговая тренировка на 5 – 6 станций		
	№68-69 Выполнения упражнений для развития выносливых качеств.		
	№70-71 Выполнения упражнений для развития координации.		
№72-73 Выполнения гимнастических упражнений на снарядах.			
	№74 Круговая тренировка на 5 – 6 станций		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено-	
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 6.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК3, ОК4, ОК6, ОК8</b>
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>24</b>	
	№76-77 Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход. №78-79 Попеременные лыжные хода. №80-81 Полуконьковый и коньковый ход. №82-83 Передвижение по пересеченной местности. Зачет. № 84-85 Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. №86 – 87 Прохождение дистанции до 5км. (девушки),т до 10км. (юноши).		
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено-	
<b>Всего:</b>		<b>176</b>	

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины физическая культура требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- наличие спортивного зала, стадиона, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.).

**4.2 Информационное обеспечение обучения** (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

#### **Основные источники**

##### **Для преподавателей**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2021.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2021.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2019.
4. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2019

##### **Дополнительные источники:**

##### **Для студентов**

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2019.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2019.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2019.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2020.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2019.
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2019.
7. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2019
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2019.

### **4.3 Общие требования к организации образовательного процесса.**

Освоение СГ.04 Физическая культура производится в соответствии с учебным планом по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах и календарным графиком, утвержденным директором ОО.

Образовательный процесс организуется строго по расписанию занятий.

В процессе освоения СГ.04 Физическая культура предполагается проведение текущего контроля знаний, умений у студентов. Выполнение практических занятий является обязательной для всех обучающихся. Наличие оценок по практическим занятиям (ПЗ) является для каждого студента обязательным. В случае отсутствия оценок за ПЗ студент не допускается до дифференцированного зачета по УД.

С целью оказания помощи студентам при освоении теоретического и практического материала, выполнения самостоятельной работы разрабатываются учебно-методические комплексы для студентов.

Текущий учет результатов освоения УД производится в электронном журнале.

Наличие оценок по практическим занятиям (ПЗ) является для каждого студента обязательным.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	организация и проведение мероприятий по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;	оценка по результатам практических занятий  Выполнение контрольных нормативов  дифференцированный зачет
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.  ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	Разработка, организация и проведение занятий, мероприятий по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций выступления с докладами и рефератами, используя передовой опыт, на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других специалистов.	Устный опрос  оценка по результатам практических занятий  Выполнение контрольных нормативов  дифференцированный зачет
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Демонстрирует умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	оценка по результатам практических занятий  Выполнение контрольных нормативов  дифференцированный зачет

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**  
**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ**  
**АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема учебного занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Активные и интерактивные формы и методы обучения</b>
1	<b>Тема 4.1.</b> Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	6	анализ конкретных ситуаций
2	<b>Тема 6.1.</b> Лыжная подготовка	6	Виртуальная экскурсия
3	<b>Тема 5.1.</b> Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	4	анализ конкретных ситуаций

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,  
ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
<b>БЫЛО</b>	<b>СТАЛО</b>
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	