

АНО ПО «Воронежский колледж «Номос»

«Утверждено»

Директор _____

П.В. Колесникова

01 марта 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

Специальность среднего
профессионального образования
44.02.02 «Преподавание в начальных классах»

Форма обучения очная

2024 год

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 44.02.02 «Преподавание в начальных классах».

Авторы-составители программы: к.пед.н., доц. Беланов А.Э., Чернышев В.А.

Программа рассмотрена цикловой учебно-методической комиссией по общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу специальности 44.02.02 «Преподавание в начальных классах», протокол № 1 от «01» марта 2024 г.

Содержание

1. Паспорт программы дисциплины:	
1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы	4
1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины	4
1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины	4
2. Структура и содержание дисциплины	
2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	4
2.2. Тематический план и содержание дисциплины.....	5
3. Условия реализации программы дисциплины	
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	13
3.2. Информационное обеспечение обучения	13
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	13

1. Паспорт программы дисциплины «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла (СГ.04), освоение которой обеспечивается в рамках реализации программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 44.02.02 «Преподавание в начальных классах».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания, а также, формируются общие и(или) профессиональные компетенции и личностные результаты

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 08 ЛР 7, ЛР 9.	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<ul style="list-style-type: none"> – 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.

1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 172 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	172
в т.ч. в форме практической подготовки	172
в т. ч.:	
практические занятия	172
Промежуточная аттестация 3-6 семестр 7 семестр	Зачет Дифференцированный зачет

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
Семестр 3			
Тема 1. Бег на короткие дистанции. Высокий старт.	<p>Практические и лабораторные занятия Высокий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. Зоны риска физического здоровья воспитателя. Средства профилактики перенапряжения, стресса</p>	5	ОК 08
	Тема 2. Бег на средние дистанции.		
Тема 3. Кросс. Контрольное упражнение-100м.	<p>Практические и лабораторные занятия Бег 100м на результат. Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике.</p>	5	ОК 08
	Тема 4. Кросс.		
Тема 5. Кросс.	<p>Практические и лабораторные занятия Бег 40 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике.</p>	5	ОК 08

Тема 6. Общефизическая подготовка. Социально-биологические основы физической культуры	ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	5	
Тема 7. Общефизическая подготовка. Контрольное упражнение - прыжки через скакалку за 1 мин.	Практические и лабораторные занятия Прыжки через скакалку за 1 мин на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	ОК 08;
Тема 8. Общефизическая подготовка. Контрольное упражнение – сгибание и разгибание туловища за 1 мин.	Практические и лабораторные занятия Сгибание и разгибание туловища за 1 мин на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	3	ОК 08
Тема 9. Общефизическая подготовка. П.П.Ф.П. Контрольное упражнение – подтягивания.	Практические и лабораторные занятия Подтягивания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	3	ОК 08
Зачет		2	
	Практические и лабораторные занятия		ОК 08

Тема 10. Общефизическая подготовка. Контрольное упражнение – отжимания	Отжимания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	3	
Тема 11. Волейбол. Прием сверху, снизу. Правила игры.	Практические и лабораторные занятия		ОК 08
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	3	
Тема 12. Волейбол. Прием сверху, снизу. Подача. Правила игры.	Практические и лабораторные занятия		ОК 08
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	3	
Тема 13. Волейбол. Блокирование. Нападающий удар. Правила игры.	Практические и лабораторные занятия		ОК 08
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	3	
Тема 14. Волейбол. Учебная игра.	Практические и лабораторные занятия		ОК 08
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Правила игры. Учебная игра.	3	
Тема 15. Волейбол. Тренировка элементов игры.	Практические и лабораторные занятия		ОК 08
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	3	
	Практические и лабораторные занятия		ОК 08

Тема 16. Волейбол. Тренировка элементов игры.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	3	
Тема 17. Баскетбол. Ведение, передача, бросок. Правила игры.	Практические и лабораторные занятия Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча различными способами. Бросок мяча в движении. Броски со средней дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила игры. Инструктаж по ТБ.	3	ОК 08
Тема 18. Общefизическая подготовка. Контрольное упражнение – наклоны туловища за 1 мин.	Практические и лабораторные занятия ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	3	ОК 08
Тема 19. Общefизическая подготовка. Контрольное упражнение – приседания за 1 мин.	Практические и лабораторные занятия Приседания за 1 мин на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	3	ОК 08
Тема 20. Общefизическая подготовка. Контрольное упражнение- отжимания.	Практические и лабораторные занятия Отжимания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	ОК 08
	Практические и лабораторные занятия		ОК 08

Тема 21. Общефизическая подготовка. П.П.Ф.П. Контрольное упражнение – подтягивания.	Подтягивания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	
Тема 22. Общефизическая подготовка. - прыжки через скакалку за 1мин.	Практические и лабораторные занятия Отжимания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	ОК 08
Зачет		2	
Семестр 5			
Тема 23. Баскетбол. Стритбол. Учебная игра.	Практические и лабораторные занятия Стритбол. Учебная игра. Правила игры.	3	ОК 08
Тема 24. Баскетбол. Учебная игра.	Практические и лабораторные занятия Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	3	ОК 08
Тема 25 Баскетбол. Учебная игра.	Практические и лабораторные занятия Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	3	ОК 08
Тема 26. Баскетбол. Учебная игра.	Практические и лабораторные занятия Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	3	ОК 08
Тема 27. Бег на короткие дистанции. Высокий старт.	Практические и лабораторные занятия Высокий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	3	ОК 08
	Практические и лабораторные занятия		ОК 08

Тема 28. Бег на короткие дистанции. Высокий старт.	Высокий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	3	
Тема 29. Бег на средние дистанции.	Практические и лабораторные занятия		ОК 08
	Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	3	
Тема 30. Кросс. Контрольное упражнение-бег 100м.	Практические и лабораторные занятия		ОК 08
	Бег 100м на результат. Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике.	3	
Тема 31. Кросс. Метание гранаты	Практические и лабораторные занятия		ОК 08
	Бег 40 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике. Метание гранаты из различных положений. Биохимическая основа метания.	3	
Тема 32. Кросс. Контрольное упражнение – Метание гранаты.	Практические и лабораторные занятия		ОК 08
	Бег 40 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. ОРУ. Метание гранаты на результат.	3	
Тема 33. Контрольное упражнение-кросс.	Практические и лабораторные занятия		ОК 08;
	Бег на результат: 2000м-девушки; 3000м-юноши. Развитие выносливости.	2	
Зачет		2	
Семестр 6			
Тема 34. Баскетбол. Учебная игра.	Практические и лабораторные занятия		ОК 08
	Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	2	
Тема 35. Баскетбол. Учебная игра.	Практические и лабораторные занятия		ОК 08
	Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	2	
Тема 36. Баскетбол. Учебная игра.	Практические и лабораторные занятия		ОК 08
	Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	2	
	Практические и лабораторные занятия		ОК 08

Тема 37. Бег на короткие дистанции. Высокий старт.	Высокий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	2	
Тема 38. Бег на средние дистанции.	Практические и лабораторные занятия		ОК 08
	Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	2	
Тема 39. Кросс. Контрольное упражнение-100м.	Практические и лабораторные занятия		ОК 08
	Бег 100 м на результат. Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике.	2	
Тема 40. Кросс.	Практические и лабораторные занятия		ОК 08
	Бег 40 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике	2	
Тема 41. Кросс.	Практические и лабораторные занятия		ОК 08
	Бег 40 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике.	2	
Тема 42. Контрольное упражнение-кросс.	Практические и лабораторные занятия		ОК 08
	Бег на результат: 2000м-девушки; 3000м-юноши. Развитие выносливости.	2	
Зачет		2	
Семестр 7			
Тема 43. Подвижные игры с элементами волейбола.	Практические и лабораторные занятия		ОК 08
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему». Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	4	
Тема 44. Бег на короткие дистанции.	Практические и лабораторные занятия		ОК 08
	Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег	4	

	с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование.		
Тема 45. Бег на длинные дистанции	Практические и лабораторные занятия		ОК 08
	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.	4	
Тема 46. Челночный бег	Практические и лабораторные занятия		ОК 08
	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». Проведение подвижной игры с элементами л/а	4	
Тема 47. Общеразвивающие упражнения с предметами.	Практические и лабораторные занятия		ОК 08
	Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пиподастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.	4	
Тема 48. Оздоровительная гимнастика	Практические и лабораторные занятия		ОК 08
	Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия	4	
Тема 49. Базовая аэробика	Практические и лабораторные занятия		ОК 08
	Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	4	
Тема 50. Танцевальная аэробика.	Практические и лабораторные занятия		ОК 08
	Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	4	
Тема 51. Степ аэробика	Практические и лабораторные занятия		ОК 08
	Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	4	
	Практические и лабораторные занятия		ОК 08

Тема 52. Фитбол аэробика	Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.	4	
Дифференцированный зачет		2	
ВСЕГО:		172	

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличие спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий с элементами полосы препятствий.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

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> (дата обращения: 01.03.2024).
2. 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> (дата обращения: 01.03.2024).
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, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838> (дата обращения: 01.03.2024).

3.2.2. Дополнительные источники

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>.
2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>.
3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. — Режим доступа: <https://olympic.ru/>.

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны	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	Оценка на практическом занятии Зачет

<p>риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>культуры в профессиональной деятельности знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;</p>	
<p>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.</p>	<p>использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель.</p>	<p>оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; дифференцированный зачет.</p>

<p>Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей</p>	<p>ЛР 7</p>
<p>Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде</p>	<p>ЛР 9</p>

Рабочая программа рассмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в учебном процессе в 20__ - 20__ учебном году на заседании учебно-методической комиссии.

Протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

Рабочая программа рассмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в учебном процессе в 20__ - 20__ учебном году на заседании учебно-методической комиссии.

Протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

20__ - 20__ учебный год

Номер изменения	Описание изменений	Подпись	Расшифровка подписи	Дата внесения изменения

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

20__ - 20__ учебный год

Номер изменения	Описание изменений	Подпись	Расшифровка подписи	Дата внесения изменения