

Министерство образования и науки Республики Хакасия  
Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение  
Республики Хакасия  
Саяногорский политехнический техникум  
(ГАПОУ РХ СПТ)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАПОУ РХ СПТ  
\_\_\_\_\_  
Н.Н. Каркавина  
приказ № 81-О от  
« 30 » 08 2023г.

**ПРОГРАММА**  
**общеобразовательной учебной ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ. 04 Физическая культура**

**по специальности среднего профессионального образования**

**44.02.02 Преподавание в начальных классах**

2023год

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС СОО, утвержденных приказом Минобрнауки России от 17.05.2012г. № 413 (в последней редакции от 12.08.2022г.), ФГОС СПО с учетом получаемой специальности среднего профессионального образования: 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного приказом МОиН РФ от 7.12.2017г. №1196; приказа Минобрнауки России от 24.08.2022г. N 762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования», Примерной рабочей программой общеобразовательной дисциплины «физическая культура» для профессиональных организаций, утвержденной ФГБОУ ДПО ИРПО от 30.11.2022г. протокол №14.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Хакасия «Саяногорский политехнический техникум»

Разработчик: руководитель физического воспитания, Голикова Наталья Павловна

*РАССМОТРЕНО*  
*на заседании предметно-цикловой комиссии*  

---

*Протокол № \_\_\_\_\_ от*  
*« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.*  
*Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_*

*СОГЛАСОВАНО*  
*Заместитель директора по УР*  

---

*Свищунова Е.А.*  
*« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.*

2023год

## СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ 04. Физическая культура»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

### 1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда; развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья будущего квалифицированного специалиста; формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью; овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями будущего квалифицированного специалиста

### 1.2. Планируемые результаты освоения предмета:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код	Умения	Знания
ПК, ОК		

ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>– средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>
ПК 3.2. Организовывать работу коллектива исполнителей;	<p>-умения осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).</p>	<p>-владеть физическими упражнениями, разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
ПК 3.3. Анализировать результаты деятельности коллектива исполнителей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– владеть техническими и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере</li> </ul>

	и физических качеств	досуга, в профессионально-прикладной сфере
--	----------------------	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	144
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	144
Основное содержание	
теоретическое обучение	2
практические занятия	140
1.1 Легкая атлетика	20
Спортивные игры:	
1.2 Волейбол	36
1.3 Баскетбол	36
1.4 Гимнастика и фитнес	30
1.5 Подвижные игры	18
теоретическое обучение:	2
1.1 Физическая культуры, как часть культуры общества и человека	1
2.1 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	1
Дифференцированный зачет	2



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Формируемые компетенции
Раздел 1	Физическая культуры, как часть культуры общества и человека	1 час	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	<p>1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации</p> <p>2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО</p>	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	<p>1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.</p> <p>2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная</p>		ОК 01, ОК 04, ОК 08

	гигиена, закаливание, рациональное питание
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<p>1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья в технической эксплуатации и обслуживании электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика; оздоровительная ходьба, скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</p> <p>2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность в технической эксплуатации и обслуживании электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)</p>
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	<p>1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p> <p>2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими</p>

	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	<p>упражнениями</p> <p>3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.</p>		
<p>Тема 1.5</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки</p> <p>2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)»; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.</p>		<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08</p>
<p>Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности 1 час</p>			
<p>Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий</p>	<p>1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения</p> <p>2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности</p>	<p>1</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08</p>

физической культурой			
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений; выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
Тема 2.3. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	4. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Лёгкая атлетика 20 часов			
1.1 Тема: Лёгкая	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. История		ОК 01, ОК 04,

атлетика	<p>развития лёгкой атлетики. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.</p> <p>Бег на короткие, средние, длинные дистанции 30м; 100м; 200м; 400м; 1000м; 2000м(девушки); 3000м (юноши); техника эстафетного бега (4*100м).</p> <p>Техника прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание малого мяча на дальность.</p>		ОК 08
Спортивные игры волейбол 36 часов			
1.2 Тема: Волейбол	<p>Техника безопасности на уроках по волейболу. История игры по волейболу. Олимпийские игры Совершенствование стойки волейболиста.</p> <p>Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>	36	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Спортивные игры баскетбол 36 часов			
1.3 Тема: Баскетбол	<p>Техника безопасности на уроках по баскетболу. История игры баскетбола. Олимпийские игры</p> <p>Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.</p> <p>Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.</p>	36	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Раздел: Прикладная гимнастика и фитнес 30 часов			
1.4 Тема: Гимнастика и Фитнес	<p>Техника безопасности на уроках по гимнастике. История гимнастики. Олимпийские игры.</p> <p>Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыкания и смыкания, поворотов на месте.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.</p>	30	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	<p>Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.</p> <p>Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».</p> <p>Освоение и совершенствование акробатической комбинации</p> <p>Комплексы для развития физических способностей средствами фитнеса, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений фитнеса</p>		
Раздел: Подвижные игры 18 часов			
<p>1.5 Тема: Подвижные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности</p>	<p>1.Техника безопасности на уроках по подвижным играм. История Хакасских подвижных игр.</p> <p>Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры</p> <p>Игра «Русская лапта», «Перестрелка», «Кидай, беги».</p>	18	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Bcero	144	
-------	-----	--

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота для мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, высокая перекладина, коврик гимнастический, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Мячи и граната для метания, прыжковая яма.

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, комплект гантелей обрезиненных 90 кг

Оборудование для проведения соревнований

Сантиметр мерный, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская.

Открытые спортивные площадки:

Брусок отталкивания для прыжков в длину, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для реализации программы общеобразовательной дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

- спортивный инвентарь (волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, маты, гимнастические скамейки, волейбольная сетка, баскетбольные кольца, теннисные столы, гимнастические маты, обручи, скакалки, шашки, шахматы)

- рабочее место преподавателя.

## **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ**

Основная литература:

В.И. Лях, А.А. Зданевич Физическая культура - М., Просвещение,2006.

Дополнительная:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования— М., 2014.

В.Д. Ковалёв. Спортивные игры учеб, пособие для студентов — Ростов н/Д, 2010.

ля преподавателей:

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб, пособие. — М., 2013.

Л.Б. Кофман, Г.И. Погадаев. Настольная книга учителя физической культуры. - М.,1998.

Циклинский И.К., Манина Е.В.-Методические рекомендации к проектированию рабочих программ. – Абакан,2014.

Н.В. Решетников Физическая культура: учебное пособие для студ.сред.проф.образования-М.,2008.

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Результаты обучения, регламентированные ФГОС СОО

Содержание учебного предмета Физическая культура направлено на достижение всех личностных (далее – ЛР), метапредметных (далее – МР) и предметных базового уровня (далее – ПРБ) и углубленного уровня (далее – ПРБ) результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО и с учетом примерной основной образовательной программой среднего общего образования (ПООП СОО).

Между образовательными результатами курса физическая культура на уровне общего среднего образования и общими компетенциями как ожидаемом результате на уровне СПО существует выраженная взаимосвязь.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися заданий представленная в Таблице 1 (Приложение).

#### **Студент должен уметь:**

Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых.

Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.

Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая подготовка).

Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег 100 м;
- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени)

#### **4.2 Система оценивания образовательных результатов**

Оценивание образовательных результатов обучающихся в процессе освоения ими содержания общеобразовательного учебного предмета Физическая культура на уровне среднего профессионального образования является существенным звеном учебного процесса. Для организации и проведения оценочных процедур как готовые средства оценивания, представленными в психолого-педагогической и методической литературе, так и самостоятельно разработанными инструментами оценки: учебные задания, проверяющие способность к решению учебно-познавательных и учебно-практических задач, предполагающие вариативные пути решения, комплексные задания, ориентированные на проверку целого комплекса умений, компетентностно-ориентированные задания, позволяющие оценивать сформированность группы различных умений и базирующиеся на контексте исторических ситуаций.

Процедура оценивания образовательных результатов обучающихся ведется в ходе процедур *стартовой, текущей, тематической, промежуточной и итоговой диагностики*. В качестве форм оценки используются *устные и письменные опросы, практические работы, творческие работы, учебные исследования и учебные проекты, задания с закрытым ответом и со свободно конструируемым ответом – полным и частичным, индивидуальные и групповые формы оценки, само- и взаимооценка*.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

Таблица 1

**КОНТРОЛЬНО ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ,  
РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ**

№	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	4,6	5,6	6,0	4,8	5,8	6,3
2	Бег 60м. (сек)	9,2	10,0	10,8	9,6	10,2	11,0
3	Бег 1000м (мин, сек)	4,00	4,10	4,15	4,38	5,00	5,20
4	Метание <sup>на</sup> дальность (м)	42	36	32	29	25	20
5	Прыжок в длину с места	210	185	160	200	180	150
6	Вис (сек)	35	30	28	26	20	18
7	Сгибание рук в упоре лежа	33	28	25	24	20	17
8	Поднятие туловища с положения лежа 30 сек	25	20	17	22	19	16
9	Подтягивание \раз\	12	8	6	23	19	15
10	Челночный бег 4/9 \сек\	10,0	10,4	11,0	10,5	10,8	11,3
11	Прыжок через скакалку 1 мин \раз\	125	115	100	135	125	115

Результаты обучения	Методы оценки
ПР6 01	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы
ПР6 02	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы
ПР6 03	оценка результатов выполнения практической работы оценка результатов выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПР6 04	оценка результатов выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПР6 05	оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, оценка выполнения контрольных нормативов