

Ассоциация научно-технических организаций "Уральский профессиональный форум"
Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация "Современный
цифровой колледж при Западно-уральском институте экономики и права" (АНПОО "СЦК при
ЗУИЭП")



/Лобанова И.И.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

44.02.02 Преподавание в начальных классах
квалификация «Учитель начальных классов»

форма обучения: заочная

Вводится с 01.09.2022г.

Пермь 2022

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
протокол от «29» июня 2022 г. № 3

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Министерства и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413 (в действующей редакции, далее по тексту – ФГОС СОО), предъявляемым к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета «Физическая культура», и является частью образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, квалификация «Учитель начальных классов» (гуманитарный профиль).

Разработчик: АНПОО "СЦК при ЗУИЭП"

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы среднего общего образования в рамках освоения образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности в соответствии с ФГОС СПО 44.02.02 Преподавание в начальных классах, квалификация «Учитель начальных классов»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина в соответствии с учебным планом имеет код ОДБ.06 и является частью общеобразовательного цикла и изучается на базовом уровне.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Изучение дисциплины "Физическая культура" направлено на достижение следующих *целей*:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты изучения дисциплины:

Л3. готовность к служению Отечеству, его защите;

- Л5. сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- Л11. принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- Л12. бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- Л13. осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных
- М1. умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- М2. умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- М3. владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- М4. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- М5. умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности);
- М6. умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- М7. умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- М8. владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- М9. владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.
- ПР1б. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- ПР2б. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- ПР3б. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- ПР4б. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- ПР5б. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- ПР6б. для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
- а) овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и

производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

- b) овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- c) овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- d) овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	102
Теоретические занятия	4
Практические занятия	
Самостоятельная работа	98
<i>Промежуточная аттестация –зачет – 1 семестр, дифференцированный зачет 2 семестр</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)	Объем часов	Коды ЛР, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Теоретическая часть	2	
1.	Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	2	ЛР3, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13
	Самостоятельная работа	34	
2.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	4	ЛР3, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13
3.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4	ЛР3, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13
4.	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	6	ЛР3, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13
5.	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4	ЛР3, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13
6.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	ЛР3, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13
	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	14	ЛР3, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13
	Промежуточная аттестация –зачет		
	Теоретическая часть	2	
7.	Установочное занятие. Учебно-тренировочные занятия	2	ЛР3, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13
	Самостоятельная работа	64	
8.	Лыжная подготовка	10	ЛР3, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13
9.	Коньки	10	ЛР3, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13
10.	Гимнастика	12	ЛР3, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13
11.	Спортивные игры (по выбору)	10	ЛР3, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13
12.	Плавание	10	ЛР3, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13
13.	Виды спорта по выбору	16	ЛР3, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13
	Всего	102	
	Промежуточная аттестация –дифференцированный зачет		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Обучение ведется исключительно с применением дистанционных образовательных технологий.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Буров, А. Э. Диагностика и оценка профессионально важных качеств в практике профессионально-прикладной физической культуры : практикум / А. Э. Буров, О. А. Ерохина. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 160 с. — ISBN 978-5-4487-0816-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116614.html> (дата обращения: 11.06.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html> (дата обращения: 11.06.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Саввина, Н. П. Особенности организации занятий физической культурой со студентами, имеющими нарушения в формировании веса : учебное пособие для СПО / Н. П. Саввина, А. В. Волокитин. — 2-е изд. — Липецк, Саратов : Липецкий государственный технический университет, Профобразование, 2022. — 76 с. — ISBN 978-5-00175-130-4, 978-5-4488-1520-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121371.html> (дата обращения: 11.06.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/121371>

Интернет-ресурсы

- www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
- www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России). www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009))

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения			
Формируемые результаты			
Предметные (получит возможность научиться)	Личностные	Метапредметные (на уровне УУД)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>П1б-П6б</i>	ЛР3, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13	<i>М1-М9 (УУД Р1-Р7, УУД П1-П7, УУД К1-К5)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Опросы (индивидуальный; письменный)</i> - <i>Оценка выполнения индивидуального задания в ходе практических занятий</i> - <i>Оценка выполнения индивидуальных заданий в ходе выполнения нормативов</i> - <i>Интерпретация результатов экспертного наблюдения за процессом освоения личностных и метапредметных результатов (с фиксацией в «Портфолио студента»)</i> - <i>Защита индивидуального проекта (при наличии)</i>

**5. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ
В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ НА 20__ / __ УЧЕБНЫЙ ГОД**

Содержание изменения:

Изменена структура и содержание, техническая ошибка, актуализирован список литературы в части указания основных, дополнительных источников (ненужное зачеркнуть) рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» в части

Основание: _____
Например: Приказ от 31.12.2015 № 751-О «О введении СТО 7.3-3»

Утверждено и введено в действие протоколом заседания ЦМК « _____ » № ____
от __. __.20__ г.

Дата введения изменения в действие __. __.20__ г.