

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

44.02.02 Преподавание в начальных классах

форма обучения: заочная

Вводится с 01.09.2022

Пермь, 2022

РАССМОТРЕНО

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

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного приказом Минобрнауки России от 27.10.2014 № 1353, и является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена АНПО «СЦК при ЗУИЭП» по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ).

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

В результате изучения физической культуры обучающийся должен **знать:**
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.

В результате изучения физической культуры обучающийся должен **уметь:**
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате изучения учебной дисциплины формируются общие компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

В результате изучения учебной дисциплины формируются профессиональные компетенции:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать уроки.

ПК 1.2. Проводить уроки.

ПК 2.1. Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные занятия.

ПК 3.2. Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу.

ПК 3.3. Проводить внеклассные мероприятия.

2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем в часах
Максимальная учебная нагрузка (всего), в том числе:	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	12
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	332
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)	12

2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Часы	
		во взаимодействии с педагогом	самостоятельная работа
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура в профессиональной деятельности			
Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	Техника безопасности на уроках физкультуры. Выполнение упражнений для общего укрепления организма. Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью	2	4
	Практическая работа. Техника безопасности на уроках физкультуры. План на работы на семестр. ОРУ и оздоровительный бег.		4
	Практическая работа. Оценка функционального состояния организма и измерение антропометрических данных: измерение ЧСС, измерение роста, веса, окружности талии и обхвата грудной клетки.		4
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.			
Тема 2.1. Легкая атлетика	Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.	2	10
	Практическая работа. Изучение и совершенствование высокого старта и разбега.		4
	Практическая работа. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.		4
	Практическая работа. Метание гранаты с места.		4
	Практическая работа. Специально-подготовительные беговые упражнения.		4
	Практическая работа. Техника и правила передачи эстафетной палочки.		4
	Практическая работа. Техника прыжков в длину с места.		4
	Практическая работа. Составить конспект: влияние бега на здоровье человека.		4
	Практическая работа. Выполнение ежедневно утренней гигиенической гимнастики.		4
	Практическая работа. Оздоровительный бег.		4
2.2. Баскетбол, как	Истории баскетбола. Правила игры баскетбол. Способы перемещений, ловли и		6

средство повышения физической активности.	передачи мяча, броски, индивидуальные действия в защите и нападении.		
	Практическая работа. Техника перемещений баскетболиста. Ловля и передачи мяча с места и в движении.		4
	Практическая работа. Ведение мяча с изменением скорости и направления.		4
	Практическая работа. Техника остановки в два шага после ведения мяча.		4
	Практическая работа. Техника броска одной рукой от плеча.		4
	Практическая работа. Правила и техника штрафного броска в корзину.		4
	Практическая работа. Бросок с двух шагов после ведения мяча.		4
	Практическая работа. Действия защитников на площадке. Изучение контрольной комбинации с мячом. Учет контрольной комбинации из элементов баскетбола.		4
Тема 2.3. Конькобежный спорт, как способ повышения выносливости и закаливания организма	Конькобежный спорт и его влияние на закаливание организма. Безопасное поведение на льду. Изучение техники скольжения конькобежца, поворотов, торможения и фигурного скольжения.		6
	Практическая работа. Стойка конькобежца, ходьбы на коньках, скользящего шага. Свободное катание.		4
	Практическая работа. Фигурное скольжение самокат, «змейка», «зигзаг», «фонарик»		4
	Практическая работа. Техника поворота наклоном и переступанием.		4
	Практическая работа. Старт и стартовый разгон		4
	Практическая работа. Знакомство с видами конькобежного спорта на сайте https://world-sport.org/ (Мир спорта). Решение онлайн теста по конькобежному спорту (onlaintest).		4
	Практическая работа. Свободное самостоятельное катание на коньках.		10
	Тема 2.4. Гимнастика с элементами акробатики	Влияние физических упражнений на профессиональную деятельность. Выполнение ОРУ с предметами и без предметов. Выполнение гимнастических и акробатических упражнений прикладного характера.	2
Практическая работа. Акробатические упражнения (кувырок вперед, назад, стойка на лопатках)			4
Практическая работа. Упражнения на перекладине: различные висы, подъем переворотом на низкой перекладине			4
Практическая работа. Упражнения на параллельных брусьях (махи, отжимания, упоры на руках)			4

	Практическая работа. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (ходьба, прыжки, повороты).		4
	Практическая работа. Опорный прыжок боком через коня в ширину.		4
	Практическая работа. Знакомство с видами спортивной гимнастики на сайте МИР СПОРТА (World sport).		4
	Практическая работа. Выполнение гимнастических упражнений.		20
Тема 2.5. Волейбол как спортивная игра	Волейбол: правила игры и техническое совершенствование игровых элементов.		6
	Практическая работа. Линия разметки в/б площадки.		4
	Практическая работа. Стойки волейболиста и техники перемещения на площадке.		4
	Практическая работа. Техника подачи мяча		4
	Практическая работа. Изучение правил волейбола на сайте https://world-sport.org/ (Мир спорта). Решение онлайн теста по волейболу (onlaintest)		4
Тема 2.6. Футбол	Практическая работа. Изучение правил мини футбола. На сайте https://world-sport.org/ (Мир спорта). Решение онлайн теста по футболу (onlaintest)		4
Тема 2.7. Гимнастика и силовая подготовка	Атлетическая гимнастика как основа формирования телосложения и красивой осанки. Направления атлетической гимнастики: шейпинг аэробика (упражнения с гантелями), гиревой спорт (упражнения с гирями), фитнес-атлетизм (упражнения со штангой). Упражнения на растяжку и гибкость – стретчинг.	2	10
	Практическая работа. Выполнение силовых упражнений в комплексе утренней гигиенической гимнастики. Конспект: Шейпинг – система силовых упражнений.		20
Раздел 3. Совершенствование спортивно-оздоровительной деятельности.			
Тема 3.1. Общая физическая подготовка	Практическая работа. Оздоровительный бег, выполнение ежедневно утренней гигиенической гимнастики		20
Тема 3.2. Музыкально-ритмическое воспитание	Направления в аэробике. Указания и команды в аэробике. Построения и перестроения. Связки на 32 счета. Связки на 64 счета		4
	Практическая работа. Написать конспект: Базовые шаги в фитнес аэробике. презентацию: Виды и направления в аэробике. Выполнить свою комбинацию на 32 счета		10
Тема 3.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Значение профессионально-прикладной физической подготовки в формировании профессиональных компетенций. Профилактика гиподинамии и повышение функциональных возможностей организма.	2	10
	Практическая работа. Выполнение ежедневно утренней гигиенической гимнастики		20
	Практическая работа. Составление комплекса упражнений для снятия напряжения в процессе трудовой деятельности. Физкультминутки.		10

	Промежуточная аттестация - зачет		10
	Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	2	
	Всего	12	332
	ИТОГО		344

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация программы осуществляется с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий с учетом требований Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816.

В колледже создана единая электронная информационно-образовательная среда (далее – ЭИОС), представляющая собой совокупность электронных информационных и образовательных ресурсов, информационных и телекоммуникационных технологий, соответствующих технических и технологических средств, обеспечивающая освоение обучающимися образовательных программ или их частей, а также взаимодействие всех субъектов образовательного процесса. Основным элементом ЭИОС – система управления обучением (LMS) «MOODLE», в котором внедрены личный кабинет студента и личный кабинет преподавателя.

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе.

Основные электронные издания:

1. 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: 16.06.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Физическая культура и спорт в специальной медицинской группе : учебное пособие / А. В. Агеев, А. М. Дауров, В. Е. Кульчицкий [и др.] ; под редакцией Р. Р. Магомедова. — Ставрополь : Ставролит, 2018. — 195 с. — ISBN 978-5-903998-92-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/117424.html> (дата обращения: 16.06.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.</p> <p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.</p> <p>ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.</p> <p>В результате изучения учебной дисциплины формируются профессиональные компетенции:</p> <p>ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать уроки.</p> <p>ПК 1.2. Проводить уроки.</p> <p>ПК 2.1. Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия.</p> <p>ПК 2.2. Проводить внеурочные занятия.</p> <p>ПК 3.2. Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу.</p> <p>ПК 3.3. Проводить внеклассные мероприятия.</p>	<p>Ведение дневника самоконтроля во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Написание и защита рефератов.</p> <p>Практические занятия (отработка техники выполнения упражнения)</p> <p>Самостоятельное составление комплексов ОРУ.</p> <p>Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Составление и подбор упражнений по теме</p> <p>Составление, подбор подвижных игр, эстафет.</p> <p>Проведение подвижных игр, эстафет</p> <p>Промежуточная аттестация – зачет</p> <p>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</p>