



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФГБОУВО «Ингушский государственный университет»

Гуманитарно-технический колледж

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий гуманитарного отделения

Директор ГТК

Дарсигова М.И. _____
_____ мая 2024г.

/ Дзауров М.А. от «22»
от «24» мая 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование учебной дисциплины

Для специальности

**44.02.02 ПРЕПОДАВАНИЕ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ (Учитель
начальных классов)**

По программе базовой подготовки

Магас-2024



Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессиям (специальности) (далее – ФГОС СПО)

44.02.02 Преподавание в начальных классах , приказ Министерства образования и науки от 09 декабря 2016 № 1557 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 декабря 2016 № 44829).

Организация-разработчик: ФГБОУВО «Ингушский государственный университет» Гуманитарно-технический колледж

Разработчик: Султыгов Адам Муссаевич преподаватель гуманитарного отделения

Рассмотрена на заседании гуманитарного отделения Протокол №
_____ 8 от « 22 » мая 2024 г.

Рассмотрена и одобрена на заседании Методического совета ГТК.
Протокол № 7 от « 23 » мая 20 24 г

СОДЕРЖАНИЕ

1.Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3.Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	12
4.Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 «Физическая культура»** является частью ОПОП по **специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах (Учитель начальных классов)**.

Место учебной дисциплины в структуре ОПОП:

Учебная дисциплина относится к разделу «Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл»

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

В результате изучения учебной дисциплины **Физическая культура** обучающийся должен:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Выпускник, освоивший ОПОП, в соответствии с ФГОС должен обладать общими компетенциями, включающими способность:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах

В части освоения общих компетенций (ОК)

Общие компетенции:

ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

- ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение своей квалификации.
- ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.
- ОК10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.
- ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.
- ОК12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.
- ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Количество часов на освоение учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 170 часов,
в т.ч. обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 170 часа,
из них самостоятельной работы обучающегося 170 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>178</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка(всего)	
в том числе:	
Практические занятия	<i>76</i>
Самостоятельная работа обучающегося(всего)	
Итоговая аттестация в форме зачета:	<i>3-7</i>
<i>Диф.зачета:</i>	<i>8</i>

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура 2курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, Самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	СР
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Социальнокультурные основы	Всего часов по теме	4	
	Содержание		
	Физическое воспитание в образовательных Учреждениях СПО. Физическая культура, спорт и туризм: основные понятия		
	Практическое занятие №1: Методика экономичных способов владения ходьбой, передвижения на лыжах, плавания Практическое занятие № 2: Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания	2 2	
Тема 1.2. Медико-биологические и Психолого-педагогические основы	Всего часов по теме	20	
	Практическое занятие №3: Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для направленной коррекции	4	
	Практическое занятие №4: Методы контроля за функциональным состоянием организма	2	
	Практическое занятие №5: Основы самомассажа	2 2	
	Практическое занятие №6: Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	2	
	Практическое занятие №7: Основы методики судейства по избранному виду спорта	4	
	Практическое занятие №8: Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью	4	
	Практическое занятие №9: Методика составления и проведения производственной гимнастики в заданных условиях		
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Всего часов по теме	28	
	Содержание		
	Практическое занятие №10: Выполнение акробатических упражнений: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки впереди назад;	4	

	гимнастический мост. Выполнение акробатических комбинаций.		
	Практическое занятие № 11: Выполнение гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Выполнение гимнастических комбинаций.	2	
	Практическое занятие № 12: Выполнение гимнастических упражнений прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	4	
	Практическое занятие № 13: Выполнение беговых упражнений: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	4	
	Практическое занятие № 14: Выполнение прыжковых упражнений: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.	4	
	Практическое занятие № 15: Выполнение упражнений на броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	4	
	Практическое занятие № 16: Выполнение упражнений на метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность	4	
Тема 2.2. Подвижные и спортивные игры	Часов по теме:	10	
	Содержание		
	Практическое занятие № 17: Подвижные игры с основами легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	4	
	Практическое занятие № 18: Подвижные игры с основами лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	2	
	Практическое занятие № 19: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	4	
Всего:		76	

2.3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура 3

курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объе м часов	СР
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Социальнокультурные основы	Всего часов по теме	4	
	Практическое занятие №1: Методика экономичных способов владения ходьбой, передвижения на лыжах, плавания	2	
	Практическое занятие №2: Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания	2	
Тема 1.2. Методико- биологические и психолого- педагогические основы	Всего часов по теме	20	
	Практическое занятие №3: Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	2	
	Практическое занятие №4: Методы контроля за функциональным состоянием организма	4	
	Практическое занятие №5: Основы самомассажа	2	
	Практическое занятие №6: Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	2	
	Практическое занятие №7: Основы методики судейства по избранному виду спорта	2	
	Практическое занятие №8: Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью	4	
	Практическое занятие №9: Методика составления и проведения производственной гимнастики в заданных условиях	2	
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Всего часов по теме	24	
	Содержание		
	Практическое занятие №10: Выполнение акробатических упражнений: упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Выполнение акробатических комбинаций.	4	
	Практическое занятие №11: Выполнение гимнастических упражнений на низкой гимнастической	4	

	перекладине: висы, перемахи. Выполнение гимнастических комбинаций.		
	Практическое занятие №12: Выполнение гимнастических упражнений прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	4	
	Практическое занятие №13: Выполнение беговых упражнений: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	4	
	Практическое занятие №14: Выполнение прыжковых упражнений: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.	2	
	Практическое занятие №15: Выполнение упражнений на броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	2	
	Практическое занятие №16: Выполнение упражнений на метание малого мяча в вертикальную цель на дальность	4	
Всего:		46	

2.3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём в часах	СР
1	2	3	4
Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема 1. Общая физическая подготовка		32	
	Содержание		
	Практическое занятие №10: Выполнение акробатических упражнений: упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Выполнение акробатических комбинаций.	6	
	Практическое занятие №11: Выполнение гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Выполнение гимнастических комбинаций.	6	
	Практическое занятие № 12: Выполнение гимнастических упражнений прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	4	
	Практическое занятие №13: Выполнение беговых упражнений: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	6	
	Практическое занятие № 14: Выполнение прыжковых упражнений: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки с места как толчком.	6	
	Практическое занятие №15: Выполнение упражнений на броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	2	
	Практическое занятие №16: Выполнение упражнений на метание малого мяча в вертикальную цель и	2	

	надальность		
Всего:		32	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

1. гимнастические скамейки
2. шведская стенка
3. волейбольная сетка
4. заградительная сетка на окна
5. баскетбольные щиты и корзины
6. перекладина
7. гимнастические коврики и маты

Спортивный инвентарь:

1. мячи баскетбольные
2. мячи волейбольные
3. мячи футбольные
4. скакалки
5. рулетка
6. набивные мячи
7. секундомер

Технические средства обучения:

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и прыжковой ямы.

Оборудование стадиона: беговые дорожки с разметкой, прыжковая яма.

Реализация программы дисциплины требует наличия волейбольной и баскетбольной площадок, размещенных в спортивном зале, и футбольной площадки, размещенной на открытом стадионе.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Трифоненкова, Т. А. Физическая культура. Спортивное ориентирование в физическом воспитании студентов : учебное пособие / Т. А. Трифоненкова. — Красноярск : Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, 2020. — 98 с. — ISBN 978-5-86433-819-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107231.html>

2. Паутов, А. Д. Пропаганда и связь с общественностью в сфере физической культуры и спорта: методические рекомендации для подготовки семинарским

занятиям/А.Д.Паутов,О.Ю.Гаврикова.—Омск:Сибирскийгосударственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 39 с. — Текст : электронный//ЦифровойобразовательныйресурсIPRSMART:[сайт].—URL: <https://www.iprbookshop.ru/74275.html>

3. Частныметодикиадаптивнойфизическойкультуры.В2частях.Ч.1.Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами психологического развития : учебное пособие / составители Е. С. Стоцкая. — Омск : Сибирский государственныйуниверситетфизическойкультурыиспорта,2019. —196с.— Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL:<https://www.iprbookshop.ru/95632.html>

4. Будейкина,Е.М.«Круговаятренировка»назанятияхпофизическойкультуре для студентов СПО : учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами СПО / Е. М. Будейкина. — Брянск : Брянский государственныйаграрныйуниверситет,2018. —26с.—Текст:электронный// Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107904.html>

5. Парыгина,О.В.Теория физической культуры и спорта: учебноепособие/ О. В. Парыгина. — Москва : Московская государственная академия водного транспорта,2019.—131с.—Текст:электронный//Цифровойобразовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/97326.html>

6. Налобина, А. Н. Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта.Реабилитацияипрофилактикапатологий:учебноепособиедляСПО/А. Н. Налобина, Т. Н. Федорова. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019.—507с.—ISBN978-5-4488-0269-0,978-5-4497-0028-5.—Текст: электронный//ЦифровойобразовательныйресурсIPRSMART:[сайт].—URL: <https://www.iprbookshop.ru/85498.html> (дата обращения: 31.10.2023)

Дополнительные источники:

- 1.Баскетбол,Программадляспортивныхсекций,Москва,2007.
- 2.Физическая культура, пособие, Москва, 2005.
- 3.Физическая культура. Погодаев Г.И., Мишин Б.И.—2ое изд., Москва, «Просвещение»,2007.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Колледж реализующий подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков и формируемых компетенций. Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются преподавателем и доводятся до сведения обучающихся в начале обучения.

Для текущего контроля создаются фонды оценочных средств (ФОС). ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умеет	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Текущий контроль: Опрос Практические занятия Акробатика: Акробатические упражнения; Снарядная гимнастика: Упражнения на низкой гимнастической перекладине; Гимнастическая комбинация; опорный прыжок Легкая атлетика: Беговые упражнения; Прыжковые упражнения; Броски; Метание Лыжная подготовка: Лыжная подготовка; Технические действия на лыжах; Подвижные игры: На материале гимнастики с основами акробатики; На материале легкой атлетики; На материале лыжной подготовки Спортивные игры: Футбол; Баскетбол; Волейбол Самостоятельные занятия Участие в спортивно-массовых мероприятиях Судейство соревнований Занятия в спортивных секциях Самостоятельные тренировки
Знает	

роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Текущий контроль: Опрос Методико-практические занятия Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции Методы контроля за функциональным состоянием организма Основы самомассажа Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом Основы методики судейства по избранному виду спорта Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью Методика составления и проведения производственной гимнастики в заданных условиях Самостоятельные занятия Составление комплекса физических упражнений
основы здорового образа жизни	Текущий контроль: Опрос Методика – практические занятия Методика экономичных способов владения ходьбой, передвижения на лыжах, плавания Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания Самостоятельные занятия Изучение учебной литературы и написание реферата
ОК-14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности	Участие в соревнованиях, игровых видах, эстафетах, составе команды