

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Богатырёв Дмитрий Кириллович

Должность: Ректор

Дата подписания: 28.08.2023 10:51:22

Уникальный программный ключ:

dda1af705f677e4f7a7c7f6a8996df8089a02352bf4308e9ba77f38a85af1465

**АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "РУССКАЯ ХРИСТИАНСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ  
АКАДЕМИЯ ИМ. Ф.М. ДОСТОЕВСКОГО"**

Колледж РХГА

Рассмотрена и утверждена на  
Учебно-методическом совете АНО ВО "РХГА"

20.12.2022 года

Председатель Учебно-методического совета  
АНО ВО "РХГА"



Усачева О.А.

20.12.2022 года

УТВЕРЖДАЮ:  
Ректор АНО ВО "РХГА"



27.12.2022 года

Богатырёв Д.К.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА  
УГЛУБЛЕННОЙ ПОДГОТОВКИ**

по специальности

**44.02.02 ПРЕПОДАВАНИЕ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ**

Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППСЗ:  
основное общее образование

Срок получения среднего профессионального образования по программе подготовки  
специалистов среднего звена углубленной подготовки в очной форме обучения:  
3 года 10 месяцев

ПМ.05 Методика преподавания иностранного языка в начальных классах

2023

год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **44.02.02 Преподавание в начальных классах**

Организация-разработчик: Колледж РХГА

Разработчик: Аникиев Владимир Александрович, преподаватель колледжа РХГА

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 44.02.02 Преподавание в начальных классах и на основе Государственной программы для средних специальных учебных заведений по физической культуре.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы.

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

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, роли и значения в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
- основы здорового образа жизни.

### **В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:**

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

### **Приобретаемые компетенции:**

#### **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 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
- 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.
- ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

#### 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.

### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки студента **344** часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента - **172** часа;
- самостоятельной работы студента - **172** часа.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>344</b>

<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	172
в том числе:	
Практические занятия	172
<b>Самостоятельная работа студентов (всего)</b>	172
Промежуточная аттестация в форме зачета в конце 3-7 семестров, дифференцированного зачета в конце 8 семестра.	

## 2. 2 Тематический план и содержание учебной дисциплины **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b>	<b>Общие основы физической культуры</b>		
<b>Лёгкая атлетика</b>			
<b>Спортивная ходьба</b>	1. Высокий старт и стартовый разгон. Финиширование.	2	2
	2.Передний шаг, задний толчок, задний шаг	2	2
	3. Ходьба широким шагом. Медленная ходьба с постановкой на грунт прямой ноги и удержание её прямой до момента вертикали	2	2
	4.Ходьба разными техниками. Работа рук. Положение спины, плеч.	2	2
	5. Прохождение дистанции 1500 м и 2000 м с учетом правильной техники ходьбы.	3	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Быстрая равномерная ходьба. Ходьба с ускорением.	12	
<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>	1.Высокий старт и стартовый разгон. Финиширование	2	2
	2.Беговые и прыжковые упражнения	2	2
	3.Беговой шаг, бег по дистанции	2	2
	4.Средства для развития выносливости.	2	2
	5.Пробег дистанция 500м на время	2	2

	6.Кросс 1500 м, 2000 м без учёта времени	3	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Равномерный бег. Бег с ускорением.	12	
<b>Бег на короткие дистанции</b>	1.Низкий старт, стартовый разгон	2	
	2.Беговые и прыжковые упражнения	2	2
	3.Беговой шаг, бег по дистанции.	2	2
	4.Средства для развития скорости	2	2
	5.Бег 100 м	2	2
	6.Челночный бег 5X10 м	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Равномерный бег. Бег с ускорением.	8	
<b>Прыжки в высоту</b>	1. Прыжковые упражнения	2	2
	2. Отталкивание в прыжках в высоту.	4	2
	3. Переход через планку, приземление	4	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	8	
<b>Метание</b>	1.Упражнения с набивными мячами	4	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Общеразвивающие упражнения.	7	
<b>Эстафетный бег</b>	1.Передача эстафетной палочки в разных положениях	2	2
	2.Эстафетный бег 4x100м на время.	2	2



	Самостоятельная работа: Бег с ускорением. Общеразвивающие упражнения.	8	
	<b>Тестирование:</b> Бег 2000 м без учёта времени. Бег 100 м на время. Спортивная ходьба 1500 м (на 3 курсе), 2000м (на 4 курсе) Эстафетный бег 4x100 на время. Описание техник передачи эстафетной палочки.	4	
<b>Гимнастика спортивная</b>			
<b>Акробатика</b>	1.Группировки, перекаты. Кувырок вперёд, назад. Соединение нескольких кувырков вперёд. Выполнение связок, переходов на ковре.	2	2,3
	2. Составление и выполнение акробатических комбинаций: по одному, группой до 4 чел.	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Упражнения на координацию. Общеразвивающие упражнения.	7	
<b>Упражнения на бревне</b>	1.Ходьба на бревне разными способами.	2	2
	2.Повороты разной степени сложности на бревне. Упражнения в равновесии на месте с различным положением рук.	2	2
	3.Ходьба с различным положением рук.	2	2
	4.Вскоки разной степени сложности.	2	2
	5.Соскоки разной степени сложности.	2	2
	6.Разучивание комбинаций на бревне.	2	2
	Самостоятельная работа: Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию.	9	

<b>Прыжки через скакалку</b>	1.Различные прыжки через короткую скакалку: на месте, с промежуточным подскоком, без промежуточного подскока, с ноги на ногу.	2	2,3
	2.Прыжки через короткую скакалку в парах, тройках, пятерках.	2	2
	3.Прыжки через длинную скакалку. Комбинация	2	2
	4.Прыжки на скорость 2х30сек с отдыхом 30сек.	2	2,3
	5.Прыжки 2х1мин. с отдыхом 30сек.	2	2
	Самостоятельная работа: Прыжковые упражнения. Упражнения со скакалкой.	9	
<b>Гимнастика художественная</b>	1.Разучивание элементов художественной гимнастики с разными предметами.	2	2
	2. Разучивание элементов художественной гимнастики без предметов	2	2,3
	Самостоятельная работа: Общеразвивающие упражнения.	8	
<b>Лыжный спорт</b>	1. Выполнение строевых команд.	2	1
	2. Различные повороты на месте.	2	2
	3. Попеременный двухшажный ход.	2	2
	4.Одновременный двухшажный ход	2	2
	5.Неклассический вид: коньковый ход	2	2
	6.Подъёмы попеременным двухшажным ходом, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».	2	2
	7.Спуски в разных видах стойки	2	2

	8. Различные торможения.	2	2
	9. Развитие выносливости	2	2
	10. Подвижные игры на лыжах	2	2
	11. Прохождение дистанции 3000 м (девушки) 5000 м (юноши)	2	2
	Самостоятельная работа: 1. Описание техник передвижения. 2. Прохождение дистанции до 5 км в выбранном темпе.	20	
<b>Фитнес</b>	1.Классическая аэробика	2	2
	2.Степ-аэробика	2	2
	3.Фитбол-аэробика	2	2
	4. Стретчинг	2	2
	Самостоятельная работа: Выполнение индивидуальных заданий: составление комплексов упражнений, танцевальных комплексов	16	
	<b>Тестирование:</b> Комбинация из 5-ти акробатических элементов. Комбинация с предметом художественной гимнастики. Прыжки на скорость 2х30сек с отдыхом 30сек. Силовые упражнения для юношей по выбору преподавателя на различные группы мышц.	4	
<b>Спортивные игры</b>			
<b>Волейбол</b>	<b>Техника игры</b> 1.Специальные подготовительные упражнения.	1	
	2. Передачи мяча, летящие с различной траекторией. Передачи мяча в стенку. Передачи мяча во встречных колоннах. Передача мяча в парах, тройках у сетки. Передача мяча двумя руками	2	2

снизу. Передача мяча, отскочившего от сетки.		
3. Подачи мяча разными способами. Подачи разными способами.	2	2
4. Нападающие удары: отработка техники.	2	2
5. Виды блокирования.	1	2
<b>Тактика игры</b>		
1.Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	1	2
2. Разбег для нападающего удара и передача в прыжке через сетку. Умение определять зону при блокировании. Способы приема и передачи мяча: выбор наиболее целесообразного способа приема сильных и нацеленных подач.	2	2
3. Групповые тактические действия в нападении. Прием мяча с подачи и первая передача в зависимости от расположения игроков зон 3 и 2. Первая передача для нападающего удара	2	2
4.Групповые тактические действия в защите. Страховка игроков при нападающем ударе и блокировании. Расположение игроков задней линии при блокировании.	2	2
5. Командные тактические действия в нападении и защите: игра в нападении с первой и второй передач игроком зоны нападения. Взаимодействие игроков в нападении и защите, тактические комбинации.	2	2
6. Учебные игры.	1	2,3
7. Судейство	1	2,3
8. Двухсторонняя игра.	2	2,3
9. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств.	2	2,3
Самостоятельная работа: 1. Изучение правил игры по волейболу, разучивание жестов судьи. 3.Самостоятельная организация и проведение игр.	24	

<b>Настольный теннис</b>	<b>Техника игры</b>		
	1. Влияние настольного тенниса на развитие двигательных качеств. Правила игры. Судейство.	2	2
	2. Виды ударов.	2	2
	3. Прием подачи разными способами.	2	2
	4. «Подставки» с вращением и без вращения мяча.	2	2
	5.«Накаты» справа против «подставки» без вращения мяча и против несильной «подрезки».	4	2
	6. Приём с вращением мяча вниз, «накат» слева против несильного «наката», с вращением мяча вверх и справа	4	2
	7. Подачи различной техники.	2	2
	8.Взаимосвязь техники и тактики игры	2	2
	<b>Тактика игры</b>		
	9.Тактика одиночных встреч. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры	2	2
	10.Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов.	2	2
	Самостоятельная работа: 1. Описание правил игры в волейбол, разучивание жестов судьи. 2.Самостоятельная организация и проведение игр.	24	
	<b>ИТОГО</b>	344	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к минимальному материальному обеспечению**

##### **Спортивный зал.**

Тренажерный зал.

##### Технические средства обучения:

Спортивный инвентарь и оборудование для проведения занятий по гимнастике и степ-аэробике:

Маты гимнастические, гимнастические скамейки.

Спортивные тренажеры.

Мячи по всем видам. Бадминтонные ракетки, скакалки, обручи, доски для степа, гимнастические палки и скамейки, фитболы, гантели.

Магнитофон.

Компьютер (ноутбук).

Звукоусиливающая аппаратура.

Акустические колонки.

Музыкальный центр, аудио-видеозаписи.

Доска маркерная.

Плакаты по изучаемым видам спорта

##### **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, футбольным полем и беговой дорожкой.**

##### Технические средства обучения:

Элементы полосы препятствий, футбольное поле с футбольными воротами, спортивная яма для прыжков в длину.

Дистанция для бега на 100, 300, 500, 1000 метров.

##### **Кабинет теории и методики физического воспитания**

Учебный кабинет для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещение обеспечено доступом к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду АНО ВО "РХГА" и к электронным библиотечным системам.

Учебно-наглядные пособия по математике.

##### Специализированная мебель:

Рабочее место преподавателя (стол и стул), комплект специализированной учебной мебели для обучающихся (ученические столы и стулья) по количеству обучающихся, регулируемый по высоте стол для лиц с ОВЗ, учебная доска, стеллаж (шкаф) для хранения наглядных пособий и методических материалов.

##### Технические средства обучения:

Комплект технических средств обучения (системный блок, монитор, клавиатура, мышь), мультимедийный проектор, экран для мультимедийного проектора.

Для реализации дисциплины необходимо наличие **помещения для самостоятельной работы.**

Учебный кабинет для проведения самостоятельной работы студентов, курсового проектирования (выполнения курсовых работ).

Помещение обеспечено доступом к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду АНО ВО "РХГА" и к электронным библиотечным системам.

Специализированная мебель:

Рабочее место преподавателя (стол и стул), комплект специализированной учебной мебели, учебная доска, стеллаж (шкаф) для хранения наглядных пособий и методических материалов.

Технические средства обучения:

Переносной мультимедийный комплекс (медиапроектор, ноутбук).

Переносной экран на стойке для мультимедийного проектора.

### **3.2. Программное обеспечение: общесистемное и прикладное программное обеспечение**

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты подтверждающего документа
1	Операционная система Microsoft Windows Pro версии 7/8	Номер лицензии 64690501
2	Программный пакет Microsoft Office 2007	Номер лицензии 43509311
3	LibreOffice	<a href="#">Mozilla Public License v2.0.</a>
4	ESET NOD32 Antivirus Business Edition	Публичный ключ лицензии: 3AF-4JD-N6K
5	Модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда "LMS Moodle"	<a href="#">GNU General Public License (GPL)</a> Свободное распространение, сайт <a href="http://docs.moodle.org/ru/">http://docs.moodle.org/ru/</a>
6	Архиватор 7-Zip	<a href="#">GNU Lesser General Public License (LGPL)</a> Свободное распр,сайт <a href="https://www.7-zip.org/">https://www.7-zip.org/</a>
7	Справочно-правовая система «Консультант Плюс»	Договор №-18-00050550 от 01.05.2018

### 3.3. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### *Основные источники:*

Болманенкова, Т.А. Основы физического воспитания : учебное пособие : [12+] / Т.А. Болманенкова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983>

##### *Дополнительные источники:*

Бабиянц, К.А. Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза: [16+] / К.А. Бабиянц, Е.В. Коломийченко; Министерство образования и науки Российской Федерации, Южный федеральный университет. – доп. и перераб. – Ростов-на-Дону; Таганрог: Южный федеральный университет, 2018. – 103 с. : табл., граф., ил. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570699>

#### *Современные профессиональные базы данных и библиотечные фонды*

Дисциплина	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
Физическая культура	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет

#### *Периодические издания и справочная литература*

Публикации в периодических изданиях по дисциплине

[http://biblioclub.ru/index.php?page=razdel\\_journal&sel\\_node=6397412](http://biblioclub.ru/index.php?page=razdel_journal&sel_node=6397412)

Справочная литература по дисциплине

[http://biblioclub.ru/index.php?page=razd\\_n&sel\\_node=1358](http://biblioclub.ru/index.php?page=razd_n&sel_node=1358)



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки и оценки результатов обучения</b>
<p><b>В результате освоения учебной дисциплины учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li></ul> <p><b>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</li><li>основы здорового образа жизни.</li></ul>	<p>Формы и методы контроля и оценки и оценки результатов обучения представлены в технологической карте учебной дисциплины</p> <p>Текущий контроль в форме:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>Выполнения практических заданий и упражнений по заданию преподавателей и самостоятельно.</li><li>Проверки подготовленных описаний тактик выполнения упражнений и проведения игр.</li><li>Контроля организации и проведения игр.</li></ol>