

**Автономная некоммерческая организация
Профессиональная образовательная организация
«Социально-педагогический колледж»**

УТВЕРЖДЕНО

Директор АНО ПОО СПК

«25» апреля 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 Физическая культура**
по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности
44.02.02 «Преподавание в начальных классах»

Квалификация - УЧИТЕЛЬ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Москва 2024

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

Организация-разработчик: Автономная некоммерческая организация Профессиональная образовательная организация «Социально-педагогический колледж».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС СПО по специальности среднего профессионального образования 44.02.02 «Преподавание в начальных классах».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики

Дисциплина способствует формированию и развитию у обучающихся компетенций:

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	198
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	198
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	190
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	2
Промежуточная аттестация	2
Форма контроля:	Зачет, Дифференцированный зачет

2.2. Примерный тематический план и содержание программы дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1 Социально-биологические основы физической культуры	Теоретические занятия: 1 .Биологическое и социальное в индивидуальном развитии человека. 2 .Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. 3 . Динамические и статические аспекты физического развития. 4.Взаимосвязь физического воспитания с основами здорового образа жизни. 5.Система практических умений и навыков, обеспечивающая сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств обучающегося.	1	ОК 08
	<i>Средства текущего контроля:</i> Групповое собеседование		
Тема 2 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Теоретические занятия: 1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. 1.Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. 3.Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. 4.Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет	1	ОК 08
	<i>Средства текущего контроля:</i> Групповое собеседование		

Тема 3 Тестирование общей физической подготовленности	Практические занятия: Выявление уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) по индивидуальным заданиям на летний каникулярный период. 1. Подтягивание на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки), 2. Приседания на одной ноге 3. Бег 20 м 4. 3-х минутный бег 5. «Челночный бег» - 3х10 м (собирая 3 кубика). 6. Наклон вперед. <i>Средства текущего контроля:</i> Мониторинг результатов	10	ОК 08
Тема 4 Общеразвивающие и специальные упражнения	Практические занятия: 1. Роль общеразвивающих упражнений (ОРУ) в «разминке». 2. Направленность ОРУ, последовательность их выполнения, дозировка. 3. ОРУ без предметов и с предметами 4. Специфика специальных упражнений (СУ), их основная задача. <i>Средства текущего контроля:</i> Индивидуальное и групповое собеседование	10	ОК 08
Тема 5 Основы техники ходьбы	Практические занятия: 1. Определение ходьбы. Виды ходьбы. Фазы и моменты в ходьбе. 2. Строевой шаг. 3. СУ скороходов 4. Имитация техники работы рук 5. Ходьба по кругу. 6. Спортивная ходьба 1000 м <i>Средства текущего контроля:</i> Оценка техники выполнения движения	10	ОК 08
Тема 6 Основы техники бега	Практические занятия: 1. Определение бега. Отличие бега от ходьбы. Виды бега. Дистанции. 2. Варианты постановки ноги на грунт. Фазы бега. 3. Старт и его разновидности. Команды в старте. 4. Финиширование и его разновидности. 5. Повторный бег на разные дистанции	10	ОК 08

	<i>Средства текущего контроля:</i> Оценка техники выполнения движения		
Тема 7 Основы техники прыжков	Практические занятия: 1.Определение прыжков. 2.Способы прыжков и эволюция их развития. 3.Фазы прыжков. 4.Прыжки со скакалкой 5.Основные способы преодоления вертикальных препятствий. 6.Преодоление вертикальных препятствий «барьерным шагом» 7. Тетирование. Темы «Основные понятия ФК». «Основы техники ходьбы, бега, прыжков» <i>Средства текущего контроля:</i> Оценка техники выполнения движения Оценка результатов тестирования	10	ОК 08
Тема 8 Олимпийские игры и их социальная значимость	Теоретические занятия: 1 .История развития Древних Олимпийских игр. 2 .Зарисовки структур олимпийской символики. 3.Летние и зимние Олимпийские игры. МОК и ОКР, их задачи и функции. 4.Инвалидный спорт и Олимпийское движение «Спейшел-Олимпик» («Паралимпийские игры») 5. Составление сводных таблиц и схем. <i>Средства текущего контроля:</i> Индивидуальное и групповое собеседование. Проверка практических заданий.	1	ОК 08
Тема 9 Основные средства физического воспитания	Практические занятия: 1 .Средства физического воспитания и двигательная задача (ДвЗ) 2 .Физические упражнения - как основное средство физического воспитания. 3.Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), гигиенические факторы и их роль в решении поставленных ДвЗ в совокупности с физическими упражнениями <i>Средства текущего контроля:</i> Индивидуальное и групповое собеседование	12	ОК 08
Тема 10. Методы	Практические занятия: 1 .Метод физического воспитания - как способ решения ДвЗ . 2 .Методы строго регламентированного упражнения и их разновидности.	12	

физического воспитания	3.Круговой метод 4.Методы частично регламентированного упражнения: игровой и соревновательный. 5. Тетирование. Тема. «Средства и методы физического воспитания»		
	<i>Средства текущего контроля:</i> Индивидуальное и групповое собеседование Оценка результатов тестирования		
Тема 11. Основы обучения двигательным действиям	Практические занятия: 1. Двигательное действие (ДД), «операция» и «основные опорные точки» (ООТ) 1.1 писание ООТ в различных ДД, составление схемы операции 1.3 тапы процесса обучения. Двигательное умение. Двигательный навык. 4.Положительный и отрицательный перенос навыка. 5.Трёхгранность процесса обучения 6. Тестирование. Тема «Обучение двигательным действиям»	12	ОК 08
	<i>Средства текущего контроля:</i> Индивидуальное и групповое собеседование. Мониторинг результатов практического задания по «выделению» ООТ в различных ДД Оценка результатов тестирования		
Тема 12. Физические качества человека	Практические занятия: 1 .Физические качества как свойства человека. 2 .Сила как физическое качество. 3 .Быстрота как комплексное качество: быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота движения 4.Мощность как физическое качество. Определение понятия выносливости. Зоны относительной мощности работы (составление схемы). 5 .Ловкость как физическое качество. б.Гибкость - определение понятия. Факторы, определяющие гибкость. 7 . Тестирование. Тема «Физические качества человека».	12	ОК 08
	<i>Средства текущего контроля:</i> Индивидуальное и групповое собеседование. Проверка практического задания Оценка результатов тестирования		
Тема 13. Классификация	Практические занятия: 1.Единая спортивная классификация. 2.Классификация физических упражнений: по специфике их воздействия на развитие	12	ОК 08

физических упражнений	физических качеств, по их функции в процессе обучения, в системе подготовки, по характеру воздействия, по характеру двигательного режима, по формам организации нагрузок. 3.Физическая нагрузка и ее основные составляющие. <i>Средства текущего контроля:</i> Индивидуальное и групповое собеседование		
Тема 14. Основы техники волейбола	Практические занятия: 1.1 Особенности организации и проведения занятий по волейболу. 1.80 Воспитание физических качеств, при занятиях волейболом 3.Типы стартовых стоек 4.Упражнения для изучения и совершенствования техники нападения: 5.Передачи 6.Упражнения для обучения и совершенствования техники защиты 7.Тактика игры 8. Двухсторонняя игра	12	ОК 08
	<i>Средства текущего контроля:</i> Индивидуальное и групповое собеседование. Оценка техники отдельных элементов. Оценка действий в игровой ситуации.		
Тема 15. Тестирование общей физической подготовленности	Практические занятия: Выявление уровня развития основных физических качеств за двухгодичный период. 1 .Быстрота - бег 20 м 2 .Сила верхних конечностей: для юношей- подтягивания на перекладине, для девушек- сгибания и разгибания рук в упоре лежа 3 .Сила нижних конечностей - приседания на одной ноге (правой, левой). 4. Ловкость - «челночный бег» - 3х10 м 5 .Гибкость - наклон вперед 6 .Выносливость - 3-х минутный бег	12	ОК 08
	<i>Средства текущего контроля:</i> Мониторинг результатов		
	<i>Средства текущего контроля:</i> Групповое собеседование		
Тема 16.	Теоретическое занятие: 1.Влияние занятий физической культурой на личность	1	ОК 08

Физическая культура личности	2.Формирование нравственных качеств, способность к самоконтролю, регулирование своего поведения 3.Развитие быстроты мышления, воли 4.Эстетическое воспитание на занятиях физической культурой		
	<i>Средства текущего контроля:</i> Групповое собеседование		
Тема 17. Тестирование общей физической подготовленности	Практические занятия: Выявление уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) по индивидуальным заданиям на летний каникулярный период. 1. Подтягивание на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки), 2.Приседания на одной ноге 3.Бег 20 м 4. 3-х минутный бег 5.«Челночный бег» - 3х10 м (собирая 3 кубика). 6.Наклон вперед.	12	ОК 08
	<i>Средства текущего контроля:</i> Мониторинг результатов		
Тема 18. Основы техники баскетбола	Практические занятия: 1.Особенности организации занятий баскетболом. Основные правила игры. 2.Специальные упражнения для развития физических качеств баскетболиста. 3-4.Изучение техники перемещений 5-6. Изучение техники нападения 7-8.Изучение техники защиты 9.Тактика игры. Тактика нападения. Тактика защиты. 10 .Учебная игра.	12	ОК 08
	<i>Средства текущего контроля:</i> Индивидуальное и групповое собеседование. Оценка техники отдельных элементов. Оценка действий в игровой ситуации.		
Тема 19. Методология общеразвивающих	Практические занятия: 1 .Терминология ОРУ. Общие требования, предъявляемые к записи ОРУ. 2.Словесная запись ОРУ и метод «пиктограмм» (рисунки-символы). Специальные упражнения (СУ)	10	ОК 08

и специальных упражнений	3. Составление комплексов ОРУ и СУ для занятий волейболом. 4. Составление комплексов ОРУ и СУ для занятий баскетболом. 5. Составление комплексов ОРУ и СУ для занятий спортивной ходьбой. 6. Составление комплексов ОРУ и СУ для занятий бегом. 7. Составление комплексов ОРУ и СУ для занятий прыжками. 8-10.Проведение обучающимися в качестве учебной практики подготовительной части занятия - разминки с группой по заранее составленным комплексам ОРУ и СУ. <i>Средства текущего контроля:</i> Индивидуальное и групповое собеседование. Проверка практических заданий. Оценка учебной практики		
Тема 20. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Практические занятия: 1.Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП) - определение понятий 2.Направленное развитие физических качеств как основной путь улучшения физической подготовленности. Упражнения на тренажёрах и со спортивным инвентарём 3.Техническая, подготовка. Отработка технических приёмов в гимнастическом и тренажёрном залах. 4. Тактическая подготовка в формировании спортивного мастерства. (на примерах из различных видов спорта) 5.Теоретическая и психологическая подготовка в формировании спортивного мастерства. 6. Тестирование. Темы «Основы ОФП и СФП». «Основы ЗОЖ» <i>Средства текущего контроля:</i> Индивидуальное и групповое собеседование. Оценка техники выполнения движения Проверка практических заданий. Оценка результатов тестирования	10	ОК 08
Тема 21. Тестирование общей физической подготовленности	Практические занятия: 1. Диагностика физического состояния и двигательной подготовленности студентов за двухгодичный период обучения дисциплине «физическая культура». 2.Составление индивидуальных графиков динамики развития жизненно важных двигательных качеств по результатам тестирования: силы - приседания на одной ноге, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; быстроты - бег	10	ОК 08

	20 м; выносливости - 3-х минутный бег; ловкости - «челночный бег» 3х10 м; гибкости - наклон вперед.		
	<i>Средства текущего контроля:</i> Мониторинг результатов Проверка практических заданий		
Всего:		194	

3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Программное обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Операционная система Windows 10,

Microsoft office (Word, Excel, PowerPoint, Outlook, Publisher)

Антивирус Windows Defender (входит в состав операционной системы Microsoft Windows)

Программное обеспечение отечественного производства

INDIGO

Яндекс.Браузер

Свободно распространяемое программное обеспечение

Adobe Reader для Windows

Архиватор HaoZip

3.2. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Спортивный комплекс, включающий универсальный спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, снаряды для метания, специально – оборудованные секторы для прыжков и метаний, спортивный инвентарь для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами (набивные мячи, гантели, тренажеры, экспандеры, обручи, скакалки, мячи и др.), шведская стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, и т.п.).

Технические средства обучения: музыкальный центр с колонками.

3.3. УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт : [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838>

Дополнительная литература

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 181 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16755-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт : [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539702>

2. Нахаева, Е. М. История физической культуры и спорта : учебное пособие / Е. М. Нахаева, Н. В. Минина. — Минск : РИПО, 2022. — 204 с. : ил. — ISBN 978-985-895-009-5. — Текст : электронный // Университетская библиотека ONLINE : [сайт]. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=697643>

3. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт : [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543182>

4. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19296-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт : [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/556261>

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : пресс-служба

Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>.

2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>.

3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <https://olympic.ru/>.

3.4. Методические рекомендации к выполнению внеаудиторной самостоятельной работы

Самостоятельная работа - это планируемая работа студентов, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа выполняет ряд функций, среди которых особенно выделяются:

- развивающая (повышение культуры умственного труда, приобщение к творческим видам деятельности, обогащение интеллектуальных способностей студентов);
- ориентирующая и стимулирующая (процессу обучения придается ускорение и мотивация);
- воспитательная (формируются и развиваются профессиональные качества специалиста);
- исследовательская (новый уровень профессионально-творческого мышления);
- информационно-обучающая (учебная деятельность студентов на аудиторных занятиях).

Одним из основных видов деятельности студента является самостоятельная работа, которая включает в себя изучение лекционного материала, учебников и учебных пособий, первоисточников, подготовку сообщений, выступления на групповых занятиях, выполнение заданий преподавателя.

Целью самостоятельных занятий является самостоятельное более глубокое изучение студентами отдельных вопросов курса с использованием рекомендуемой дополнительной литературы и других информационных источников.

Задачами самостоятельной работы студентов являются:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умения использовать справочную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;

Внеаудиторная самостоятельная работа включает такие формы работы, как:

1. Индивидуальные занятия (домашние занятия):
 - изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции);
 - изучение рекомендуемых литературных источников;
 - конспектирование источников;
 - выполнение контрольных работ;
 - работа со словарями и справочниками;

- работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet;
- составление плана и тезисов ответа на лекции;
- выполнение тестовых заданий;
- решение задач;
- подготовка презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- аннотирование, реферирование, рецензирование текста;
- написание эссе, тезисов, докладов, рефератов;
- работа с компьютерными программами;
- подготовка к зачету (дифференцированному зачету), экзамену и другим формам контроля.

2. Групповая самостоятельная работа студентов:

- подготовка к занятиям, проводимым с использованием активных форм обучения (круглые столы, деловые игры);
- анализ деловых ситуаций (мини-кейсов) и др.;
- участие в Интернет - конференциях.

3. Получение консультаций для разъяснений по вопросам изучаемой дисциплины.

Наиболее часто при изучении дисциплины используются следующие виды самостоятельной работы студентов:

- поиск (подбор) литературы (в том числе электронных источников информации) по заданной теме;
- подготовка рефератов;
- подготовка докладов.

Реферат - форма письменной работы. Как правило, реферат является самостоятельным библиографическим исследованием студента, носящим описательно-аналитический характер. Объем реферата может достигать 10-15 страниц. Подготовка реферата подразумевает самостоятельное изучение студентом нескольких литературных источников (монографий, научных статей и т.д.) по теме, не рассматриваемой подробно на лекции, систематизацию материала и краткое его изложение. Цель написания реферата - привитие навыков краткого и лаконичного представления собранных материалов и фактов в соответствии с требованиями, предъявляемыми к научным отчетам, обзорам и статьям. Работа студента над рефератом включает следующие операции:

- рассмотрение темы (по её названию);
- выявление литературных источников по данной теме;
- ознакомление с содержанием источников, направленным на осмысление его внешней и внутренней структуры;
- работа над выделением главных смысловых компонентов текста (ключевых слов и предложений);
- отбор наиболее важных сведений из выделенных фрагментов;
- составление «связок» из отобранного материала в соответствии с логикой изложения фактов;
- написание реферата.

Реферат в структурном отношении должен включать:

- содержание;
- введение;
- собственно реферативную часть (изложение основных положений по плану с соответствующими названиями и нумерацией);
- заключение;
- список использованной литературы.

Текст реферата должен иметь связанное, цельное построение. Содержание реферата должна пронизывать главная идея, которая объединяет все информационные элементы источников, а также приводимые факты. При этом допускается сохранение отдельных

структурных элементов оригинала. Однако не допустимо простое переписывание положения литературных источников. Язык должен быть кратким, ясным, доступным.

Реферат оценивается исходя из следующих критериев:

- поставлена ли цель в работе;
- сумел ли студент самостоятельно составить логический план к теме и реализовать его;
- каков научный уровень реферата;
- собран ли достаточный фактический материал;
- удалось ли раскрыть тему;
- показана ли связь рассматриваемой темы с современными проблемами науки и общества, со специальностью студента;
- каков авторский вклад в систематизацию, структурирование материала, в составлении заключения; - достигнута ли цель работы.

Углубленному изучению материала по отдельным разделам дисциплины способствует подготовка студентами докладов.

Доклад - это самостоятельная работа, анализирующая и обобщающая публикации по заданной тематике, предполагающая выработку и обоснование собственной позиции автора в отношении рассматриваемых вопросов. Написанию доклада предшествует изучение широкого круга первоисточников, монографий, статей, обобщение личных наблюдений. Работа над докладом способствует развитию самостоятельного, творческого мышления, учит применять полученные знания на практике при анализе различных актуальных проблем. Рекомендуемое время доклада - 10-12 минут.

Непременным условием закрепления теоретических и практических знаний студентов является выполнение ими домашних заданий.

Колледж обеспечивает учебно-методическую и материально-техническую базу для организации самостоятельной работы студентов.

Библиотека колледжа обеспечивает:

- учебный процесс необходимой литературой и информацией (комплектует библиотечный фонд учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с учебными планами и программами, в том числе на электронных носителях);
- доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

Предметно-цикловые комиссии разрабатывают: учебно-методические материалы, программы, пособия, материалы по учебным дисциплинам в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами. Учебные программы раскрывают рекомендуемый режим и характер различных видов учебной работы (в том числе самостоятельной работы над рекомендованной литературой). Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой колледжа, где они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки колледжа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу по абонементу в библиотеке колледжа, а также воспользоваться читальным залом.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в форме опроса, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, формируемых в рамках освоения дисциплины</i>		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.	демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;	тестирование.
<i>Перечень умений, формируемых в рамках освоения дисциплины</i>		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.	использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель.	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; дифференцированный зачет.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» обсуждена и утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии (ПЦК) «25» апреля 2024 г. протокол № 4

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена решением ПЦК на основании требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 17.08.2022 № 742	Протокол заседания ПЦК № 4 от «25» апреля 2024 г.	01.09.2024