

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 1/4

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах укрупненной группы специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки направления подготовки Образование и педагогические науки, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 4 июля 2022 г. N 526.

Формируемые компетенции: ОК 8.

Разработчик: Сорочинский Е. С., преподаватель.

1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности **44.02.02 Преподавание в начальных классах** укрупненной группы специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки направления подготовки Образование и педагогические науки, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 4 июля 2022 г. N 526.

Рабочая программа учебной дисциплины **может быть использована** в дополнительном профессиональном образовании при повышении квалификации, по должностям служащих 27244 Учитель, 27245 Учитель.

2. Место дисциплины в структуре ППСЗ: общепрофессиональный цикл.

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

Цель:

– всестороннее, гармоничное развитие организма человека.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 2/4

Задачи:

- развитие физических качеств основных-силы, быстроты, ловкости, выносливости;
- укрепление здоровья организма человека;
- подготовка к профессиональной деятельности;
- воспитание морально-нравственных, духовных черт личности человека.

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

- 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.

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

- 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.

4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 170 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 170 часов;
самостоятельной работы обучающегося – 0 часов.

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	170
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
лабораторные работы	0
практические занятия	170
контрольные работы	0
курсовая работа (проект)	0

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 3/4

Самостоятельная работа обучающегося (всего)	0
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	
доклады	
самостоятельное изучение материала	
Итоговая аттестация в форме: дифференцированного зачёта	

5. Тематический план учебной дисциплины:

Раздел 1. Лёгкая атлетика

Тема 1. Средства физической культуры

Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики

Тема 3. Бег на короткие дистанции

Тема 4. Прыжки в длину с разбега

Тема 5. Метание мяча

Тема 6. Спортивная ходьба

Тема 7. Эстафетный бег

Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции

Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол)

Тема 10. Передвижение, остановки, повороты

Тема 11. Передачи мяча

Тема 12. Ведения мяча

Тема 13. Бросок в корзину

Тема 14. Индивидуальные,
групповые и командные действия

Раздел 3. Лыжная подготовка

Тема 15. Строевые

упражнения с лыжами

Тема 16. Классические хода

Тема 17. Переходы с хода на ход в классических ходах

Тема 18. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.

Тема 19. Проведение соревнований по лыжным гонкам

Раздел 4. Гимнастика

Тема 21. Современные оздоровительные виды гимнастики

Тема 22. Акробатика

Раздел 5. Лёгкая атлетика

Тема 23. Бег на короткие дистанции

Тема 24. Кроссовая подготовка

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 4/4

Тема 25. Прыжки в длину.

Тема 26. Эстафетный бег

Тема 27. Подвижные игры и эстафеты

Раздел 6. Гимнастика

Тема 28. Упражнения дыхательной гимнастики

Тема 29. Стрейтчинг

Тема 30. Комплекс упражнений на развитие силой выносливости

Тема 31. Комплекс упражнений на развитие координации движений

Тема 32. Комплекс упражнений с использованием тренажеров

Тема 33. Фитнес аэробика

Раздел 7. Лыжная подготовка

Тема 34. Попеременный двухшажный ход

Тема 35. Одновременные ходы

Тема 36. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный

Тема 37. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.

Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол)

Тема 38. Техника передвижения волейболиста.

Тема 39. Прием и передача мяча.

Тема 40. Подача мяча

Тема 41. Техника игры в волейбол

Тема 42. Двухсторонняя игра.

Тема 43. Подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 9. Легкая атлетика

Тема 44. Бег на короткие дистанции.

Тема 45. Бег на длинные дистанции

Тема 46. Челночный бег

Раздел 10. Гимнастика

Тема 47. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Тема 48. Оздоровительная гимнастика

Тема 49. Базовая аэробика

Тема 50. Танцевальная аэробика.

Тема 51. Степ аэробика

Тема 52. Фитбол аэробика