МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
Димитровградский инженерно-технологический институт –
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(ДИТИ НИЯУ МИФИ)

УТВЕРЖДАЮ
Директор техникума
_____ Н.А.Домнина
«_____»_____ 202_ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ. 04 Физическая культура (Адаптационная физическая культура)

Специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Форма обучения: очная Учебный цикл: социально-гуманитарный

Разработчик рабочей программы: Науменков П.И, преподаватель техникума ДИТИ НИЯУ МИФИ

Димитровград

Рабочая программа составлена на основе ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного приказом Министерства Просвещения РФ от 17.08.2022 №742, ПОП, разработанной ФУМО в системе СПО по укрупненной группе специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки зарегистрированной в федеральном реестре примерных основных образовательных программ, регистрационный №115 от 17.06.2026 (протокол №2 от 26.10.2022)

Рассмотрена на заседании МЦК гуманитарных и общеобразовательных дисциплин
Протокол № __от _____202_ г.
Председатель МЦК___Н.М.Флегонтова

.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 16

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 17

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04. Физическая культура (Адаптационная физическая культура)

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГЦ.04. Физическая культура (Адаптационная физическая культура) является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код и наименование компетенции	Наименование индикатора достижений общих компетенций
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	**Умения:** 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 данной специальности **Знания:** 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

Учебная дисциплина направлена на реализацию задач воспитания:
В 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	214
в т.ч. в форме практической подготовки	186
в том числе:	
консультации	10
практические занятия	182
самостоятельная работа	22
Промежуточная аттестация: зачеты в 4 и в 6 семестрах, зачет с оценкой в 8 семестре	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	*2*	*3*	*4*
2 курс 3 семестр		32	
Раздел 1. Физическая культура как область знаний		10	
Тема 1.1. Роль физической культуры в развитии человека.	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.		
Тема 1.2. Физическая культура и профессиональная деятельность.	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	1.Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность		
	2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.		
	3. Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.		
	4. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья в профессиональной деятельности.		
	5. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.		
Тема 1.3. Профессиональноприкладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала	1	ОК 08
	1.Значение двигательной подготовленности как составляющей профессиональной готовности специалиста в области физической культуры и спорта к выполнению трудовых функций.		
	2. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.		

Тема 1.4. Всероссийский физкультурноспортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Содержание учебного материала	1	ОК 08
	1. Структура, нормативные требования для обучающихся СПО.		

Раздел 2. Физическое совершенствование		22	
Тема 2.1. Легкая атлетика	Практические занятия	12	ОК 08
	1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование навыка бега на 100 метров		
	2.Совершенствование метания гранаты на дальность. Совершенствование прыжков в длину с разбега. ОФП.		
	3.Совершенствование бега на длинные дистанции. Контроль метания гранаты на дальность по правилам соревнований. ОФП.		
	4.Совершенствование прыжков в длину с разбега. Бег 100 м (контроль). ОФП.		
	5.Преодоление полосы препятствий (закрепление). Прыжки в длину с разбега (контроль). ОФП.		
	6.Бег на длинные дистанции (контроль). Учебная игра.		
Тема 2.2. Гимнастика	Практические занятия	12	ОК 08
	1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Обучение стойке на голове и руках.		
	2.Обучение перевороту боком. Изучение акробатической комбинации. ОФП.		
	3.Стойка на голове и руках (закрепление). Переворот боком (закрепление).		
	4.Соскок на брусьях (обучение). Элементы на брусьях. ОФП. Лазание по канату в три приема.		
	5.Акробатическая комбинация (контроль). Выполнение комбинации на брусьях. Строевые упражнения. Лазание по канату в три приема (закрепление). ОФП.		

Промежуточная аттестация (зачет)		-	
2 курс 4 семестр		40+4 с.р.+2кс	
Тема 2.3. Лыжный спорт	Практические занятия	10	ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подвижные игры. Совершенствование одновременного, попеременного ходов. Совершенствование спусков и подъемов.		
	2.Обучение попеременному четырехшажному ходу. Прохождение дистанции 3000 м, 5000 м. Подвижные игры.		
	3.Попеременный четырехшажный ход (закрепление). Спуски и подъемы (контроль).		
	4.Попеременный четырехшажный ход (совершенствование). Прохождение дистанции (контроль). Подвижные игры.		
	5. Техника спусков, подъемов, торможение		
Тема 2.4. Спортивные игры (волейбол)	Практические занятия	8	ОК 08
	1.Техника безопасности на занятиях волейболом. Совершенствование приема и передачи мяча.		
	2.Совершенствование верхней прямой подачи. Подвижные игры. Учебная игра.		
	3.Совершенствование прямого нападающего удара. Передачи мяча (контроль). Подвижные игры. ОФП.		
	4.Обучение одиночному блокированию. Прямой нападающий удар (контроль). Совершенствование одиночного блокирования. Учебная игра. ОФП.		
Тема 2.5. Спортивные игры (баскетбол)	Практические занятия	8	ОК 08
	1.Техника безопасности на занятиях баскетболом. Совершенствование ведения мяча. Совершенствование передачи мяча. Подвижные игры. Учебная игра.		

	2.Совершенствование броска в кольцо. Передача мяча двумя руками от груди (контроль). Совершенствование штрафного броска. Ведение мяча (контроль).		
	3.Обучение взаимодействию игроков. Общая физическая подготовка.		
	4.Штрафной бросок (контроль). Взаимодействие игроков (закрепление).		
Тема 2.6. Легкая атлетика	Практические занятия	8	ОК 08
	1.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование бега на 500 м. Совершенствование метания гранаты. Общая физическая подготовка.		
	2.Бег на длинные дистанции (совершенствование). Метание гранаты на дальность (контроль).		
	3.Бег на 500 м (контроль). Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание».		
	4.Бег на длинные дистанции (контроль).		
Самостоятельная работа студентов. 1.Написание реферата на тему Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике 2.Написание реферата на тему Физическая культура и здоровый образ жизни		4 2 2	
Консультации.		2	
Промежуточная аттестация (зачет)		2	
3 курс 5 семестр		24+2кс	
Тема 2.7. Легкая атлетика	Практические занятия	12	ОК 08
	1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование навыка бега на 200 метров.		
	2.Обучение технике метания гранаты на дальность. Подготовка к сдаче ФСК «ГТО»		

	3.Совершенствование навыка бега на длинные дистанции (2000, 3000 м). Закрепление техники толкания ядра.		
	4.Совершенствование навыка прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение контрольного норматива по толканию ядра.		
	5.Выполнение контрольного норматива по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	6.Выполнение контрольного норматива в беге на длинные дистанции (2000, 3000 м)		
	7.Проведение подготовительных и подводящих упражнений для овладения прыжком в длину. Выполнение контрольного норматива в беге на 200 метров.		
Тема 2.8. Гимнастика	Практические занятия	12	ОК 08
	1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Повторение пройденных акробатических элементов.		
	2.Совершенствование опорного прыжка углом через коня. Строевые упражнения.		
	3.Обучение технике акробатических поддержек, отработка акробатической комбинации. Подготовка к сдаче ФСК «ГТО».		
	4.Совершенствование навыка лазания по канату в 3 приема. Обучение вскоку на бревно.		
	5.Совершенствование навыка опорного прыжка. Отработка акробатической комбинации и сдача на оценку.		
	6.Выполнение лазания по канату в 3 приема на оценку. Закрепление умения вскока на бревно. Выполнение опорного прыжка на оценку.		
Промежуточная аттестация (зачет)		-	
3 курс 6 семестр		38+6с.р.+2кс	
Тема 2.9.	Практические занятия	10	ОК 08

Лыжный спорт	1.Обучение технике перехода с хода на ход из наклона. Обучение технике преодоления препятствий. Закрепление умения перехода с хода на ход из наклона. Подвижные игры.		
	2. Совершенствование навыка поворотов. Проведение подготовительных и подводящих упражнений для овладения техникой поворотов.		
	3. Совершенствование навыка торможений плугом, полуплугом. Проведение подготовительных и подводящих упражнений для овладения техникой торможений.		
	4. Подвижные игры на совершенствование навыка овладению перехода с хода на ход. Закрепление умения преодоления препятствий.		
	5. Выполнение поворотов на оценку. Совершенствование навыка преодоления препятствий. Выполнение торможения на оценку. Прохождение дистанции на оценку.		
Тема 2.10. Спортивные игры (волейбол)	Практические занятия	8	ОК 08
	1.Техника безопасности на занятиях волейболом. Совершенствование навык приема и передачи мяча. Совершенствование навык верхней прямой подачи. Учебная игра. Подвижные игры.		
	2. Обучение технике группового блокирования. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.		
	3. Закрепление умения группового блокирования. Обучение технике страховки у сетки. Выполнение передачи мяча на оценку.		
	4. Выполнение верхней прямой подачи мяча на оценку. Закрепление умения страховки у сетки. Выполнение прямого нападающего удара на оценку.		
Тема 2.11. Спортивные игры (баскетбол)	Практические занятия	10	ОК 08
	1.Техника безопасности на занятиях баскетболом. Совершенствование навыка ведения мяча. Проведение подготовительных и подводящих упражнений. Совершенствование навыка штрафного броска.		

	2.Обучение технике нападения быстрым прорывом. Обучение комбинации из освоенных элементов. Учебная игра. Подвижные игры.		
	3.Выполнение ведения мяча на оценку. Закрепление умения нападения быстрым прорывом.		
	4.Закрепление комбинации из освоенных элементов. Выполнение штрафного броска на оценку.		
	5.Совершенствование комбинации из освоенных элементов. Выполнение комбинации из освоенных элементов на оценку.		
Тема 2.12. Легкая атлетика	Практические занятия	8	ОК 08
	1.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование навыка в беге на 500 м.		
	2.Совершенствование навыка метания гранаты на дальность по правилам		

	соревнований. Подготовка к сдаче ФСК «ГТО».		
	3.Совершенствование навыка бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива в беге на 500 метров.		
	4.Совершенствование навыка прыжка в высоту способом «перешагивание». Выполнение контрольного норматива по метанию гранаты на дальность.		
	5.Выполнение контрольного норматива в беге на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива по прыжкам в высоту с разбега способом «перешагивание».		
Самостоятельная работа студентов. 1. Лыжная подготовка. 2. Общая физическая подготовка 3. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями		2 2 2 2	
Консультации.		2	

Промежуточная аттестация (зачет)		2	
4 курс 7 семестр		32+10с.р.+2кс	
Тема 2.13. Легкая атлетика	Практические занятия	10	ОК 08
	1.Инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег. Бег в равномерном темпе 12 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра мини футбол.		
	2.Сдача норм комплекса ГТО. Бег 100 метров. Совершенствование навыка метания гранаты. Проведение подготовительных и подводящих упражнений.		
	3.Выполнение контрольного норматива по метанию гранаты на дальность. Судейство метания гранаты. Бег на длинные дистанции. (2000 м, 3000 м).		
	4.Сдача норм комплекса ГТО. Бег на длинные дистанции. (2000 м, 3000 м). Совершенствование навыка прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	5.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Приземление. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту. Бег 4 минуты.		
Тема 2.14. Гимнастика	Практические занятия	8	ОК 08
	1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Упражнения на брусьях. Развитие силовых способностей.		
	2.Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Выполнение опорного прыжка на оценку. Акробатические упражнения. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.		
	3. Выполнение комбинации на брусьях. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	4. Выполнение акробатической комбинации на оценку. Лазание по канату в два приема. Комплекс вольных упражнений. Совершенствование навыка упражнений на 32 счета. Подвижная игра.		

Самостоятельная работа студентов. 1. Цели и задачи профессиональной физической подготовки». 2. Культура здоровья и вредные пристрастия 3. Туризм – один из факторов здорового образа жизни 4. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике		10 2 2 2 2 2	
Консультации.		2	
Промежуточная аттестация (зачет)		2	
4 курс 8 семестр		16+2с.р+2кс	
Тема 2.15. Лыжный спорт	Практические занятия	4	ОК 08
	1.Инструктаж по технике безопасности. Попеременно двухшажный ход. ОРУ с лыжными палками. Игра. Одновременный бесшажный и одновременно двухшажный ход. Имитация на месте. Развитие выносливости.		
	2. Одновременный бесшажный и одновременно двухшажный ход. Имитация попеременного двухшажного хода на месте и в движении. Ходьба в медленном темпе на лыжах 4-5 километров. Развитие выносливости. Игра.		
Тема 2.16. Спортивные игры (волейбол)	Практические занятия	4	ОК 08
	1.Инструктаж по технике безопасности. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя и нижняя прямые подачи. Учебная игра.		
	2. Нападающий удар при встречных передачах. Выполнение верхней прямой подачи мяча на оценку.		

	3. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Комбинации из передвижений и остановок игрока.		
	4. Прямой нападающий удар. Развитие координационных способностей.		
Тема 2.17. Спортивные игры (баскетбол)	Практические занятия	6	ОК 08
	1.Инструктаж по технике безопасности. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра.		
	2.Обманные действия (финт). Обучение, закрепление, совершенствование навыка обманных действий. Учебная игра.		
	3.Взаимодействие в двойках, выполнение передач мяча на оценку. Учебная игра.		
Самостоятельная работа студентов. Методические принципы и методы физического воспитания.		2	
Консультации.		2	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		2	
Всего:		214	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

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.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/491233 (дата обращения: 20.06.2022).

2. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебно-методический комплекс / А. А. Бишаева, М. М. Борисова. – М. : Издательский центр «Академия», 2021. – Текст : электронный // Электронная библиотека издательского центра «Академия» : [сайт]. – URL: https://academia-moscow.ru/catalogue/4831/547795/ (дата обращения: 24.03.2023). – Режим доступа: платный.

3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/497734 (дата обращения: 20.06.2022).

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/489849 (дата обращения: 20.06.2022).

3.2.2. Дополнительные источники

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/.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	*Критерии оценки*	*Методы оценки*
Перечень знаний, формируемых в рамках освоения дисциплины		
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.
Перечень умений, формируемых в рамках освоения дисциплины		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения,	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	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; дифференцированный зачет.

характерными для специальности.	разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель.	