

Департамент образования и науки города Москвы
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»
Самарский филиал

Факультет педагогики и психологии

Кафедра педагогики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

Специальность

44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании

Самара, 2024

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель курса - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи курса:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; - знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой теоретических знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. Стержневые проблемы дисциплины:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Ее социально-биологические основы. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности;

- основы здорового образа жизни обучающегося. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;

- общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания;

- спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;

- профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

2. Место дисциплины в структуре ОП СПО:

Дисциплина СГ.04 Физическая культура относится к обязательной части учебных циклов образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании, является дисциплиной социально-гуманитарного учебного цикла.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

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

- основы здорового образа жизни.

Уметь:

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

Изучение дисциплины должно способствовать формированию компетенций:
ОК1 ОК8

4. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		1	2	3	4	5
Контактная работа (всего)		36	40	30	32	12
В том числе:						
Лекции, уроки						2
Практические занятия, семинары		36	40	30	32	10
Лабораторные занятия						
Самостоятельная работа		4		6		
Формы промежуточной аттестации						ЗаО
Максимальная учебная нагрузка	160	4 0	40	36	3 2	12

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции, уроки	Практические занятия, семинары	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа	Всего/в том числе в интерактивной форме
1	Научно-методические основы формирования физической культуры личности	1	10		2	13/8
2	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		8 10		4	0 112/2
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	1	30		4	35/12

5.2. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
-------	---------------------------------	--------------------

1.	<p>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</p>	<p>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. 1.1.1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. 1.1.2. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. 1.1.3. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. 1.1.4. Физическая культура в</p>
----	---	--

		<p>обеспечении здоровья. Комплекс утренней физической зарядки 1) выполнение комплексов дыхательных упражнений. 2) выполнение комплексов утренней гимнастики. 3) выполнение комплексов упражнений для глаз. 4) выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. 5) выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. 6) выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. 7) выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. 8) выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 9) проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма</p>
2.	<p>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p>	<p>Тема 2.1. Общая физическая подготовка. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Круговая тренировка. Тема 2.2. Лёгкая атлетика. Техника спортивной ходьбы. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, на стадионе и пересечённой местности, кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Прыжки в длину и высоту. Метание снарядов (граната, мяч). Тема 2.3. Гимнастика. Построения, перестроения. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Двигательные действия. Тема 2.4. Подвижные и спортивные игры. 2.3.1</p>

		<p>Подвижные игры. Подвижные игры разной направленности (на развитие силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости), подводящие к спортивным играм. 2.3.2. Баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. 2.3.3. Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. 2.3.4. Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. 2.3.5 Бадминтон. Стойки игрока. Способы держания ракетки. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p> <p>Тема 2.5. Виды спорта по выбору. 2.4.1. Ритмическая гимнастика: Аэробика Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степаэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения,</p>
--	--	---

		<p>упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зигзаг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. 2.4.2. Атлетическая гимнастика: Техника безопасности занятий. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетании</p>
3	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</p>	<p>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные</p>

		<p>спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</p> <p>Тема 3.2. Военно–прикладная физическая подготовка</p> <p>Строевая, физическая подготовка. Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре</p>
--	--	---

6. Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Образовательные технологии (в том числе интерактивные)
1	Научно-методические основы формирования физической культуры личности	Игровые технологии, здоровьесберегающие технологии, метод проекта
2	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	Игровые технологии, здоровьесберегающие технологии, метод проекта
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Игровые технологии, здоровьесберегающие технологии, метод проекта

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

а) основная литература

1. Аллянов, Юрий Николаевич. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - М. : Юрайт, 2018. 2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. и практикум для СПО / А.Б. Муллер [и др.]. - М. : Юрайт, 2018.

б) дополнительная литература

1. Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам [Электронный ресурс] : учеб. для СПО / Д.С. Алхасов, С.Н. Амелин. - М. : Юрайт, 2018.

2. Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Теория и история физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. и практикум для СПО / Д.С. Алхасов. - М. : Юрайт, 2018.

3. Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Методика обучения предмету "Физическая культура" : в 2 ч. [Электронный ресурс] : учеб. пособие для СПО. Ч. 1 / Д.С. Алхасов. - М. : Юрайт, 2018.

4. Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Методика обучения предмету "Физическая культура" : в 2 ч. [Электронный ресурс] : учеб. пособие для СПО. Ч. 2 / Д.С. Алхасов. - М. : Юрайт, 2018.

в) электронные ресурсы:

1. Информационно-просветительский портал. Физическое воспитание. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.eduhmao.ru/info/1/3814/>, <http://www.eduhmao.ru/> (дата обращения: 02.08.2023).

2. Теория и методика физического воспитания. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.twirpx.com/files/physical_training/training/ (дата обращения: 02.08.2023).

3. Сайт ГАОУ ВО МГПУ, раздел СПОРТ. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.mgpi.ru (дата обращения: 02.08.2023).

4. Сайт ФизкультУРА [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fizkultura.ru> (дата обращения: 02.09.2022).

5. Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/> (дата обращения: 02.08.2023)

6. Физическая культура. Научно-методический журнал. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/> (дата обращения: 02.08.2023).

7. Фундаментальная библиотека ГАОУ ВО МГПУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://resources.mgpi.ru/discplist.php?mode=library> (дата обращения: 02.08.2023).

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины

Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» (ООО «НексМедиа»)

Договор № 30-152/03-23еп от 16.03.2023 г.

Срок действия с 03.04.2023 по 02.04.2024 г.

Договор № 30-122/02-24еп от 04.03.2024 г.

Срок действия с 03.04.2024 по 02.04.2025 г.

<http://biblioclub.ru>

По индивидуальным логинам и паролям, предоставляемым Исполнителем, из любой точки доступа в сеть Интернет, круглосуточно, без ограничения времени пользования.

Универсальная база данных ООО «ИВИС» (ООО «ИВИС»)

Гражданско-правовой договор автономного учреждения №30-875/12-22еп от 16.12.2022

Срок действия с 01.01.2023 по 31.12.2023

Гражданско-правовой договор автономного учреждения на оказание услуг по подключению и обеспечению доступа к электронным БД ООО «ИВИС» № 30-930/11-23еп от 04.12.2023

Срок действия с 01.01.2024 по 31.12.2024

[http:// ebiblioteka.ru](http://ebiblioteka.ru)

По IP-адресу. Количество подключений – без ограничений.

База данных «Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU» (ООО «РУНЭБ»)

Гражданско-правовой договор автономного учреждения №30-876/12-22еп от 19.12.2022

Срок действия с 01.01.2023 по 31.12.2023

Гражданско-правовой договор автономного учреждения на приобретение простой неисключительной лицензии на использование Электронных изданий в составе базы данных «НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА elibrary.ru» № 30-929/11-23еп от 04.12.2023

Срок действия с 01.01.2024 по 31.12.2024

<http://elibrary.ru>

По IP-адресу. Количество подключений – без ограничений.

Электронная библиотечная система «ЮРАЙТ» (ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»)

Договор на оказание услуг доступа к образовательной платформе ЮРАЙТ № 30-699/10-22еп от 06.10.2022 г.

Срок действия с 31.10.2022 по 30.11.2023 г.

Договор на оказание услуг по подключению и настройке доступа к образовательной платформе ЮРАЙТ № 30-875/11-23еп от 16.11.2023

Срок действия с 01.12.2023 по 30.11.2024

www.urait.ru

По индивидуальным логинам и паролям, предоставляемым Исполнителем, из любой точки доступа в сеть Интернет, круглосуточно, без ограничения времени пользования.

Электронная библиотечная система «ЭБС ZNANIUM.COM» (ООО «ЗНАНИУМ»)

Гражданско-правовой договор автономного учреждения № 30-45/01-23еп от 21.02.2023 г.

Срок действия с 27.03.2023 по 26.03.2024 г.

Гражданско-правовой договор автономного учреждения № 30-125/02-24еп от 28.02.2024 г.

Срок действия с 27.03.2024 по 26.03.2025 г.

www.znanium.com

По индивидуальным логинам и паролям, предоставляемым Исполнителем, из любой точки доступа в сеть Интернет, круглосуточно, без ограничения времени пользования

Электронная библиотечная система «IPR SMART»

Гражданско-правовой договор автономного учреждения № 30-874/12-22еп от 20.12.2022 г.

Срок действия с 01.01.2023 по 31.12.2023 г.

Гражданско-правовой договор автономного учреждения по предоставлению доступа к электронной библиотечной системе IPR SMART № 30-925/11-23еп от 04.12.2023

Срок действия с 01.01.2024 по 31.12.2024.

www.iprbookshop.ru

По индивидуальным логинам и паролям, предоставляемым Исполнителем, из любой точки доступа в сеть Интернет, круглосуточно, без ограничения времени пользования.

Электронная библиотечная система «ЛАНЬ»

(ООО «Издательство ЛАНЬ»)

Гражданско-правовой договор автономного учреждения № 30-52/02-23еп от 06.02.2023 г.
Срок действия с 23.03.2023 по 22.03.2024г.

Гражданско-правовой договор автономного учреждения № 30-205/03-24еп от 01.03.2024 г.
Срок действия с 23.03.2024 по 22.03.2025г.

<https://e.lanbook.com>

8. Материально-техническое обеспечение:

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала; оборудованных раздевалок.

Перечень специальных помещений:

Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта (с указанием площади и номера помещения в соответствии с документами бюро технической инвентаризации)	Перечень основного оборудования
Спортзал	443080, г. Самара, ул. 3-й проезд, 63, Спортзал, по БТИ №32, площадь – 61,0 кв.м.	Скамья для отжима штанги лежа - 1 шт., велотренажер - 1 шт., стенка шведская-2 шт., мат гимнастический - 4 шт., аптечка - 1 шт. ковры для художественной гимнастики и для вольных упражнений – 20 шт; конь гимнастический – 1 экз., бревно – 1 шт.; брусья – 2 шт; перекладины – 2 шт. Шахматные столы на ножках- 7 шт., комплекты шахмат - 12 шт., шахматные часы - 2 шт., магнитная доска - 1 шт.