

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Алексеева Инна Сергеевна

Должность: И.о. ректора

Дата подписания: 07.07.2025 12:07:10

Уникальный программный ключ:

e243e984ef11b4161e3a004a74a4d8509b60756

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»

Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

 Р.Р. Магомедов

протокол № 9

от 06.05.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Физическая культура

(наименование учебной дисциплины)

Уровень основной образовательной программы

Направление(я) подготовки (специальность)

44.02.02 ПРЕПОДАВАНИЕ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ (Учитель начальных классов)

Форма обучения очная

Срок освоения 3 лет 10 месяцев

Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

Год начала
подготовки 2024

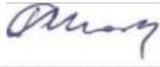
Ставрополь, 2025 г.

Программу составил(-и): к. пед. н., доцент, Литвина Г.А.

Рабочая программа дисциплины "Физическая культура" разработана в соответствии с ФГОС: Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 ПРЕПОДАВАНИЕ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ (Учитель начальных классов) (приказ Минобрнауки России от 17.08.2022 г. № 742).

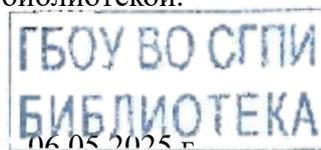
Рабочая программа дисциплины составлена на основании учебного плана: 44.02.02 ПРЕПОДАВАНИЕ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ (Учитель начальных классов), утвержденного учёным советом вуза от 30.08.2024, протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры от 06.05.2025 г., протокол № 9 для исполнения в 2025-2026 учебном году.

Зав. кафедрой  Р.Р. Магомедов

Рабочая программа дисциплины согласована с заведующим библиотекой.

Зав. библиотекой  Фролова Т.А.



Срок действия рабочей программы дисциплины: 2025-2026 учебный год.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

является 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 жизни и профессиональной деятельности

2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП: СГЦ

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Код и наименование компетенции

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:	уметь:	владеть:
о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	

5. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетные (-ых) единиц (-ы) (144), включая промежуточную аттестацию.

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Се местр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		7 (4.1)		8 (4.2)		Итого	
	Неделя		16		23		11		18		11			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП										
Лекции	2	2											2	2
Практические	30	30	52	52	18	18	18	18	12		12		142	118
В том числе в форме практ.подготовки	32	32	52	52	18	18	18	18	12		12		144	120
Итого ауд.	32	32	52	52	18	18	18	18	12		12		144	120
Контактная работа	32	32	52	52	18	18	18	18	12		12		144	120
Итого	32	32	52	52	18	18	18	18	12		12		144	120

6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО РАЗДЕЛАМ (ТЕМАМ) И ВИДАМ ЗАНЯТИЙ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека					
1.1	Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни /Тема/	3	0			
1.2	Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни /Лек/	3	1	ОК 08.		
1.3	Профессионально-прикладная физическая подготовка /Тема/	3	0			
1.4	Профессионально-прикладная физическая подготовка /Лек/	3	1	ОК 08.		
	Раздел 2. Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности					
2.1	Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой /Тема/	3	0			

2.2	Освоение методики составления и проведения комплексов утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения /Пр/	3	1	ОК 08.		
2.3	Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» /Тема/	3	0			
2.4	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» /Пр/	3	1	ОК 08.		
2.5	Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности /Тема/	3	0			
2.6	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности /Пр/	3	1	ОК 08.		
2.7	Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач /Тема/	3	0			
2.8	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности /Пр/	3	1	ОК 08.		
2.9	Профессионально-прикладная физическая подготовка /Тема/	3	0			

2.10	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания /Пр/	3	2	ОК 08.		
2.11	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий) /Пр/	3	2	ОК 08.		
2.12	Основная гимнастика /Тема/	3	0			
2.13	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. /Пр/	3	1	ОК 08.		
2.14	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки /Пр/	3	1	ОК 08.		
2.15	Спортивная гимнастика /Тема/	3	0			
2.16	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши) /Пр/	3	1	ОК 08.		
2.17	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики: висы и опоры, бревно, опорные прыжки /Пр/	3	1	ОК 08.		
2.18	Акробатика /Тема/	3	0			

2.19	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо и др. Освоение и совершенствование акробатической комбинации /Пр/	3	1	ОК 08.		
2.20	Совершенствование акробатических элементов /Пр/	3	1	ОК 08.		
2.21	Аэробная гимнастика /Тема/	3	0			
2.22	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). /Пр/	3	1	ОК 08.		
2.23	Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.). /Пр/	3	1	ОК 08.		
2.24	Волейбол /Тема/	3	0			
2.25	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении /Пр/	3	1	ОК 08.		
2.26	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности /Пр/	3	1	ОК 08.		
2.27	Легкая атлетика /Тема/	3	0			

2.28	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; /Пр/	3	1	ОК 08.		
2.29	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники спринтерского бега. /Пр/	3	1	ОК 08.		
	Раздел 3. Раздел 3. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности (продолжение)					
3.1	Лёгкая атлетика /Тема/	3	0			
3.2	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; /Пр/	3	1	ОК 08.		
3.3	Совершенствование техники спринтерского бега /Пр/	3	1	ОК 08.		
3.4	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. /Пр/	3	1	ОК 08.		
3.5	Основная гимнастика /Тема/	3	0			
3.6	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. /Пр/	3	1	ОК 08.		
3.7	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. /Пр/	3	1	ОК 08.		
3.8	Волейбол /Тема/	3	0			
3.9	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры /Пр/	3	1	ОК 08.		
3.10	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения /Пр/	3	1	ОК 08.		
3.11	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности /Пр/	3	1	ОК 08.		
	Раздел 4. Раздел 4. Основная гимнастика					
4.1	Основная гимнастика /Тема/	3	0			

4.2	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. /Пр/	3	1	ОК 08.		
4.3	Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. /Пр/	3	1	ОК 08.		
	Раздел 5. Раздел 5. Лёгкая атлетика					
5.1	Легкая атлетика /Тема/	4	0			
5.2	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования /Пр/	4	20	ОК 08.		
5.3	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. /Пр/	4	20	ОК 08.		
5.4	Подвижные игры с элементами различных видов спорта /Тема/	4	0			
5.5	Развитие физических способностей средством проведения подвижных игр различного характера /Пр/	4	12	ОК 08.		
	Раздел 6. Раздел 6. Общая физическая подготовка					
6.1	Основная гимнастика /Тема/	5	0			
6.2	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. /Пр/	5	6	ОК 08.		
6.3	Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. /Пр/	5	4	ОК 08.		
6.4	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. /Пр/	5	4	ОК 08.		
6.5	Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднятие и переноска груза, прыжки /Пр/	5	4	ОК 08.		
	Раздел 7. Раздел 7. Общая физическая подготовка (продолжение)					
7.1	Лёгкая атлетика /Тема/	6	0			
7.2	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. /Пр/	6	4	ОК 08.		

7.3	Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; /Пр/	6	4	ОК 08.		
7.4	Совершенствование техники спринтерского бега /Пр/	6	4	ОК 08.		
7.5	Совершенствование техники прыжка в длину с места /Пр/	6	4	ОК 08.		
7.6	Совершенствование техники челночного бега (4 по 10 метров, 3 по 10 метров) /Пр/	6	2	ОК 08.		

Планы проведения учебных занятий отражены в оценочных материалах (Приложение 2.).

7. КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	сформирована частично	сформирована в целом	сформирована полностью
«Не зачтено»	«Зачтено»		
«Неудовлетворительно»	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
Описание критериев оценивания			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины;	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания.	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и

- отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.		выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ			

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка реферата; выполнение творческих заданий и проблемных ситуаций; подготовка к коллоквиуму, собеседованию, практическим занятиям; подготовка к зачету и экзамену.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	
9.1. Рекомендуемая литература	
9.1.1. Основная литература	
Л.1.1	Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой [Электронный ресурс]: учебное пособие для спо. - Москва: Юрайт, 2021. - 253 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/476107
Л.1.2	Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н., Усатов А. Н., Балышева Н. В., Бочарова В. И. Самостоятельная работа студента по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие для спо. - Москва: Юрайт, 2021. - 149 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/476683
Л.1.3	Конеева Е. В., Зайцев А. А., Томашевская О. Б., Покровская Н. В., Почечура Н. Н., Романов С. С., Колган С. В., Лизогубенко Н. В., Пельменев В. К., Зайцева В. Ф., Жигарева О. Г., Горячева Е. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для спо. - Москва: Юрайт, 2021. - 599 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/475342
Л.1.4	Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для спо. - Москва: Юрайт, 2021. - 493 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/471143
Л.1.5	Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник и практикум для спо. - Москва: Юрайт, 2022. - 216 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/488234

Л.1.6	Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для спо. - Москва: Юрайт, 2021. - 158 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/472837
10.1 Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.)	
ЭБС «Лань»	https://e.lanbook.com
Национальная электронная библиотека (НЭБ)	https://rusneb.ru
ЭБС «Юрайт»	https://urait.ru
ЭБС «Журнальный зал»: русский толстый журнал как эстетический феномен	https://magazines.gorky.media
«Электронная библиотека ИМЛИ РАН»	http://biblio.imli.ru
«Электронная библиотека ИРЛИ РАН» (Пушкинский Дом)	http://lib.pushkinskijdom.ru
Научный архив	https://научныйархив.рф
ЭБС «Педагогическая библиотека»	http://pedlib.ru
ЭБС «Айбукс.ру»	https://www.ibooks.ru
Научная электронная библиотека eLibrary.ru	https://elibrary.ru
ЭБС Буконлайн	https://bookonline.ru
Научная электронная библиотека «Киберленинка»	https://cyberleninka.ru/
Государственная публичная научно-техническая библиотека России. Ресурсы открытого доступа	http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html
Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы открытого доступа	http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php
10.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы	
Университетская информационная система РОССИЯ	https://uisrussia.msu.ru
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	http://window.edu.ru/catalog
Словари и энциклопедии	https://dic.academic.ru
Педагогическая мастерская «Первое сентября»	https://fond.1sept.ru
Сайт Единой коллекции цифровых образовательных ресурсов	http://school-collection.edu.ru
Национальная платформа «Открытое образование»	https://openedu.ru
Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»	http://school-collection.edu.ru
Российское образование. Федеральный портал	http://edu.ru
Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования	http://fgosvo.ru
Единая цифровая коллекция первоисточников научных работ удостоверенного качества «Научный архив»	https://научныйархив.рф
Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ»	https://online.edu.ru
10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и	

преподавателя, техническими и мультимедийными средствами обучения, включенными в локальную сеть вуза и с доступом к информационным ресурсам сети Интернет.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение:

1. Пакет программного обеспечения общего назначения Microsoft Office (MS Word, MS Microsoft Excel, MS PowerPoint).
2. Adobe Acrobat Reader.
3. Браузер (Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome, Opera и др.).
4. Программа тестирования Айрен.