

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Карпова Елизавета Александровна  
Должность: директор  
Дата подписания: 06.10.2023 06:02:04  
Уникальный программный ключ:  
ad9053b6a9e639199a21a41d1a80dd3f5c40650966aaf85dff11a7fd7d02ebad



**СОЦИАЛЬНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ**  
**ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **Физическая культура**

### **Аннотация дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой **Цикловая комиссия по гуманитарному и естественнонаучному направлению**

Учебный план **Преподавание в начальных классах**  
**Профиль получаемого профессионального образования при реализации программы среднего общего образования: гуманитарный**

Квалификация **Учитель начальных классов**

Форма обучения **очная**

#### **Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр<br>на курсе>) | 3 (2.1) |    | 4 (2.2) |    | 5 (3.1) |    | 6 (3.2) |    | 7 (4.1) |    | 8 (4.2) |    | Итого |     |
|---|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|-------|-----|
|   | 17      | 19 | 11      | 16 | 12      | 11 |         |    |         |    |         |    |       |     |
| Неделя                                    |         |    |         |    |         |    |         |    |         |    |         |    |       |     |
| Вид занятий                               | УП      | РП | УП      | РП | УП      | РП | УП      | РП | УП      | РП | УП      | РП | УП    | РП  |
| Практические                              | 34      | 34 | 38      | 38 | 22      | 22 | 32      | 32 | 24      | 24 | 22      | 22 | 172   | 172 |
| Итого ауд.                                | 34      | 34 | 38      | 38 | 22      | 22 | 32      | 32 | 24      | 24 | 22      | 22 | 172   | 172 |
| Контактная работа                         | 34      | 34 | 38      | 38 | 22      | 22 | 32      | 32 | 24      | 24 | 22      | 22 | 172   | 172 |
| Сам. работа                               | 34      | 34 | 38      | 38 | 22      | 22 | 32      | 32 | 24      | 24 | 22      | 22 | 172   | 172 |
| Итого                                     | 68      | 68 | 76      | 76 | 44      | 44 | 64      | 64 | 48      | 48 | 44      | 44 | 344   | 344 |

| <b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b> |  |
|------------------------------------|--|
| 1.1                                | - 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. |
| 1.2                                | - понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;   |
| 1.3                                | - знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;   |
| 1.4                                | - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;   |
| 1.5                                | - 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;                 |
| 1.6                                | - обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;  |
| 1.7                                | приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.   |

| <b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП</b> |   |
|--|---|
| Цикл (раздел) ООП:                         | ОГСЭ  |
| <b>2.1</b>                                 | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>  |
| <b>2.2</b>                                 | <b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>  |
| 2.2.1                                      | Модуль "Психология и педагогика развития детей"   |
| 2.2.2                                      | Практика по организации режимных моментов в группах раннего и дошкольного возраста  |
| 2.2.3                                      | Психология личности   |
| 2.2.4                                      | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту   |
| 2.2.5                                      | Производственная практика (проектно-технологическая)  |
| 2.2.6                                      | Модуль "Дидактика дошкольного и начального образования"   |
| 2.2.7                                      | Практика по социально- коммуникативному и речевому развитию детей   |
| 2.2.8                                      | Практикум по решению психолого-педагогических задач   |
| 2.2.9                                      | Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков  |
| 2.2.10                                     | Технологии обучения и развития учебно-познавательной деятельности детей   |
| 2.2.11                                     | Модуль "Основы проектирования и организации образовательной деятельности детей"   |
| 2.2.12                                     | Модуль "Психолого-педагогическая поддержка ребенка в образовании"   |
| 2.2.13                                     | Практика "Ребенок в образовательной среде детского сада и школы" ( по проектированию образовательной деятельности и психолого-педагогической поддержки ребенка в среде образовательной организации) |
| 2.2.14                                     | Практика проектно-технологическая ( по проектированию образовательной программ для ДОУ)   |
| 2.2.15                                     | Практика производственная   |
| 2.2.16                                     | Психология индивидуальных различий  |
| 2.2.17                                     | Психология семьи  |
| 2.2.18                                     | Модуль "Методики социально-коммуникативного и речевого развития детей"  |
| 2.2.19                                     | Научно-исследовательская работа   |
| 2.2.20                                     | Практика производственная (технологическая)   |
| 2.2.21                                     | Теория и методика развития детской художественно-эстетической деятельности с практикумом  |
| 2.2.22                                     | Теория и методика развития речи у детей   |
| 2.2.23                                     | ДВ: Диагностика социально-коммуникативного и речевого развития детей/ Планирование социально-коммуникативного и речевого развития детей   |
| 2.2.24                                     | Основы инклюзивного образования   |
| 2.2.25                                     | Проектирование образовательной деятельности по социально- коммуникативному и речевому развитию детей  |
| 2.2.26                                     | Проектирование содержания и организация образовательной деятельности детей  |
| 2.2.27                                     | ДВ: Проектирование образовательной деятельности по познавательному развитию детей / Методика логико-математического развития детей  |
| 2.2.28                                     | ДВ: Тренинг педагогического общения с родителями / Формы работы детского сада и семьи   |

|        |  |
|--------|--|
| 2.2.29 | Модуль "Проектирование социокультурного образовательного пространства для детей раннего и дошкольного возраста"            |
| 2.2.30 | Практика преддипломная   |
| 2.2.31 | Производственная практика (педагогическая)   |
| 2.2.32 | Теоретические и методические основы взаимодействия педагога с семьей и сотрудниками дошкольной образовательной организации |
| 2.2.33 | Теория и методика музыкального воспитания с практикумом  |
| 2.2.34 | Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты                         |
| 2.2.35 | Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена   |

### **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

#### **ОК 1: Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.**

**Знать:**

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

**Уметь:**

подбирать и составлять индивидуальные комплексы оздоровительной, адаптивной и производственной физической культуры, утренней гигиенической гимнастики;

**Владеть:**

повышения умственной и физической работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

#### **ОК 2: Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.**

**Знать:**

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

**Уметь:**

подбирать и составлять индивидуальные комплексы оздоровительной, адаптивной и производственной физической культуры, утренней гигиенической гимнастики;

**Владеть:**

повышения умственной и физической работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

#### **ОК 3: Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.**

**Знать:**

научно-практические основы физической культуры, спортивной тренировки и здорового образа жизни

**Уметь:**

творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни

**Владеть:**

средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

#### **ОК 4: Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.**

**Знать:**

формирование знаний истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

**Уметь:**

умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха

**Владеть:**

системой знаний о истории возникновения и формирования физической культуры, Олимпийских игр древности, их содержание и правила соревнований

#### **ОК 5: Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.**

**Знать:**

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных

|   |
|---|
| заболеваний и вредных привычек  |
| <b>Уметь:</b>   |
| подбирать и составлять индивидуальные комплексы оздоровительной, адаптивной и производственной физической культуры, утренней гигиенической гимнастики;  |
| <b>Владеть:</b>   |
| повышения умственной и физической работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;  |
| <b>ОК 6: Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.</b>   |
| <b>Знать:</b>   |
| сущность, значение и функции физической культуры в современном обществе;  |
| <b>Уметь:</b>   |
| выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, утренней гигиенической гимнастики, профессиональноприкладной физической подготовки |
| <b>Владеть:</b>   |
| организации самостоятельной физической тренировки в повседневной деятельности;  |
| <b>ОК 7: Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.</b>        |
| <b>Знать:</b>   |
| ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека;   |
| <b>Уметь:</b>   |
| оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;  |
| <b>Владеть:</b>   |
| различными современными понятиями в области физической культуры;  |
| <b>ОК 8: Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</b>                            |
| <b>Знать:</b>   |
| принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств   |
| <b>Уметь:</b>   |
| осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.                               |
| <b>Владеть:</b>   |
| Выполнять работу в команде с здоровьесберегающими технологиями;   |
| <b>ОК 9: Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.</b>   |
| <b>Знать:</b>   |
| Законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры                                   |
| <b>Уметь:</b>   |
| преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;   |
| <b>Владеть:</b>   |
| применения средств физической культуры для повышения устойчивости к различным условиям внешней среды;   |
| <b>ОК 10: Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.</b>  |
| <b>Знать:</b>   |
| влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;   |
| <b>Уметь:</b>   |
| преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения  |
| <b>Владеть:</b>   |
| основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания,  |
| <b>ОК 11: Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм ее регулирующих.</b>  |
| <b>Знать:</b>   |
| влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;   |

|  |
|--|
| <b>Уметь:</b>  |
| подбирать и составлять индивидуальные комплексы оздоровительной, адаптивной и производственной физической культуры, утренней гигиенической гимнастики; |
| <b>Владеть:</b>  |
| повышения умственной и физической работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;   |

**ПК 1.1: Определять цели и задачи, планировать уроки.**

|  |
|--|
| <b>Знать:</b>  |
| основные средства и методы физического воспитания  |
| <b>Уметь:</b>  |
| подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств    |
| <b>Владеть:</b>  |
| методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

**ПК 1.2: Проводить уроки.**

|  |
|--|
| <b>Знать:</b>  |
| о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека   |
| <b>Уметь:</b>  |
| Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; |
| <b>Владеть:</b>  |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей                        |

**ПК 2.1: Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия.**

|   |
|---|
| <b>Знать:</b>   |
| крепления здоровья;   |
| <b>Уметь:</b>   |
| выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики |
| <b>Владеть:</b>   |
| повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;  |

**ПК 2.2: Проводить внеурочные занятия.**

|   |
|---|
| <b>Знать:</b>   |
| - формирования прикладных навыков (лазание по лестницам, канату и шесту и др.)                |
| <b>Уметь:</b>   |
| выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;                            |
| <b>Владеть:</b>   |
| подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; |

**ПК 3.2: Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу.**

|  |
|--|
| <b>Знать:</b>  |
| понимать социальную значимость своей будущей профессии, обладать высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности |
| <b>Уметь:</b>  |
| раскрывать понятия и термины разных видов спорта;  |
| <b>Владеть:</b>  |
| понятийно-терминологическим аппаратом в области физической культуры и спорта;  |

**ПК 3.3: Проводить внеклассные мероприятия.**

|  |
|--|
| <b>Знать:</b>  |
| - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека |
| <b>Уметь:</b>  |

|  |
|--|
| Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; |
| <b>Владеть:</b>  |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.                       |

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

|   |               |
|---|---------------|
| <b>3.1</b>  | <b>Знать:</b> |
| влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;   |               |
| влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;   |               |
| научно-практические основы физической культуры, спортивной тренировки и здорового образа жизни  |               |
| формирование знаний истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;  |               |
| влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек  |               |
| сущность, значение и функции физической культуры в современном обществе;  |               |
| ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека;   |               |
| принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств   |               |
| Законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры                                   |               |
| влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;   |               |
| влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;   |               |
| основные средства и методы физического воспитания   |               |
| о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека  |               |
| крепления здоровья;   |               |
| - формирования прикладных навыков (лазание по лестницам, канату и шесту и др.)  |               |
| понимать социальную значимость своей будущей профессии, обладать высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности  |               |
| - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека  |               |
| <b>3.2</b>  | <b>Уметь:</b> |
| подбирать и составлять индивидуальные комплексы оздоровительной, адаптивной и производственной физической культуры, утренней гигиенической гимнастики;  |               |
| подбирать и составлять индивидуальные комплексы оздоровительной, адаптивной и производственной физической культуры, утренней гигиенической гимнастики;  |               |
| творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни              |               |
| умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха   |               |
| подбирать и составлять индивидуальные комплексы оздоровительной, адаптивной и производственной физической культуры, утренней гигиенической гимнастики;  |               |
| выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, утренней гигиенической гимнастики, профессиональноприкладной физической подготовки |               |
| оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;  |               |
| осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.                               |               |
| преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;   |               |
| преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения  |               |
| подбирать и составлять индивидуальные комплексы оздоровительной, адаптивной и производственной физической культуры, утренней гигиенической гимнастики;  |               |
| подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств   |               |
| Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;  |               |

|   |
|---|
| выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики   |
| выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;   |
| раскрывать понятия и термины разных видов спорта;   |
| Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;  |
| <b>3.3 Владеть:</b>   |
| повышения умственной и физической работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;  |
| повышения умственной и физической работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;  |
| средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности |
| системой знаний о истории возникновения и формирования физической культуры, Олимпийских игр древности, их содержание и правила соревнований   |
| повышения умственной и физической работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;  |
| организации самостоятельной физической тренировки в повседневной деятельности;  |
| различными современными понятиями в области физической культуры;  |
| Выполнять работу в команде с здоровьесберегающими технологиями;   |
| применения средств физической культуры для повышения устойчивости к различным условиям внешней среды;   |
| основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания,  |
| повышения умственной и физической работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;  |
| методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей   |
| повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;  |
| подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;   |
| понятийно-терминологическим аппаратом в области физической культуры и спорта;   |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  |