

ГБПОУ «Юрюзанский технологический техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: СГ.05 Физическая культура

Специальность: 44.02.04 Специальное дошкольное образование

Рассмотрено
ПЦК «Общегуманитарного и
социально-экономического цикла»

Председатель
 Афанасьева Р.И.

Протокол № 1
от «01» 09 2023 г.

Программа учебной дисциплины
разработана на основе ФГОС
среднего профессионального
образования по специальности:
44.02.04 Специальное дошкольное
образование и примерной
программой учебной дисциплины
«Физическая культура»,
рекомендованной Советом МОиН
Челябинской области по примерным
ОПОП НПО и СПО.

Зам. директора по УМР
Е.Н.Смирнова


«01» 09 2023 г.

Организация разработчик: ГБПОУ «ЮТТ»

Разработчик:  Шабанова Ю.М., преподаватель ГБПОУ «ЮТТ»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 44.02.04 Специальное дошкольное образование.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в ОУ среднего профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины: дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать и уметь:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01-11 ПК 1.1 ПК 1.3 ПК 2.6 ПК 3.6	В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

В процессе изучения учебной дисциплины формируются общие и профессиональные компетенции:

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

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

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

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

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

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья и физическое развитие детей.

ПК 1.2. Проводить режимные моменты (умывание, одевание, питание).

ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима (утреннюю гимнастику, занятия, прогулки, закаливание, физкультурные досуги, праздники).

ПК 2.6. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

ПК 3.6. Проводить занятия.

Перечень личностных результатов:

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий	ЛР 9

психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в т.ч.:	172
- практические занятия	172
- практическая подготовка	34
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

4. Тематический план и содержание учебного материала дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
II курс		60 часов	
3 семестр		28	
Раздел 1. «Влияние физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека»	Тема 1. Изучение понятий физической культуры и физического развития. Составление классификаций двигательных режимов. <i>В форме практической подготовки</i>	2	ОК1-11
	Тема 2. Влияние физической культуры на критерии, определяющие состояние здоровья.	2	
Раздел 2. «Легкая атлетика»	<i>Бег на короткие дистанции:</i>		
	Тема 1. Спринтерский бег: выполнение низкого старта и финиширования	2	
	Тема 2. Бег по дистанции 100 м.: техника и тактика	2	
	Тема 3. Контрольные нормативы (бег 100 м.)	2	
	<i>Бег на длинные дистанции:</i>		
	Тема 4: Бег на длинные дистанции: техника и тактика бега	2	
	Тема 5. Бег на длинные дистанции: совершенствование техники и тактики бега.	2	
	Тема 6. Выполнение высокого старта <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	Тема 7. Совершенствование выполнения высокого старта	2	
	Тема 8. Выполнение финиширования	2	
	Тема 9. Совершенствование выполнения финиширования	2	
	Тема 10. Бег по дистанции 2000 м.	2	
	Тема 11. Совершенствование бега по дистанции 2000 м.	2	
	Контрольные нормативы. ЗАЧЕТ	2	
Самостоятельная работа	<i>Самостоятельная работа:</i>		
	1. Презентация на тему: «Классификация двигательных режимов»	10	
	2. Реферат на тему: «Изучение духовной составляющей здоровья человека, ребенка»	8	
	3. Реферат на тему: «Подвижные игры для детей дошкольного возраста»	8	

	4. Составление комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов	6	
	Итого за 3 семестр	28	
4 семестр		32	
Раздел 3. «Волейбол»	Тема 1. Стойки волейболиста	2	
	Тема 2. Выполнение передач мяча в парах двумя руками сверху	2	
	Тема 3. Выполнение передач мяча в двумя руками сверху индивидуально (8 раз)	2	
	Тема 4. Выполнение передач мяча в парах через сетку двумя руками сверху	2	
	Тема 5. Выполнение передач мяча в парах двумя руками снизу	2	
	Тема 6. Выполнение передач мяча индивидуально двумя руками снизу (6 раз)	2	
	Тема 7. Выполнение нижней прямой подачи	2	
	Тема 8. Выполнение боковой подачи	2	
	Тема 9. Выполнение верхней подачи	2	
	Тема 10: Правила игры, судейство, жесты судей.	2	
	Тема 11: Двусторонняя игра с упрощенной системой судейства	2	
Раздел 4. «Баскетбол»	Тема 1: Передача мяча в парах на месте двумя руками от груди	2	
	Тема 2: Передача мяча в парах на месте двумя руками от груди с отскоком от пола	2	
	Тема 3: Передача мяча одной рукой от плеча	2	
	Тема 4: Передача мяча двумя руками из-за головы	2	
	Контрольные нормативы. ЗАЧЕТ	2	
	Самостоятельная работа:		
	1. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие мышц плечевого пояса	6	
	2. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие координации движений	6	
	3. Презентация на тему: « Успехи волейбольных команд Южного Урала в рамках соревнований различного уровня»	12	
	4. Составление комплекса ОРУ с мячами	4	
	5. Презентация на тему: « Успехи баскетбольных команд СССР и России в истории Олимпийского движения»	12	
	Итого за 4 семестр	32	
	Всего за II курс	60	

OK1-11

OK1-11

III курс		62 часа	
5 семестр		28	
Раздел 1. «Влияние физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека»	Тема 1: Выявление факторов, влияющих на состояние здоровья	2	ОК1-11
	Тема 2. Способы самоконтроля и саморегуляции на занятиях физической культурой и спорта <i>В форме практической подготовки</i>	2	
Раздел 2. «Легкая атлетика»	Тема 1. Совершенствование выполнения низкого старта (техника, 2,2 с.)	2	
	Тема 2. Совершенствование выполнения финиширования (техника, 1,8 с.)	2	
	Тема 3. Бег по дистанции 100 м. (техника, 16, 3 с.)	2	
	Тема 4. Совершенствование выполнения высокого старта (техника, 2,2 с.)	2	
	Тема 5. Бег по дистанции 2000 м. – девушки, 3000 м. – юноши.	2	
	Тема 6. Техника и тактика бега на дистанции 500 м.	2	
	Тема 7. Совершенствование техники и тактики бега на дистанции 500 м.	2	
	Тема 8: Прыжки в длину с места: выполнение отталкивания и приземления <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	Тема 9: Прыжки в длину с места: совершенствование техники отталкивания и приземления	2	
	Тема 10: Челночный бег 3х10 м.: техника старта, разворота и финиширования <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	Тема 11: Челночный бег 3х10 м.: совершенствование техники старта, разворота и финиширования	2	
	Контрольные нормативы. ЗАЧЕТ.	2	
	Самостоятельная работа:		ОК1-11
	1. Презентация на тему: «Способы самоконтроля и саморегуляции на уроках физической культуры»	12	
	2. Составление комплекса упражнений на развитие прыгучести	4	
	3. Реферат на тему: «Выдающиеся марафонцы России»	12	
	Итого за 5 семестр:	28	
6 семестр		34	
Раздел 1. «Волейбол»	Тема 1. Совершенствование выполнения передач мяча в парах двумя руками сверху	2	ОК1-11
	Тема 2. Выполнение передач мяча двумя руками сверху индивидуально (10 раз)	2	

	Тема 3. Выполнение передач мяча в парах через сетку двумя руками сверху (10 раз)	2	
	Тема 4. Совершенствование выполнения передач мяча в парах двумя руками снизу	2	
	Тема 5: Выполнение передач мяча двумя руками снизу индивидуально (8 раз)	2	
	Тема 6: Выполнение приема мяча двумя руками снизу после нападающего удара	2	
	Тема 7: Выполнение приема мяча двумя руками снизу после нападающего удара	2	
	Тема 8: Выполнение приема мяча двумя руками снизу после подачи	2	
	Тема 9: Двусторонняя игра с ведением протокола.	2	
Раздел 2. «Баскетбол»	Тема 1. Передача мяча в парах двумя руками от груди с движением приставным шагом	2	ОК1-11
	Тема 2: Передача мяча в парах двумя руками от груди с отскоком от пола в движении В форме практической подготовки	2	
	Тема 3. Передача мяча одной рукой от плеча с движением приставным шагом	2	
	Тема 4: Передача мяча в парах двумя руками от груди с движением приставным шагом с дальнейшим броском в корзину	2	
	Тема 5: Передача мяча в парах двумя руками от груди с отскоком от пола в движении с дальнейшим броском в корзину.	2	
	Тема 6. Штрафной бросок (2 раза из 5)	2	
	Тема 7. Штрафной бросок (3 раза из 5)	2	
	Контрольные нормативы. ЗАЧЕТ.	2	
	Самостоятельная работа:		
	1. Составление и выполнение комплекса ОРУ в парах	6	
	2. Составление и выполнение комплекса ОРУ с резинками	8	
	3. Презентация на тему: «Судейство в волейболе, жесты судьи»	10	
	4. Презентация на тему: «Судейство в баскетболе, жесты судьи»	10	
	Итого за 6 семестр	34	
	Всего за 3 курс	62	
	IV курс	50 часов	
	7 семестр	28	

Раздел 1. «Международное Олимпийское движение»	Тема 1. Изучение истории возникновения Олимпийских игр. Рассмотрение символики Олимпийских игр.	2	OK1-11
Раздел 2. «Роль физической культуры для развития детей дошкольного возраста»	Тема 1. Влияние физической культуры на полноценное развитие детей дошкольного возраста	2	
	Тема 2. Особенности двигательных режимов детей дошкольного возраста В форме практической подготовки	2	
Раздел 3. «Биоритмология и правильное планирование режима дня»	Тема 1. Раскрытие понятия биоритмология	2	OK1-11
	Тема 2. Составление примерного распорядка дня В форме практической подготовки	2	
	Тема 3. Изучение сна, отдыха как средства восстановления жизненных сил	2	
Раздел 4. «Гимнастика»	Тема 1. Особенности проведения разминки для детей дошкольного возраста В форме практической подготовки	2	
	Тема 2. Выполнение кувырков вперед, назад В форме практической подготовки	2	
	Тема 3. Выполнение перекатов в стороны В форме практической подготовки	2	
	Тема 4. Выполнение стойки на лопатках В форме практической подготовки	2	
	Тема 5: Выполнение элемента «мост» В форме практической подготовки	2	
	Тема 6: Выполнение элемента переворот в сторону («колесо») В форме практической подготовки	2	
	Тема 7: Выполнение элемента на удержание равновесия «ласточка» В форме практической подготовки	2	
	Контрольные нормативы. ЗАЧЕТ.	2	
	Самостоятельная работа:		
	1. Презентация на тему: «Символика Олимпийского движения. Традиции Олимпийских игр»	10	
	2. Презентация на тему: «Олимпийские игры в 1980 г. в г. Москва»	10	
	3. Составление собственного режима дня, его анализ и рекомендации.	8	
	Итого за 7 семестр	28	
	8 семестр	22	
Раздел 1. «Закаливание природными факторами».	Тема 1. Изучение принципов постепенности, последовательности и систематичности закаливания. Особенности закаливания детей дошкольного возраста.	2	

	Тема 2. Составление классификации видов закаливания В форме практической подготовки	2	
Раздел 2. «Легкая атлетика»	Тема 1. Выполнение финального усилия в метаниях. Особенности метания для детей дошкольного возраста. В форме практической подготовки	2	ОК1-11
	Тема 2. Выполнение разбега в метаниях		
	Тема 3. Метание гранаты (17 м.)	2	
	Тема 4. Метание гранаты (19 м)	2	
	Тема 5. Метание гранаты (21 м.)	2	
	Тема 6. Передача эстафетной палочки.	2	
	Тема 4. Прохождение полосы препятствий с расстановкой предметов	2	
	Дифференцированный зачет	2	
	Самостоятельная работа		
	1. Презентация на тему: «Виды закаливания»	10	
Итого за 8 семестр		22	
Всего за 4 курс:		50	
Всего:	Аудиторная нагрузка (практические занятия)	172	
	в т.ч. практическая подготовка	34	
	Самостоятельная нагрузка	172	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивный зал.

Оборудование учебного кабинета:

1. Волейбольные мячи
2. Баскетбольные мячи
3. Теннисные мячи
4. Медбол
5. Футбольные мячи
6. Гимнастические маты
7. Обручи
8. Волейбольная сетка
9. Скакалки
10. Теннисные ракетки

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура : учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. /Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2019.

2. Кузьмин Б.С. Социально-экономические проблемы физической культуры и спорта. /Б.С.Кузьмин, А.А. Осинцев. - М.: Проспект, 2019.

3. Барышева Н.В. Основы физической культуры. / Н.В. Барышева, В.М. Минияров, М.Т. Неклюдова - М.: Академия, 2017.

4. Баршай В.М. «Гимнастика». Издание 3-е . / В.М. Баршай – Ростов Н/Д Феникс, 2020

5. Давыдов М.А. Судейство в баскетболе. / М.А. Давыдов - М.: «Физкультура и спорт», 2015.

7. Озолин Н.Г. Лёгкая атлетика. / Н. Г. Озолин, Д.П. Марков, – М.: «Физкультура и спорт», 2

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знать: – актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; – основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; – современная научная и профессиональная терминология; – правила оформления документов и построения устных сообщений; – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; – средства профилактики перенапряжения	Знает: – актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; – основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; – современная научная и профессиональная терминология; – правила оформления документов и построения устных сообщений; – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; – средства профилактики перенапряжения	экспертная оценка устных / письменных ответов обучающихся, тестирование Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета
Уметь: – распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; – анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; – определять этапы решения задачи; – выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;	Распознает задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализирует задачу и/или проблему и выделять её составные части; определяет этапы решения задачи; выявляет и эффективно ищет информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составляет план действия; определяет необходимые	наблюдение за деятельностью обучающихся, экспертная оценка результатов деятельности

– составлять план действия; – определять необходимые ресурсы; – реализовывать составленный план; – оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); – применять современную научную профессиональную терминологию; – организовывать работу коллектива и команды; – грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе; – 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 профессии	ресурсы; реализует составленный план; оценивает результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); применяет современную научную профессиональную терминологию; организовывает работу коллектива и команды; грамотно излагает свои мысли и оформляет документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявляет толерантность в рабочем коллективе; использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета
--	--	--

Основа ОК= умения общие (Уо)+знания общие (Зо)

Общие компетенции (ОК)	Умения общие (Уо)	Знания общие (Зо)
ОК 01	Уо 01.01 распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте Уо 01.02 анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части Уо 01.03 определять этапы решения задачи Уо 01.04 выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы	Зо 01.01 актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить Зо 01.02 основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте

	Уо 01.05 составлять план действия Уо 01.06 определять необходимые ресурсы Уо 01.08 реализовывать составленный план Уо 01.09 оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	
ОК 03	Уо 03.02 применять современную научную профессиональную терминологию	Зо 03.02 современная научная и профессиональная терминология
ОК 04	Уо 04.01 организовывать работу коллектива и команды	
ОК 05	Уо 05.01 грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе	Зо 05.02 правила оформления документов и построения устных сообщений
ОК 08	Уо 08.01 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Уо 08.02 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Уо 08.03 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии	Зо 08.01 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Зо 08.02 основы здорового образа жизни Зо 08.03 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии Зо 08.04 средства проф-ки перенапряж.