

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ 04. Физическая культура**
Специальность 44.02.01 Дошкольное образование

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ 04. Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ 04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	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 специальности.	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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	144
в т.ч. в форме практической подготовки	124
в т. ч.:	
теоретическое обучение	0
практические занятия	124
<i>Самостоятельная работа</i>	8
Промежуточная аттестация	12

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся		Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>3</i>	<i>4</i>
2 курс				
Раздел 1. Лёгкая атлетика				
	Содержание			ОК-8
		Причины и предупреждение травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.		
	Практические занятия		12	
Тема 1. Низкий старт	1.	Освоение техники высокого и низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования;	2	
Тема 2. Бег на короткие дистанции	2.	Совершенствование техники бега (старт, бег дистанции и по выразу);	2	ОК-8
	3.	Совершенствование эстафетного бега;	2	
Тема 3. Прыжки в длину с разбега		Освоение техники прыжка в высоту с разбега;	2	ОК-8
	5.	Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 беговых шагов;	2	
Тема 4. Метание мяча	6.	Совершенствование техники метания.	1	
	7.	Контрольное тестирование (100 м, 200 м, прыжки в длину с разбега, метание)	1	
Раздел 2. Волейбол				
	Содержание			ОК-8

Тема 5. Техника приема и передачи мяча		Причины и предупреждение травматизма на занятиях волейболом.		
	Практические занятия		14	
	1.	Тактика игры. Техника выполнения элементов. Судейство	2	
	2.	Освоение вариантов техники приема передачи мяча	1	
Тема 6. Техника подачи мяча, нападающий удар	3.	Освоение вариантов подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая)	2	
	4.	Освоение вариантов нападающего удара через сетку	2	
Тема 7.Тактика игры	5.	Освоение вариантов блокирования нападающих ударов	2	
	6.	Закрепление индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите	2	
	7.	Контрольные нормативы (подача мяча, верхняя и нижняя передачи мяча)	1	
		Зачет	2	
Раздел 3. Лыжная подготовка				
Тема 8. Классические ходы	Содержание			ОК-8
		Причины и предупреждение травматизма на занятиях лыжной подготовкой.		
	Практические занятия		15	
	1.	Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	3	
Тема 9. Техника спуска и подъема с горы	2.	Освоение лыжных ходов	3	
	3.	Освоение поворотов (переступанием)	2	
	4.	Освоение техники торможения (плугом, полуплугом).	2	
	5.	Совершенствование техники спусков в различных стойках	3	
	6.	Контрольные нормативы (лыжные ходы, 3 км, 5 км)	2	
Раздел 4. Баскетбол				
	Содержание			ОК-8
		Причины и предупреждение травматизма на баскетболе.		

Тема 10. Техника ловли и передачи мяча	Практические занятия		10		
	1.	Тактика игры. Техника выполнения элементов. Судейство	2		
	2.	Освоение вариантов техники ловли и передачи мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника	2		
Тема 11. Техника бросков мяча	3.	Освоение вариантов ведения мяча на месте, в движении с изменением направления и скорости, без сопротивления и с сопротивлением защитника	2		
	4.	Освоение вариантов бросков из-под щита, с боку, с места и в прыжке, штрафные, с 5 точек, после ведения с двух шагов	2		
	5.	Закрепление индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите	1		
	6.	Контрольные нормативы (ведение мяча, штрафные броски, броски поле ведения с двух шагов)	1		
Раздел 5. Легкая атлетика					ОК-8
Тема 12. Техника бега по виражу и выносливости	Содержание				
	Причины и предупреждение травматизма на легкой атлетике				
	Практические занятия		11		
	1.	Совершенствование техники бега (старт, бег дистанции и по виражу);	2		
	2.	Совершенствование эстафетного бега;	2		
	3.	Освоение техники прыжка в высоту с разбега;	2		
	4.	Контрольное тестирование, контрольные нормативы (100 м, 200 м, прыжки в длину с разбега, метание)	2		
	5.	Развитие выносливости 2000 м.	1		
Зачет		2			
Всего			62		
3 курс					
Раздел 1 Легкая атлетика				ОК-8	
Тема 1. Техника низкого	Содержание				
	Причины и предупреждение травматизма на легкой атлетике.				
	Практические занятия		10		
	1.	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования;	2		
	2.	Совершенствование техники бега (старт, бег дистанции и по виражу);	1		

старта, передача эстафетной палочки	3.	Передачи эстафетной палочки	1	
Тема 2. Техника прыжка	4.	Освоение техники прыжка в высоту с разбега	2	
	5.	Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 беговых шагов;	1	
Тема 3. Техника метания	6.	Совершенствование техники метания гранаты (500-700 гр.)	1	
	7.	Контрольное тестирование (100 м, 300 м, прыжки в длину, метание)	2	
Раздел 2. Волейбол				
Тема 4. Техника передачи мяча, нападающий удар	Содержание			OK-8
		Причины и предупреждение травматизма на волейболе.		
	Практические занятия		7	
	1.	Тактика игры. Техника выполнения элементов. Судейство	1	
	2.	Совершенствование вариантов техники приема передачи мяча	1	
	3.	Совершенствование подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая)	1	
Тема 5. Тактические действия	4.	Совершенствование вариантов нападающего удара через сетку	1	OK-8
	5.	Освоение вариантов блокирования нападающих ударов	1	
	6.	Закрепление индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите	1	
	7.	Контрольные нормативы (подача мяча, верхняя и нижняя передачи мяча)	1	
Раздел 3. Гимнастика				
Тема 6. Висы и упоры	Содержание			OK-8
		Причины и предупреждение травматизма на гимнастике.		
	Практические занятия		7	
	1.	Висы и упоры. Совершенствование техники подъема в упор переворотом, махом и силой.	1	
	2.	Совершенствование техники опорного прыжка - вскок в упор присев; соскок прогнувшись - ноги врозь (козел в длину, в ширину) - прыжок согнув ноги (юноши)	1	
Тема 7. Акробатика	3.	Акробатика. Совершенствование техники акробатических элементов и комбинаций. (разновидности кувырков, стойка на лопатках, мост, стойка на голове и руках, ласточка)	2	
	4.	Контрольные нормативы (комбинация из изученных элементов, опорный прыжок)	1	

		Зачет	2	
Раздел 4. Лыжный спорт				ОК-8
Тема 8. Техника лыжных ходов	Содержание			
		Причины и предупреждение травматизма на лыжном спорте.		
	Практические занятия		10	
	1.	Инструктаж Т.Б. Правила подбора инвентаря. Развитие физических качеств.	1	
	2.	Совершенствование лыжных ходов	2	
	3.	Совершенствование техники подъема в гору (лесенкой, елочкой)	2	
	4.	Совершенствование техники торможения (плугом, полуплугом).	2	
	5.	Совершенствование техники спусков в различных стойках	2	
6.	Контрольные нормативы (лыжные ходы, 2 км, 3 км)	1		
Раздел 5. Баскетбол				
Тема 9. Техника ведения мяча	Содержание			ОК-8
		Причины и предупреждение травматизма на баскетболе.		
	Практические занятия		8	
	1.	Тактика игры. Техника выполнения элементов. Судейство	1	
	2.	Совершенствование вариантов техники ловли и передачи мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника	1	
3.	Совершенствование вариантов ведения мяча на месте, в движении с изменением направления и скорости, без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
Тема 10. Техника бросков мяча	4.	Совершенствование вариантов бросков из-под щита, с боку, с места и в прыжке, штрафные, после ведения с двух шагов.	2	ОК-8
	6.	Контрольные нормативы (штрафные броски, броски после ведения с двух шагов)	1	
	Зачет		2	
Всего			42	
4 курс				
Раздел 1. Легкая атлетика				
Тема 11. Техника низкого старта	Содержание			ОК-8
		Причины и предупреждение травматизма на легкой атлетике.		
	Практические занятия		10	
	1.	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разбега.	1	
	2.	Совершенствование техники бега (старт, бег дистанции и по виражу);	1	
Тема 12. Техника	3.	Передачи эстафетной палочки	2	ОК-8
	4.	Развитие выносливости (кросс по пересеченной местности)	2	

передачи эстафетной палочки	5.	Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 беговых шагов;	1	ОК-8
	6.	Совершенствование техники метания гранаты (500-700 гр.)	1	
	7.	Контрольное тестирование, (100 м, 300 м, прыжки в длину с разбега, метание)	2	
Раздел 2. Волейбол				
Тема 13. Тактические действия	Содержание			
		Причины и предупреждение травматизма на волейболе.		
	Практические занятия		8	
	1.	Тактика и техника игры в защите	1	
	2.	Тактика техника игры в нападении	1	
	3.	Совершенствование вариантов нападающего удара через сетку	1	
	4.	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов	1	
Тема 14. Техника подачи мяча	5.	Обучение подачи мяча в прыжке	1	
	6.	Контрольные нормативы (подача мяча, верхняя и нижняя передачи мяча)	1	
	Зачет		2	
Раздел 3. Лыжная подготовка				
Тема 15. Техника лыжных ходов	Содержание			ОК-8
		Причины и предупреждение травматизма на лыжном спорте.		
	Практические занятия		14	
	1.	Развитие физических качеств.	2	
	2.	Совершенствование лыжных ходов	2	
Тема 16. Техника спусков и подъемов	3.	Совершенствование техники подъема в гору (лесенкой, елочкой)	2	ОК-8
	4.	Совершенствование техники торможения (плугом, полуплугом).	2	
	5.	Совершенствование техники спусков в различных стойках	2	
	6.	Контрольные нормативы (лыжные ходы, 3 км, 5 км)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП			
	5.	Дифференцированный зачет.	2	
	Всего			
Итого			144	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с.
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с.
3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с.

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/>., свободный (дата обращения:19.11.2018).
2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>., свободный (дата обращения:19.11.2018).
3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: [https:// www.olympic.ru/](https://www.olympic.ru/)., свободный (дата обращения:19.11.2018).
4. Социальная сеть работников образования nsportal.ru [Электронный ресурс]. – Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: [https:// www. nsportal.ru/](https://www.nsportal.ru/)., (дата обращения: 19.11.2018).
5. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. Книга находится в ЭБС ЮРАЙТ. Для просмотра следует получить пароль при регистрации. — Режим доступа:www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBV-08A6A705ECD9 (дата обращения: 25.12.2018).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</p> <p>знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений;</p> <p>знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности</p> <p>знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;</p>	<p>тестирование.</p>
<p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.</p>	<p>использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель.</p>	<p>оценка результатов выполнения комплексов упражнений;</p> <p>тестирования физических качеств.</p> <p>оценка заданий при проведении текущего контроля;</p> <p>промежуточной аттестации;</p> <p>дифференцированный зачет.</p>

