

Министерство образования и науки Челябинской области
ГБПОУ «Троицкий педагогический колледж»

к ОПОП по специальности
44.02.04 Специальное дошкольное образование

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

2024г.

Рабочая программа по учебной дисциплине СГ 04. Физическая культура по специальности 44.02.04 Специальное дошкольное образование разработана на основании ФГОС СПО 14.09.2023 № 687 и с учетом примерной образовательной программы.

Разработчик: Копылова Н. В., преподаватель физической культуры.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	4
3. Условия реализации учебной дисциплины.....	12
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	13

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 основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.04 Специальное дошкольное образование.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК.08.

Дисциплина реализуется без применения технологий электронного обучения на всех занятиях. Дистанционные образовательные технологии могут быть использованы для всех видов занятий (до 100% от объема дисциплины, включая ПА) при необходимости перевести образовательный процесс в дистанционный формат (погодные условия, санитарно-эпидемиологические требования, режим чрезвычайной ситуации, военные действия и т.д.)

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Реализация дисциплины направлена на формирование общих компетенций, а также на освоение знаний и умений

Код ОК	Умения	Знания
ОК.08	<ul style="list-style-type: none">- 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.	<ul style="list-style-type: none">- 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	50
в т. ч.:	
Практические занятия	122
Самостоятельная работа	10
Промежуточная аттестация - зачёт (3,4,5,6,7 семестр), дифференцированного зачета (8 семестр).	12

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Связь с ОК, ПК
1	2	3	4
2 курс 3 семестр			
Раздел 1. Лёгкая атлетика		12	
	Практические занятия / в том числе практической подготовки	2/1	ОК.08
Тема 1. Низкий старт	1. Причины и предупреждение травматизма на занятиях лёгкой атлетикой. Освоение техники высокого и низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования.	2	
Тема 2. Бег на короткие дистанции	Практические занятия/ в том числе практической подготовки	4/2	
	1. Совершенствование техники бега (старт, бег дистанции и по выражу);	2	ОК.08
	2. Совершенствование эстафетного бега;	2	
Тема 3. Прыжки в длину с разбега	Практические занятия	4	
	1. Освоение техники прыжка в высоту с разбега;	2	ОК.08
	2. Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 беговых шагов;	2	
Тема 4. Метание мяча	Практические занятия/ в том числе практической подготовки	2/2	
	1. Совершенствование техники метания.	1	ОК.08
	2. Контрольное тестирование (100 м, 200 м, прыжки в длину с разбега, метание)	1	
Раздел 2. Волейбол		12	
Тема 1. Техника приема и подачи мяча	Практические занятия/ в том числе практической подготовки	2/2	ОК.08
	1. Причины и предупреждение травматизма на занятиях волейболом. Тактика игры. Техника выполнения элементов. Судейство	1	
	2. Освоение вариантов техники приема передачи мяча	1	
Тема 2. Техника подачи мяча, нападающий удар	Практические занятия	4	
	1. Освоение вариантов подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая)	2	ОК.08
	2. Освоение вариантов нападающего удара через сетку	2	
Тема 7. Тактика игры	Практические занятия/ в том числе практической подготовки	4/3	
	1. Освоение вариантов блокирования нападающих ударов	1	ОК.08
	2. Закрепление индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите	2	
	3. Контрольные нормативы (подача мяча, верхняя и нижняя передачи мяча)	1	

Самостоятельная работа обучающихся		2	
1. Кросс 20 мин			
2. Кросс 30 мин		2	
Промежуточная аттестация- зачет		2	
Всего 3 семестр		26	
2 курс 4 семестр			
Раздел 3. Лыжная подготовка		12	
Тема 1. Техника лыжных ходов	Практические занятия/ в том числе практической подготовки		4/2
	1.	Причины и предупреждение травматизма на занятиях лыжной подготовкой. Освоение техники классических ходов: скользящего шага.	2
	2.	Освоение лыжных ходов	2
Тема 2. Техника спуска и подъема с горы	Практические занятия/ в том числе практической подготовки		8/3
	1.	Освоение поворотов (переступанием)	2
	2.	Освоение техники торможения (плугом, полу плугом).	2
	3.	Совершенствование техники спусков в различных стойках	2
	4.	Контрольные нормативы (лыжные ходы, 3 км, 5 км)	2
Раздел 4. Баскетбол		8	
Теме 1. Техника игры	Практические занятия		3
	1.	Причины и предупреждение травматизма на баскетболе Тактика игры. Техника выполнения элементов. Судейство	1
	2.	Освоение вариантов техники ловли и передачи мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника	2
Теме 2. Техника бросков мяча	Практические занятия		5
	1.	Освоение вариантов ведения мяча на месте, в движении с изменением направления и скорости, без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
	2.	Освоение вариантов бросков из-под щита, с боку, с места и в прыжке, штрафные, с 5 точек, после ведения с двух шагов	2
	3.	Закрепление индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите	1
	4.	Контрольные нормативы (ведение мяча, штрафные броски, броски поле ведения с двух шагов)	1
Раздел 5. Легкая атлетика		10	
Тема 1. Скоростной бег	Практические занятия/ в том числе практической подготовки		10/5
	1.	Причины и предупреждение травматизма на легкой атлетике Совершенствование	2
			OK.08

		техники бега (старт, бег дистанции и по виражу);		
	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.	2	
Промежуточная аттестация- зачет			2	
Всего 4 семестр			32	
3 курс 5 семестр				
Раздел 1 Легкая атлетика			8	
Тема 1.Техника скоростного бега	Практические занятия/ в том числе практической подготовки		3/3	ОК.08
	1.	Причины и предупреждение травматизма на легкой атлетике. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования.	1	
	2.	Совершенствование техники бега (старт, бег дистанции и по виражу);	1	
	3.	Передачи эстафетной палочки	1	
Тема 2.Техника прыжка	Практические занятия		2	
	1.	Освоение техники прыжка в высоту с разбега	1	
	2.	Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 беговых шагов;	1	
Тема 3. Техника метания	Практические занятия		3	
	1.	Совершенствование техники метания гранаты (500-700 гр.)	1	
	2.	Контрольное тестирование (100 м, 300 м, прыжки в длину, метание)	2	
Раздел 2. Волейбол			6	ОК.08
Тема 1. Технические действия	Практические занятия		4	
	1.	Причины и предупреждение травматизма на волейболе. Тактика игры. Техника выполнения элементов. Судейство	1	
	2.	Совершенствование вариантов техники приема передачи мяча	1	
	3.	Совершенствование подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая)	1	
	4.	Совершенствование вариантов нападающего удара через сетку	1	
Тема 2. Тактические действия	Практические занятия		2	
	1.	Освоение вариантов блокирования нападающих ударов	1	ОК.08
	2.	Контрольные нормативы (подача мяча, верхняя и нижняя передачи мяча)	1	
Раздел 3. Гимнастика			4	ОК.08
Тема 7. Акробатика	Практические занятия/ в том числе практической подготовки		4/3	

	1.	Причины и предупреждение травматизма на гимнастике. Совершенствование техники опорного прыжка	1	
	2.	Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	1	
	3.	Акробатика. Совершенствование техники акробатических элементов и комбинаций (разновидности кувырков, стойка на лопатках, мост, стойка на голове и руках, ласточка)	1	
	4.	Контрольные нормативы (комбинация из изученных элементов, опорный прыжок)	1	
Промежуточная аттестация- зачет			2	
Всего 5 семестр			20	
3 курс 6 семестр				
Раздел 4. Лыжная подготовка			12	ОК.08
Тема 1. Техника лыжных ходов	Практические занятия/ в том числе практической подготовки		12/8	
	1.	Причины и предупреждение травматизма на лыжном спорте. Инструктаж Т.Б. Правила подбора инвентаря. Развитие физических качеств.	1	
	2.	Совершенствование лыжных ходов	3	
	3.	Совершенствование техники подъема в гору (лесенкой, елочкой)	2	
	4.	Совершенствование техники торможения (плугом, полу плугом).	2	
	5.	Совершенствование техники спусков в различных стойках	2	
	6.	Контрольные нормативы (лыжные ходы, 2 км, 3 км)	2	
Раздел 5. Баскетбол			10	
Тема 1. Техника ведения мяча	Практические занятия		6	
	1.	Причины и предупреждение травматизма на баскетболе.	2	
	2.	Совершенствование вариантов техники ловли и передачи мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника	2	
	3.	Совершенствование вариантов ведения мяча на месте, в движении с изменением направления и скорости, без сопротивления и с сопротивлением защитника	2	
Тема 2. Техника бросков мяча	Практические занятия/ в том числе практической подготовки		4/4	
	1.	Совершенствование вариантов бросков из-под щита, с боку, с места и в прыжке, штрафные, после ведения с двух шагов.	2	
	2.	Контрольные нормативы (штрафные броски, броски после ведения с двух шагов)	2	
Промежуточная аттестация- зачет			2	
Всего 6 семестр			24	

4 курс 7 семестр				
Раздел 1. Легкая атлетика			10	
Тема 1. Техника низкого старта	Практические занятия		2	ОК.08
	1.	Причины и предупреждение травматизма на легкой атлетике. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разбега.	1	
	2.	Совершенствование техники бега (старт, бег дистанции и по виражу);	1	
Тема 2. Техника передачи эстафетной палочки	Практические занятия/ в том числе практической подготовки		8/6	ОК.08
	1.	Передачи эстафетной палочки	2	
	2.	Развитие выносливости (кросс по пересеченной местности)	2	
	3.	Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 беговых шагов;	1	
	4.	Совершенствование техники метания гранаты (500-700 гр.)	1	
	5.	Контрольное тестирование, (100 м, 300 м, прыжки в длину с разбега, метание)	2	
Раздел 2. Волейбол			8	ОК.08
Тема 1. Тактические действия	Практические занятия/ в том числе практической подготовки		7/2	
	1.	Причины и предупреждение травматизма на волейболе Тактика и техника игры в защите	1	
	2.	Тактика техника игры в нападении	1	
	3.	Совершенствование вариантов нападающего удара через сетку	2	
	4.	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов	2	
	5.	Обучение подачи мяча в прыжке	1	
Тема 2. Техника подачи мяча	Практические занятия		1	
	1.	Контрольные нормативы (подача мяча, верхняя и нижняя передачи мяча)	1	
Промежуточная аттестация- зачет			2	
Всего 7 семестр			20	
4 курс 8 семестр				
Раздел 1 Лыжная подготовка			6	
Тема 1. Техника лыжных ходов	Практические занятия/ в том числе практической подготовки		6/2	ОК.08
	1.	Причины и предупреждение травматизма на лыжном подготовке. Развитие физических качеств.	2	
	2.	Совершенствование лыжных ходов	4	
Раздел 2. Гимнастика			6	
Тема 1. Комплексы гимнастики	Практические занятия/ в том числе практической подготовки		6/2	ОК.08
	1.	Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной	2	

	гимнастики.		
2.	Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.	2	
3.	Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику упражнений осанки и плоскостопия	2	
Самостоятельная работа обучающихся		8	ОК.08
1. Комплексы ОРУ с предметами			
2. Комплексы ОРУ без предметов			
3. Комплексы дыхательной гимнастики			
4. Кроссовая подготовка 20 (мин.)			
Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет		2	
Всего 8 семестр		22	
Всего		144	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

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

Кабинет «спортивный зал», оснащенный с учетом п. 6.1.1 примерной образовательной программы по специальности 44.02.04 Специальное дошкольное образование.

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

3.2.1. Основные печатные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 20.06.2023).

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497734> (дата обращения: 20.06.2023).

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 20.06.2023).

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: 15.11.2023).

2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>, свободный (дата обращения: 15.11.2023).

3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: [https:// www.olympic.ru/](https://www.olympic.ru/), свободный (дата обращения: 15.11.2023).

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: 15.11.2023).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН

Аттестация дисциплины проводится в соответствии с оценочными материалами в форме фонда оценочных средств.

