

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

к ОПОП по специальности
44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

2024г.

Рабочая программа по учебной дисциплине СГ 04. Физическая культура по специальности 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальной образовании разработана на основании ФГОС СПО 14.09.2023 № 686 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	5
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 образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании.

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	- 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	66
в т. ч.:	
Практические занятия	134
Самостоятельная работа	4
Промежуточная аттестация в форме зачёта (4,6семестр) дифференцированного зачета (8 семестр).	6

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
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
2 курс 3 семестр			
Раздел 1. Лёгкая атлетика		12	
	Практические занятия / в том числе практической подготовки	2/2	ОК-8
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	4/4	ОК-8
	1. Совершенствование техники бега (старт, бег дистанции и по выражу);	2	
	2. Совершенствование эстафетного бега;	2	
Тема 3. Прыжки в длину с разбега	Практические занятия	4	ОК-8
	1. Освоение техники прыжка в высоту с разбега;	2	
	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	ОК-8
	1. Совершенствование техники метания.	1	
	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	3/2	ОК-8
	1. Причины и предупреждение травматизма на занятиях волейболом. Тактика игры. Техника выполнения элементов. Судейство	2	
	2. Освоение вариантов техники приема передачи мяча	1	
Тема 2. Техника подачи мяча, нападающий удар	Практические занятия/ в том числе практической подготовки	4/2	ОК-8
	1. Освоение вариантов подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая)	2	
	2. Освоение вариантов нападающего удара через сетку	2	
Тема 7. Тактика игры	Практические занятия/ в том числе практической подготовки	5/2	ОК-8
	1. Освоение вариантов блокирования нападающих ударов	1	
	2. Закрепление индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите	2	
	3. Контрольные нормативы (подача мяча, верхняя и нижняя передачи мяча)	2	

Самостоятельная работа обучающихся		2	
1. Кросс 20 мин 2. Кросс 30 мин			
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		8/8
	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		10	
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		7
	1.	Освоение вариантов ведения мяча на месте, в движении с изменением направления и скорости, без сопротивления и с сопротивлением защитника	2
	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	2
	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		10/10
	1.	Причины и предупреждение травматизма на легкой атлетике 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.	2	
Промежуточная аттестация- зачет			2	
Всего 4 семестр			34	
3 курс 5 семестр				
Раздел 1 Легкая атлетика			8	
Тема 1. Техника скоростного бега	Практические занятия/ в том числе практической подготовки		3/3	ОК-8
	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/ в том числе практической подготовки		2/1	
	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/ в том числе практической подготовки		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-8
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	
	2.	Контрольные нормативы (подача мяча, верхняя и нижняя передачи мяча)	1	
Раздел 3. Гимнастика			4	ОК-8
Тема 7. Акробатика	Практические занятия/ в том числе практической подготовки		4/4	

	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	
Всего 5 семестр			18	
3 курс 6 семестр				
Раздел 4. Лыжная подготовка			12	ОК-8
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			12	
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		6/6	
	1.	Совершенствование вариантов бросков из-под щита, с боку, с места и в прыжке, штрафные, после ведения с двух шагов.	3	ОК-8
	2.	Контрольные нормативы (штрафные броски, броски после ведения с двух шагов)	3	
Промежуточная аттестация- зачет			2	
Всего 6 семестр			26	

4 курс 7 семестр				
Раздел 1. Легкая атлетика			10	
Тема 1. Техника низкого старта	Практические занятия		2	ОК-8
	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		8/2	ОК-8
	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-8
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	
Самостоятельная работа обучающихся			2	
1. Кросс 20 мин			2	
2. Кросс 30 мин			2	
Всего 7 семестр			20	
4 курс 8 семестр				
Раздел 1 Лыжная подготовка			10	
Тема 1. Техника лыжных ходов	Практические занятия/ в том числе практической подготовки		10/2	ОК-8
	1.	Причины и предупреждение травматизма на лыжном подготовке. Развитие физических качеств.	2	
	2.	Техника спуска и подъёма	2	
	3.	Развитие силовых качеств ОФП	2	

	4.	Совершенствование лыжных ходов	4	
Раздел 2. Гимнастика			8	
Тема 1. Комплексы гимнастики	Практические занятия/ в том числе практической подготовки		8/2	ОК-8
	1.	Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	3	
	2.	Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.	3	
	3.	Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику упражнений осанки и плоскостопия	2	
дифференцированный зачет			2	
Всего 8 семестр			20	
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 в соответствии с п. 6.1.1 примерной образовательной программы по специальности 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании. 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/>, 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/>, (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.

