

ОДОБРЕНО

на заседании ПЦК
физкультуры и ОБЖ
_____ Рыбалов Ю.В.

«31» августа 2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе
ГБПОУ «Суражский
педагогический колледж им.А.С.
Пушкина»
_____ О.В.Романцова
«31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

44.02.01 Дошкольное образование

Сураж, 2023

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины **СГ.04 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) **44.02.01 Дошкольное образование** приказ Минпросвещения России от 17 августа 2022 года №743, **ПОП СПО специальность 44.02.01 Дошкольное образование**

Организация–разработчик: ГБПОУ «Суражский педагогический колледж им. А.С.Пушкина»

Разработчик:

Рыбалов Ю.В. преподаватель физической культуры ГБПОУ «Суражский педагогический колледж им.А.С. Пушкина»

Рекомендована методическим советом ГБПОУ «Суражский педагогический колледж им.А.С. Пушкина»

Протокол № 1 от «31» августа 2023 года

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	2
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место общеобразовательной дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла ОПОП 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	Дисциплинарные результаты	
	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	174
в т.ч. в форме практической подготовки	174
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы	-
практические занятия	174
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация (зачет, зачет, зачет, дифференцированный зачет)	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовый бег		60-60	
	Содержание учебного материала	60	ОК 08
	В том числе практических занятий	60	
	1. Техника бега на короткие дистанции	3	
	2. Техника бега на средние дистанции	3	
	3. Техника бега на длинные дистанции	3	
	4. Техника кроссового бега	4	
	5. Техника низкого старта	3	
	6. Техника низкого старта, стартовый разгон, финиширования	3	
	7. Техника высокого старта стартовый разгон, финиширования	3	
	8. Техника бега по прямой с различной скоростью	3	
	9. Техника эстафетного бега 4x100 м, 4x400 м	4	
	10. Равномерный бег по дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	8	

	11. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, отталкивания, полет, приземления	5	
	12. Прыжок в высоту способам: «перешагивание»: разбег, отталкивания, полет, приземления	5	
	13. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	6	
	14. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	3	
	15. Развитие физических качеств средствами лёгкой атлетики	4	
Раздел 2. Спортивные игры: Баскетбол		40-40	
	Содержание учебного материала	40	ОК 08
	В том числе практических занятий	40	
	1. Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока	2	
	2. Техника выполнения приёмов игры: перемещения	2	
	3. Техника выполнения приёмов игры: ведение мяча на месте	2	
	4. Техника выполнения приёмов игры: ведение мяча в движении	3	
	5. Техника выполнения приёмов игры: остановки, повороты	3	
	6. Техника выполнения приёмов игры: ведение мяча по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления	3	
	7. Техника выполнения приёмов игры: ловля и передача (разновидности передач) двумя и одной рукой, на месте и в движении	3	
	8. Техника выполнения приёмов игры: броски одной рукой, на месте, в	2	

	движении, бросок со средней и дальней дистанции		
	9. Техника выполнения приёмов игры: бросок после ловли и после ведения мяча	2	
	10. Техника выполнения приёмов игры: штрафной бросок	3	
	11. Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения	4	
	12. Правила игры. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	4	
	13. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	3	
	14. Развитие физических качеств средствами баскетбола	4	
Раздел 3. Гимнастика		12-12	
	Содержание учебного материала	12	ОК 08
	В том числе практических занятий	12	
	1. Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, техника фигурных передвижений, построений и перестроений, размыкания и смыкания	2	
	2. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом, в парах	2	
	3. Акробатика: группировка, перекаты «гимнастический мост» из положения лежа и стоя, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойки (на лопатках, на голове и руках, на руках), переворот в сторону, «гимнастический мост» из положения лежа и стоя, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойки	3	

	(на лопатках, на голове и руках, на руках), переворот в сторону		
	4. Упражнения на снарядах: упражнения на брусках параллельных: соскоки, подъемы, стойка на плечах, упражнения на брусках р/в., упражнения на перекладине	2	
	5. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через козла в ширину, прыжок согнув ноги через козла в ширину, прыжок ноги врозь через коня в длину, прыжок согнув ноги через коня в длину. Вольные упражнения: комбинации разнообразных движений телом и его частями	3	
Раздел 4. Лыжная подготовка		12-12	
	Содержание учебного материала	12	ОК 08
	В том числе практических занятий	12	
	1. Попеременные ходы: совершенствование техники строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте: махом правой ногой наружу, махом левой ногой наружу, поворот прыжком. Совершенствование техники скользящего шага, попеременного хода. Работа рук на месте и в движении	4	
	2. Одновременные ходы: бесшажный, одновременно - одношажный, одновременно - двухшажный ход. Имитация на месте и в движении одновременного бесшажного хода, одновременно - одношажного, одновременно – двухшажного хода	4	
	3. Подвижные игры и эстафеты на лыжах: Передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересечённой местности 2-5 км. Проведение подвижных игр с элементами лыжной подготовки. Подвижные игры: «Нарисуй солнышко», Накаты», «Сороконожки», «Команда быстроногих»	4	

Раздел 5. Спортивные игры: Волейбол		40-40	
	Содержание учебного материала	40	ОК 08
	В том числе практических занятий	40	
	1. Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока	2	
	2. Техника выполнения приёмов игры: перемещения	3	
	3. Техника выполнения приёмов игры: передачи мяча	4	
	4. Техника выполнения приёмов игры: подачи мяча	4	
	5. Техника выполнения приёмов игры: нападающий удар	4	
	6. Техника выполнения приёмов игры: прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	5	
	7. Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения	5	
	8. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам	5	
	9. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	4	
	10. Развитие физических способностей средствами волейбола	4	
Раздел 6. Спортивные игры: Футбол		10-10	
	Содержание учебного материала	10	ОК 08
	В том числе практических занятий	10	
	1. Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней	2	

	частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря		
	2. Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения	2	
	3. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам	3	
	4. Развитие физических способностей средствами футбола	3	
Промежуточная аттестация (зачет, зачет, зачет, зачет, зачет, дифференцированный зачёт)			
Всего:		174	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины имеются следующие специальные помещения:

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 имеются печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда выбрано не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и электронных изданий в качестве основного, при этом список дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 20.06.2022).

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, 2022. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497734> (дата обращения: 20.06.2022).

Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 20.06.2022).

3.2.2. Дополнительные источники

Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]: пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>.

ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>.

Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: <https://olympic.ru/>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Перечень знаний, формируемых в рамках освоения дисциплины</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>
<i>Перечень умений, формируемых в рамках освоения дисциплины</i>		
<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</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>

	<p>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 учитель.</p>	
--	--	--