

Приложение 3.19
к ОПОП-П по специальности
44.02.01 Дошкольное образование

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«СГ.04 Физическая культура»

2023 г.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла ОПОП-П 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 ОК, ПК	Дисциплинарные результаты	
	Умения	Знания
ОК 04 ОК 06 ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;
	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными 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	142
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	134
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	8

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 Легкая атлетика		44/2	
Тема 1 Средства физической культуры	Содержание	2/0	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	1. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.	2	
	2. Зоны риска физического здоровья воспитателя.		
3. Средства профилактики перенапряжения, стресса			
Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	Содержание	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 1. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	4	
Тема 3. Бег на короткие дистанции	Содержание	3	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	3	
	Практическое занятие 2. Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	3	
Тема 4. Прыжки в длину с разбега	Содержание	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 3. Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	2	
Тема 5. Метание мяча	Содержание	3	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	3	

	Практическое занятие 4. Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность.	3	
Тема 6. Спортивная ходьба	Содержание	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 5. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2	
Тема 7. Эстафетный бег	Содержание	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 6. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах	2	
Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 7. Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время	2	
Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Содержание	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 8. Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	4	
Тема 10. Кроссовая подготовка	Содержание	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 9. Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	2	
	Практическое занятие 10. Кросс по пересеченной местности 2000м	2	
Тема 11. Прыжки в длину.	Содержание	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 11. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	2	

Тема 12. Эстафетный бег	Содержание	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 12. Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	2	
Тема 13. Подвижные игры и эстафеты	Содержание	6	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
	Практическое занятие 13. Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров	6	
Тема 14. Бег на короткие дистанции.	Содержание	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 14. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование.	2	
Тема 15. Бег на длинные дистанции	Содержание	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 15. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. 4.Бег с высокого старта.	2	
Тема 16. Челночный бег	Содержание	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 16. Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры с прыжками:	3	

	«Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через сетку».		
	Практическое занятие 52. Проведение подвижной игры с элементами л/а	1	
Тема 17. Передвижение, остановки, повороты	Содержание	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 17. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	2	
Тема 18. Передачи мяча	Содержание	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 18. Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.	2	
Тема 19. Ведения мяча	Содержание	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 19. Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	2	
Тема 20. Бросок в корзину	Содержание	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 20. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.	4	
Тема 21. Индивидуальные, групповые и командные действия	Содержание	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 21. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	4	
Тема 22. Строевые	Содержание	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08

упражнения с лыжами	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 22. Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.	2	
Тема 23. Классические хода	Содержание	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 23. Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	2	
Тема 24. Переходы с хода на ход в классических ходах	Содержание	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 24. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	2	
Тема 25. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.	Содержание	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 25. Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения	2	
Тема 26. Проведение соревнований по лыжным гонкам	Содержание	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 26. Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.	2	
	Практическое занятие 27. Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени	2	
Тема 27. Попеременный двухшажный ход	Содержание	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 28. Совершенствование техники строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте: махом правой наружу,	2	

	махом левой наружу, поворот прыжком. Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода. Работа рук на месте и в движении.		
Тема 28. Одновременные ходы	Содержание	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 29. Передвижение на лыжах. Одновременные ходы: бесшажный, одновременно - одношажный, одновременно - двухшажный ход. Имитация на месте и в движении одновременного бесшажного хода, одновременно - одношажного, одновременно – двухшажного хода.	2	
Тема 29. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный	Содержание	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 30. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	2	
Тема 30. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	Содержание	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 31. 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	
Тема 31. Физические упражнения	Содержание	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 32. ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	2	
	Практическое занятие 33. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	2	
Тема 32. Современные	Содержание	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	

оздоровительные виды гимнастики	Практическое занятие 34. Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	4	
Тема 33. Акробатика	Содержание	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 35. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.	2	
	Практическое занятие 36. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	2	
Тема 34. Стрейтчинг	Содержание	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 37. Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	2	
	Практическое занятие 38. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	2	
Тема 35. Комплекс упражнений на развитие силы выносливости	Содержание	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 39. Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	4	
Тема 36. Комплекс упражнений на развитие координации движений	Содержание	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 40. Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.	4	
Тема 37. Фитнес аэробика	Содержание	6	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	

	Практическое занятие 41. Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	6	
Тема 38. Общеразвивающие упражнения с предметами.	Содержание	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 42. Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пипидастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.	4	
Тема 39. Оздоровительная гимнастика	Содержание	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 43. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия	4	
Тема 40. Базовая аэробика	Содержание	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 44. Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	4	
Тема 41. Танцевальная аэробика.	Содержание	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 45. Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	2	
Тема 42. Техника передвижения волейболиста.	Содержание	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 46. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	2	
Тема 43. Прием и передача мяча.	Содержание	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 47. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие	2	

	упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.		
Тема 44. Поддача мяча	Содержание	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 48. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	4	
Тема 45. Техника игры в волейбол	Содержание	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 49. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	4	
Тема 46. Двухсторонняя игра.	Содержание	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 50. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2	
Тема 47. Подвижные игры с элементами волейбола.	Содержание	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 51. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	2	
	Практическое занятие 52. Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	2	
Промежуточная аттестация		8	
Всего:		144	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, открытый стадион. 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.

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, 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).

3.2.2. Дополнительные источники

1. 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).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — 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).

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; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности 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; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.</p>	<p>использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; 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; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; дифференцированный зачет.</p>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 307419508320837797574833128201242969401703522582

Владелец Бормотова Лариса Владимировна

Действителен с 01.09.2023 по 31.08.2024