

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«СЕРГИЕВСКИЙ ГУБЕРНСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБПОУ СО СГТ
Н.А.Симонова
Приказ от 31 января 2024 г. № 30-пд

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

**Социально-гуманитарный цикл
основной образовательной программы**

44.02.01 Дошкольное образование

Сергиевск, 2024

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ

Предметно-цикловой комиссии
«Общеобразовательный цикл»
Председатель Е.В.Андрюхина
Протокол №6 от 12 января 2024 г.

ОДОБРЕНО

Методистом Андрюхиной Е.В.
15 января 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе ФГОС СПО 44.02.01 Дошкольное образование, утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от 17.08.2022 №742.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями к оформлению, установленными в ГБПОУ СО СГТ.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы по специальности 44.02.01 Дошкольное образование .

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 4 |
| 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 6 |
| 3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ | 7 |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 12 |
| 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1 | 15 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 2 | 15 |
| ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ..... | 16 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа – УД) является частью основной образовательной программы по специальности 44.02.01 Дошкольное образование базовой подготовки, разработанной в ГБПОУ СО СГТ.

Рабочая программа составляется для очной формы обучения.

1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

По результатам освоения **СГ.04 Физическая культура** у обучающихся должны быть сформированы образовательные результаты в соответствии с ФГОС СПО:

уметь:

- 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 данной специальности

знать:

- 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 специальности.

Вариативная часть – не предусмотрено.

1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка | 193 |
| <i>Самостоятельная работа</i> | не предусмотрено |
| Максимальная учебная нагрузка | 193 |
| в том числе: | |
| в форме практической подготовки | 49 |
| теоретическое обучение | 2 |
| лабораторные работы | не предусмотрено |
| практические занятия | 191 |
| курсовая работа (проект) | не предусмотрено |
| контрольная работа | не предусмотрено |
| Самостоятельная работа | не предусмотрено |
| Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет) | |

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе освоения УД обучающиеся должны овладеть общими компетенциями (ОК):

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате изучения УД обучающиеся должны формировать личностные результаты (ЛР):

ЛР 2.2. Экономически активный.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 9.1 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.

ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

ЛР 22. Занимающий активную жизненную позицию, проявляющий инициативу при организации и проведении мероприятий по эксплуатации сельскохозяйственной техники и оборудования, принимающий ответственность за свои результаты и умеющий оценить свои действия

ЛР 25 Демонстрирующий уважение к истории техникума и вклад учреждения в Победу в Великой Отечественной войне.

ЛР 26 Демонстрирующий уважение к учреждению за большой вклад в развитие сельскохозяйственного производства.

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

СГ.04 Физическая культура (по учебному плану)

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Осваиваемые элементы компетенций |
|--|---|------------------|----------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Основы физической культуры | | 4 | |
| Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социально культурное развитие личности | Содержание учебного материала | | ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 |
| | Основы ЗОЖ и виды физических упражнений | не предусмотрено | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 4 | |
| | №1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении Здоровья №2 Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | 42 | |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места | Содержание учебного материала | | ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 |
| | 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта | | |
| | 2. Техника прыжка в длину с места | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 12 | |
| | №3 Техника беговых упражнений . Техника безопасности на занятиях. №4 Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширование. № 5 Совершенствование техники бега на дистанции 100м, контрольный норматив. №6 Совершенствование техники бега на дистанции 300м, контрольный норматив. №7 Совершенствование техники бега на дистанции 500м. контрольный норматив. № 8 Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив. | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено- | | |
| Тема 2.2. Бег на длинные дистанции | Содержание учебного материала | не предусмотрено | ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 |
| | 1. Техника бега по дистанции | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 18 | |
| | №9 Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования | | |

| | | | |
|---|--|------------------|-------------------------------|
| | №10 Разучивание комплексов специальных упражнений №11 Техника бега по дистанции (беговой цикл) №12 Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) №13 Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив №14 Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени №15 Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени №16 Повторение комплекса упражнений техники бега | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов. | Содержание учебного материала | не предусмотрено | ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 |
| | 1. Техника бега на средние дистанции. | не предусмотрено | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 12 | |
| | №18 Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Зачёт. | | |
| | №19 Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» №20 Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов №21 Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега №22 Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив №23 Техника метания гранаты, контрольный норматив | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся примерная | не предусмотрено | |
| Раздел 3. Баскетбол | | 36 | |
| Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места | Содержание учебного материала | | ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 |
| | 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 8 | |
| | №24-25 Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места №26-27 Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – | Содержание учебного материала | | ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 |
| | 1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо – «ведение – 2 шага – бросок». | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 8 | |
| | №28-29 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места | | |

| | | | |
|--|--|------------------|---------------------------|
| 2 шага – бросок | № 30-31 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола | Содержание учебного материала | | ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 |
| | 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 12 | |
| | №32-34 Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. №35-37 Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом | Содержание учебного материала | | ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 |
| | 1. Техника владения баскетбольным мячом | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 8 | |
| | №39-40 Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Зачёт. №41-42 Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Раздел 4. Волейбол | | 42 | |
| Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | Содержание учебного материала | | ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 |
| | 1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 16 | |
| | №43 Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: №44 Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. №45 Прием мяча. Передача мяча. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения №46 Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. №47 -48 Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча №49 Отработка тактики игры: групповые и командные действия | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |

| | | | |
|--|---|-------------------|---------------------------|
| | игроков, взаимодействие игроков | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено- | |
| Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё | Содержание учебного материала | | ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 |
| | 1. Техника нижней подачи и приёма после неё | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 10 | |
| | № 51-52 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё | | |
| | №53 -54 Отработка техники верхней подачи и приема после нее. | | |
| | №55 Отработка техники подачи в прыжке (силовая подача). Зачет | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся примерная | не предусмотрено | |
| Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара | Содержание учебного материала | | ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 |
| | 1. Техника прямого нападающего удара | | |
| нападающего удара | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 6 | |
| | №56-57 Отработка техники прямого нападающего удара | | |
| | №58 Отработка техники нападающего удара с короткого паса. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом | Содержание учебного материала | | ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 |
| | 1. Техника прямого нападающего удара | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 10 | |
| | №59 Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. | | |
| | №60 Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке | | |
| | №61 Учебная игра с применением изученных положений. | | |
| | №62 Отработка техники владения техническими элементами в волейболе | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика | | 24 | |
| Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах | Содержание учебного материала. | | ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 |
| | 1. Техника коррекции фигуры | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 24 | |
| | №64-65 Выполнение упражнений для развития различных групп мышц | | |
| | №66-67 Круговая тренировка на 5 – 6 станций | | |
| | №68-69 Выполнения упражнений для развития выносливых качеств. | | |
| | №70-71 Выполнения упражнений для развития координации. | | |
| | №72-73 Выполнения гимнастических упражнений на снарядах. | | |
| | №74 Круговая тренировка на 5 – 6 станций | | |

| | | | |
|------------------------------------|--|-------------------|---------------------------|
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено- | |
| Раздел 6. Лыжная подготовка | | 26 | |
| Тема 6.1. Лыжная подготовка | Содержание учебного материала | | ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 |
| | Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 24 | |
| | №76-77 Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход. №78-79 Попеременные лыжные хода. №80-81 Полуконьковый и коньковый ход. №82-83 Передвижение по пересеченной местности. Зачет. № 84-85 Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. №86 – 87 Прохождение дистанции до 5км. (девушки),т до 10км. (юноши). | | |
| | Дифференцированный зачет | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено- | |
| Всего: | | 176 | |

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины физическая культура требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- наличие спортивного зала, стадиона, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.).

4.2 Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники

Для преподавателей

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2021.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2021.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2019.
4. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2019

Дополнительные источники:

Для студентов

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2019.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2019.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2019.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2020.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2019.
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2019.
7. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2019
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2019.

4.3 Общие требования к организации образовательного процесса.

Освоение СГ.04 Физическая культура производится в соответствии с учебным планом по специальности 44.02.01 Дошкольное образование и календарным графиком, утвержденным директором ОО.

Образовательный процесс организуется строго по расписанию занятий.

В процессе освоения СГ.04 Физическая культура предполагается проведение текущего контроля знаний, умений у студентов. Выполнение практических занятий является обязательной для всех обучающихся. Наличие оценок по практическим занятиям (ПЗ) является для каждого студента обязательным. В случае отсутствия оценок за ПЗ студент не допускается до дифференцированного зачета по УД.

С целью оказания помощи студентам при освоении теоретического и практического материала, выполнения самостоятельной работы разрабатываются учебно-методические комплексы для студентов.

Текущий учет результатов освоения УД производится в электронном журнале.

Наличие оценок по практическим занятиям (ПЗ) является для каждого студента обязательным.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты (освоенные общие компетенции) | Основные показатели оценки результата | Формы и методы контроля и оценки |
|---|--|---|
| ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. | организация и проведение мероприятий по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; | оценка по результатам практических занятий Выполнение контрольных нормативов дифференцированный зачет |
| ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей. | Разработка, организация и проведение занятий, мероприятий по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций выступления с докладами и рефератами, используя передовой опыт, на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других специалистов. | Устный опрос оценка по результатам практических занятий Выполнение контрольных нормативов дифференцированный зачет |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | Демонстрирует умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | оценка по результатам практических занятий Выполнение контрольных нормативов дифференцированный зачет |

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | Тема учебного занятия | Кол-во часов | Активные и интерактивные формы и методы обучения |
|--------------|--|---------------------|---|
| 1 | Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | 6 | анализ конкретных ситуаций |
| 2 | Тема 6.1. Лыжная подготовка | 6 | Виртуальная экскурсия |
| 3 | Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах | 4 | анализ конкретных ситуаций |

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,
ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

| | |
|--|--------------|
| № изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением; | |
| БЫЛО | СТАЛО |
| Основание: | |
| Подпись лица внесшего изменения | |