

Частное профессиональное образовательное учреждение
"Южный многопрофильный техникум"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по программе подготовки специалистов среднего звена специальности

44.02.01 Дошкольное образование

на базе среднего общего образования

на базе основного общего образования

Армавир, 2025

ОДОБРЕНА
Цикловой методической комиссией по
специальности 44.02.01 Дошкольное
образование
Председатель цикловой методической
комиссией

_____ Е.В. Минхо
28.02.2025 г.

Рассмотрена
На заседании педагогического совета
Протокол № 2 от 28.02.2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе письма Министерства просвещения РФ от 28 апреля 2022 г. N АБ-1197/05 "О направлении документов "Ядро среднего профессионального педагогического образования", а так же приказа Министерства просвещения РФ от 17 августа 2022 г. N 743 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование"

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Южный многопрофильный техникум»

Разработчики: Мацко А.И., преподаватель

Федотенков Е.С., кандидат исторических наук, доцент, директор Частного профессионального образовательного учреждения «Южный многопрофильный техникум»

Для поступивших в 2024 году, в 2025 году

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧПОУ ЮМТ
_____ Е.С. Федотенков
«28» февраля 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	13
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.01 Дошкольное образование.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-гуманитарному циклу.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

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 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.

Перечень формируемых компетенций:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими общими компетенциями:

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

4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 144 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 144 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	144
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	144
в том числе:	
лабораторные работы	—
практические занятия	144
контрольные работы	—
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	—
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>дифференцированного зачета</i>

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Практические занятия, лабораторные работы и практические задания, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3		4
Раздел 1. Лёгкая атлетика		22		
Тема 1. Средства физической культуры	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	2	2,3	
	Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности. Зоны риска физического здоровья. Средства профилактики перенапряжения, стресса			
Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	4	2,3	
	Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.			
Тема 3. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	4	2,3	
	Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров			
Тема 4. Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	2	2,3	
	Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений			
Тема 5. Метание мяча	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	2	2,3	
	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.			
Тема 6.	Содержание учебного материала	–		ОК 08

Спортивная ходьба	Практические занятия	2	2,3	
	Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.			
Тема 7. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	–		ОК 08;
	Практические занятия	2	2,3	
	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах			
Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	2	2,3	
	Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время			
Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	2	2,3	
	Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр			
Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол)		10		
Тема 10. Передвижение, остановки, повороты	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	2	2,3	
	Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите			
Тема 11. Передачи мяча	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	2	2,3	
	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.			
Тема 12. Ведения мяча	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	2	2,3	
	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.			
Тема 13. Бросок в корзину	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	2	2,3	
	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.			
Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	2	2,3	
	Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.			
Раздел 3. Гимнастика		20		
Тема 15. Физические упражнения	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	6	2,3	
	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.			
Тема 16. Современные оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	6	2,3	
	Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.			
Тема 17. Акробатика	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	8	2,3	
	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. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов			
Раздел 4. Лёгкая атлетика		26		
Тема 18. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	6	2,3	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П.. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега.			
Тема 19. Кроссовая	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	6	2,3	

подготовка	Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости Кросс по пересеченной местности 2000м			
Тема 20. Прыжки в длину.	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	4	2,3	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.			
Тема 21. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	4	2,3	
	Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении			
Тема 22. Подвижные игры и эстафеты	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	6	2,3	
	Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров			
Раздел 5. Гимнастика		16		
Тема 23. Упражнения дыхательной гимнастики	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	2	2,3	
	Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений			
Тема 24. Стрейтчинг	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	4	2,3	
	Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.			
Тема 25. Комплекс упражнений на развитие силой выносливости	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	2	2,3	
	Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.			
Тема 26.	Содержание учебного материала	–		ОК 08

Комплекс упражнений на развитие координации движений	Практические занятия	2	2,3	
	Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.			
Тема 27. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	2	2,3	
	Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.			
Тема 28. Фитнес аэробика	Содержание учебного материала	–		ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	Практические занятия	4	2,3	
	Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.			
Раздел 6. Спортивные игры (Волейбол)		18		
Тема 29. Техника передвижения волейболиста.	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	4	2,3	
	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.			
Тема 30. Прием и передача мяча.	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	2	2,3	
	Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.			
Тема 31. Поддача мяча	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	2	2,3	
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).			
Тема 32. Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	4	2,3	
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным			

	правилам волейбола, игра по правилам).			
Тема 33. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	2	2,3	
	Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.			
Тема 34. Подвижные игры с элементами волейбола.	Содержание учебного материала	–		ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	Практические занятия	4	2,3	
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему». Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.			
Раздел 7. Легкая атлетика		10		
Тема 35. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	2	2,3	
	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.			
Тема 36. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	2	2,3	
	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.			
Тема 37. Челночный бег	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	6	2,3	
	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: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через сетку». Проведение подвижной игры с элементами л/а			
Раздел 8. Гимнастика		22		
Тема 38. Общеразвивающие	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	4	2,3	

упражнения с предметами.	Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пипидастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.			
Тема 39. Оздоровительная гимнастика	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	4	2,3	
	Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия			
Тема 40. Базовая аэробика	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	2	2,3	
	Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.			
Тема 41. Танцевальная аэробика.	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	4	2,3	
	Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.			
Тема 42. Степ аэробика	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	4	2,3	
	Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.			
Тема 43. Фитбол аэробика	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	4	2,3	
	Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.			
Форма контроля		Дифференцированный зачет		
Всего:		144		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

Примечание:

В связи с географическими и климатическими условиями г. Армавира Краснодарского края и имеющимся материально-техническим оснащением НЧОУ ВО АЛСИ темы «Лыжная подготовка» и «Плавание» не включены в тематический план рабочей программы. Часы, выделенные на освоение данных тем, распределены по темам «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка» и «Спортивные игры».

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спорткомплекса и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спорткомплекс включает в себя: спортзал (площадки баскетбольная, волейбольная, гандбольная, большого и настольного тенниса), в т.ч. душевые, раздевалки; мужской и женский, тренажерные залы.

Оборудование спорткомплекса: брусья гимнастические-1, козел гимнастический-1, мостик гимнастический-2, маты гимнастические-18, сетка баскетбольная-2, кольца баскетбольные-3. ворота футбольные-2, сетка теннисная-1, скамейки гимнастические-3, сетка волейбольная-2, мешок для бокса-1, теннисный стол-2, стойки и планка для прыжков в высоту-1, мяч футбольный-2, мяч волейбольный-24, мяч баскетбольный-22, ракетки для настольного тенниса-6, гранаты-5, скакалки-30, обручи гимнастические-4, гири (24 кг)-2, тренажеры-16, ракетки бадминтонные-2, грифы(для штанги)-2, блины (для штанги)-60, манишки (для футбола)-10, номера нагрудные(для командных соревнований)-20, шарики для настольного тенниса-10, секундомер-2, подставка для блинов штанги-1, коврики резиновые-4, стойка трехуровневая для гантелей-1, гантели-20, форма футбольная-23, форма волейбольная-11, фишки для разметки пола-30, шведская стенка-3, турник навесной-2, канат для лазанья-1.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Муллер А. Б. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для СПО. М.: Юрайт,2020
2. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>

Дополнительная литература:

3. Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 кл. (ФГОС). М.:Бином,2017

4. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. — 84 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/95397>
5. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/105144>
6. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // ЭБС PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116615>

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь:</p> <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. <p>знать:</p> <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.	<p>практические занятия, тестирование, индивидуальные задания</p>