Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

Государственное автономное

профессиональное образовательное учреждение

«ВОЛГОГРАДСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

(ГАПОУ «ВСПК»)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«СГЦ 04. Физическая культура»**

Специальность среднего профессионального образования

49.02.01 Физическая культура

Форма обучения

Очная, заочная

# Волгоград 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г. N 968.

Авторы рабочей программы учебной дисциплины:

Моисеева Н.И., преподаватель высшей квалификационной категории, ГАПОУ «ВСПК»

Рабочая программа **рассмотрена** на заседании ПЦК Физической культуры

Протокол заседания ПЦК от «10» мая 2023 г. № 10

Председатель ПЦК Физической культуры

 Моисеева Н.И..

Рабочая программа **одобрена** на заседании научно-методического совета

Протокол заседания научно-методического совета от «30» мая 2023 г. № 7

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

# 

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ |  |
| СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ |  |
| КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ |  |

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГЦ 04. Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ 04. Физическая культура» является обязательной частью СГ.00 Социально-гуманитарный цикла примерной основной образовательной программы 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 | Умения | Знания |
| ОК 08  ЛР 7  ЛР 9 | 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 | 190 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | 184 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 6 |
| практические занятия | 184 |
| Самостоятельная работа | - |
| Промежуточная аттестация | 6 |

**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 и личностных результатов[[1]](#footnote-1), формированию которых способствует элемент программы** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| **Раздел 1. Лёгкая атлетика** | | **32** |  |
| **Тема 1.** **Средства физической культуры** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| 1. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности. | 4 |
| 1. Зоны риска физического здоровья воспитателя. |
| 1. Средства профилактики перенапряжения, стресса |
| **Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 4 |
| **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 учебного материала** | **3** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 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 | 4 |
| **Тема 4. Прыжки в длину с разбега** | **Содержание учебного материала** | **3** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 3 |
| **Практическое занятие 3.** Отработка техники прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений | 4 |
| **Тема 5. Метание мяча** | **Содержание учебного материала** | **5** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 5 |
| **Практическое занятие 4.** 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. Метание мяча | 5 |
| **Тема 6. Спортивная ходьба** | **Содержание учебного материала** | **3** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 3 |
| **Практическое занятие 5.** Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции | 3 |
| **Тема 7. Эстафетный бег** | **Содержание учебного материала** | **3** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 3 |
| **Практическое занятие 6.** Техника передачи эстафетной палочки. Эстафета 4х100 м. Бег в командах | 3 |
| **Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 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 учебного материала** | **4** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 4 |
| **Практическое занятие 8.** Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр | 4 |
| **Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)** | | **17** |  |
| **Тема 10. Передвижение, остановки, повороты** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 2 |
| **Практическое занятие 9.** Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите. | 3 |
| **Тема 11. Передачи мяча** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 4 |
| **Практическое занятие 10.** 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. | 5 |
| **Тема 12. Ведения мяча** | **Содержание учебного материала** | **5** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 5 |
| **Практическое занятие 11.** 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. | 5 |
| **Тема 13. Бросок в корзину** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 4 |
| **Практическое занятие 12.** Совершенствование техники броска в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей. | 4 |
| **Тема 14. Индивидуальные,**  **групповые и командные действия** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 2 |
| **Практическое занятие 13.** Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите.Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке.Двухсторонняя игра. | 2 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 2 |
| **Раздел 3. Гимнастика** | | **15** |  |
| **Тема 20. Физические упражнения** | **Содержание учебного материала** | **5** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 5 |
| **Практическое занятие 14.** ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. | 2 |
| **Практическое занятие 15.** Комплексы упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Комплексы гимнастических упражнений на различные группы мышц. | 3 |
| **Тема 21. Современные оздоровительные виды гимнастики** | **Содержание учебного материала** | **5** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 5 |
| **Практическое занятие 16.** Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки. | 5 |
| **Тема 22. Акробатика** | **Содержание учебного материала** | **5** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 5 |
| **Практическое занятие 17.** Акробатические упражнения. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов. | 3 |
| **Практическое занятие 18.** Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов | 2 |
| **Раздел 4. Лёгкая атлетика** | | **24** |  |
| **Тема 23. Бег на короткие**  **дистанции** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 4 |
| **Практическое занятие 19.** Бег на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П.. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега. | 5 |
| **Тема 24. Кроссовая подготовка** | **Содержание учебного материала** | **5** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 5 |
| **Практическое занятие 20.** Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости | 3 |
| **Практическое занятие 21.** Кросс по пересеченной местности 2000м | 3 |
| **Тема 25. Прыжки в длину.** | **Содержание учебного материала** | **5** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 5 |
| **Практическое занятие 22.** Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующие овладению техникой прыжка в длину с разбега. | 5 |
| **Тема 26. Эстафетный бег** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 2 |
| **Практическое занятие 23.** Упражнения для обучения технике эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении | 2 |
| **Тема 27. Подвижные игры и эстафеты** | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 6 |
| **Практическое занятие 24.** Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Октябрята», «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 |
| **Раздел 5. Гимнастика** | | **27** |  |
| **Тема 28. Упражнения дыхательной гимнастики** | **Содержание учебного материала** | **3** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 3 |
| **Практическое занятие 25.** Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы дыхательных упражнений | 3 |
| **Тема 29. Стрейтчинг** | **Содержание учебного материала** | **5** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 5 |
| **Практическое занятие 26.** Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. | 2 |
| **Практическое занятие 27.** Упражнения развитие гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины. | 3 |
| **Тема 30. Комплекс упражнений на развитие силовой выносливости** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 4 |
| **Практическое занятие 28.** Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики. | 5 |
| **Тема 31. Комплекс упражнений на развитие координации движений** | **Содержание учебного материала** | **5** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 5 |
| **Практическое занятие 29.** Выполнение комплекса упражнений на координацию. Подбор упражнений для на развитие координации движений для детей дошкольного возраста. | 5 |
| **Тема 32. Комплекс упражнений с использованием тренажеров** | **Содержание учебного материала** | **5** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 5 |
| **Практическое занятие 30.** Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки. | 5 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 5 |
| **Практическое занятие 31.** Фитнес аэробика. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки. | 5 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 2 |
| **Раздел 6. Спортивные игры (Волейбол)** | | **28** |  |
| **Тема 33. Техника передвижения волейболиста.** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 2 |
| **Практическое занятие 32.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке. | 3 |
| **Тема 34. Прием и передача мяча.** | **Содержание учебного материала** | **7** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 7 |
| **Практическое занятие 33.** Упражнения для изучения и 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. | 7 |
| **Тема 35. Подача мяча** | **Содержание учебного материала** | **7** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 7 |
| **Практическое занятие 34.** Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение  игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам). | 7 |
| **Тема 36. Техника игры в волейбол** | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 6 |
| **Практическое занятие 35.** Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение  игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам). | 7 |
| **Тема 37. Двухсторонняя игра.** | **Содержание учебного материала** | **3** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 3 |
| **Практическое занятие 36.** Двух сторонняя игра: правила судейства, судейские жесты. | 2 |
| **Тема 38. Подвижные игры с элементами волейбола.** | **Содержание учебного материала** | **3** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 3 |
| **Практическое занятие 37.** Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему». | 2 |
| **Практическое занятие 38.** Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач. | 1 |
| **Раздел 7. Легкая атлетика** | | **13** |  |
| **Тема 39. Бег на короткие дистанции.** | **Содержание учебного материала** | **3** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 3 |
| **Практическое занятие 39.** 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. | 5 |
| **Тема 40. Бег на длинные дистанции** | **Содержание учебного материала** | **5** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 5 |
| **Практическое занятие 40.** 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. | 5 |
| **Тема 41. Челночный бег** | **Содержание учебного материала** | **5** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 5 |
| **Практическое занятие 41.** 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». | 4 |
| **Практическое занятие 42.** Проведение подвижной игры с элементами л/а | 1 |
| **Раздел 8.** **Гимнастика** | | **28** |  |
| **Тема 42. Общеразвивающие упражнения с**  **предметами.** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 4 |
| **Практическое занятие 43.** Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пипидастры). Выполнение упражнений на осанку. | 4 |
| **Тема 43. Оздоровительная гимнастика** | **Содержание учебного материала** | **5** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 5 |
| **Практическое занятие 44.** Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия | 5 |
| **Тема 44 Упражнения в равновесии** | **Содержание учебного материала** | **5** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 5 |
| **Практическое занятие 45.** Ходьба по гимнастической скамейке, упражнения в равновесии без предметов | 5 |
| **Тема 45. Акробатические упражнения** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 4 |
| **Практическое занятие 46.** Кувырок вперед. Назад. Два кувырка слитно. Упражнение « мост» с помощью и самостоятельно. Стойка на лопатках. Акробатические соединения: равновесие на одной, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, переход в упор присев, прыжок прогнувшись назад, основная стойка. Юноши: кувырок вперед, назад , стойка на голове. Стойка на руках с помощью. Длинный кувырок. Акробатические соединения: Длинный кувырок, кувырок назад, стойка на голове, переход в упор присев, кувырок вперед, прыжок прогнушись. | 5 |
| **Тема 46. Элементы шейпинга** | **Содержание учебного материала** | **5** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 5 |
| **Практическое занятие 47.** Упражнение на развитие группы мышц. Освоение комплексов упражнений шейпинга. | 5 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 5 |
| **Промежуточная аттестация в том числе** | | ***6*** |  |
| **Всего:** | | ***190*** |  |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Универсального спортивного зала, открытого стадиона 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 должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Текст] : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.

Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Текст] : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с.

Физическая культура [Текст] : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

3.2.2. Основные электронные издания

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: 19.11.2018).

ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: http://www.fizkult-ura.ru/., свободный (дата обращения: 19.11.2018).

Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: https:// www.olympic.ru/., свободный (дата обращения: 19.11.2018).

Социальная сеть работников образования nsportal.ru [Электронный ресурс]. – Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: https:// www. nsportal.ru//., (дата обращения: 19.11.2018).

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. Книга находится в ЭБС ЮРАЙТ. Для просмотра следует получить пароль при регистрации. — Режим доступа : [www.biblio-](http://www.biblio-) online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9 (дата обращения: 25.12.2018).

Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. Книга находится в ЭБС ЮРАЙТ. Для просмотра следует получить пароль при регистрации. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-](http://www.biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-) 6771A61E9611(дата обращения: 25.12. 2018).

Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. Книга находится в ЭБС ЮРАЙТ. Для просмотра следует получить пароль при регистрации. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
| 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. | 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; | тестирование. |
| 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. | 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. | оценка результатов выполнения комплексов упражнений;  тестирования физических качеств.  оценка заданий при проведении текущего контроля;  промежуточной аттестации;  оценка самостоятельного;  проведения обучающимися подвижных игр и комплексов с решением задач по развитию физических качеств ;  оценка техники выполнения двигательных действий;  оценка техники выполнения базовых элементов спортивных игр;  оценка составленного комплекса упражнений по профилактике переутомления и сохранение работоспособности;  дифференцированный зачет. |

**. АННОТАЦИЯ рабочей программы учебной дисциплины СГЦ .04 Физическая культура**

**Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В соответствии с учебным планом учебная дисциплина является основной учебной дисциплиной общетеоретического цикла дисциплин основной профессиональной образовательной программы СПО гуманитарного профиля профессионального образования.

СГЦ 04 Физическая культура по специальности: 44.02.01 «Дошкольное образование».

**Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

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

* формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
* развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
* формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельностью;
* овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
* овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
* освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
* приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

* использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

* о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
* основы здорового образа жизни.

**Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение следующих результатов:**

***Личностных:***

* готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
* сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
* потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
* приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
* формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
* готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
* способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

способность использования системы значимых социальных и межличностных отно

* межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
* формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
* принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
* умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
* патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
* готовность к служению Отечеству, его защите;

***Метапредметных****:*

* пособность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
* готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
* освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
* готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
* формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
* умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

***Предметных:***

* умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
* владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
* владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
* владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать **общими компетенциями,** включающими в себя способность:

ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

**Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем часов при очной форме обучения | Объем часов при заочной форме обучения |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 200 | 200 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 6 | 2 |
| в том числе: |  |  |
| практические занятия | 194 | 0 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины. | 198 |
| Форма промежуточной аттестации | Диф.зачет | Диф.зачет |

1. В соответствии с Приложением 3 ПООП. [↑](#footnote-ref-1)