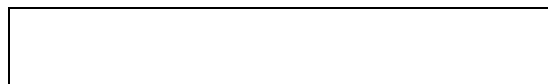




МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГПОУ «СПК»



«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

ОБЩИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ И СОЦИАЛЬНО-
ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ЦИКЛ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для студентов, обучающихся по специальности
44.02.01 Дошкольное образование
(углубленная подготовка)
Заочная форма обучения

Сыктывкар, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта по
специальности среднего профессионального образования

код	наименование специальности
44.02.01	Дошкольное образование

(программа подготовки специалистов среднего звена углубленной подготовки)

*[наименование специальности/профессии, уровень подготовки
в соответствии с ФГОС]*

Разработчики

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Шахватова Елена Васильевна	высшая	преподаватель

[вставить фамилии и квалификационные категории разработчиков]

20

[число]

мая

[месяц]

[дата представления на экспертизу]

2025

[год]

Рекомендована

ПЦК предметно-цикловой комиссией преподавателей
физической культуры и спортивных дисциплин

Протокол № 9 от «25» мая 2025 г.

Рассмотрена

научно-методическим советом ГПОУ

«Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова»

Протокол № 3 от «24» 2025 г.

Содержание программы учебной дисциплины

1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3.	Условия реализации учебной дисциплины	17
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	21

1. ПАСПОРТ рабочей программы учебной дисциплины

Физическая культура

[наименование дисциплины в соответствии с ФГОС]

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС СПО

по специальности

44.02.01

[код]

Дошкольное образование

[наименование специальности полностью]

укрупненной группы специальностей

44.00.00

Образование и педагогические науки

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована

только в рамках реализации специальности

44.02.01

[код]

Дошкольное образование

[наименование специальности полностью]

1.2 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ 04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

всего часов **100** в том числе
 максимальной учебной нагрузки обучающегося **100** часов, в том числе
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **4** часов,
 самостоятельной работы обучающегося **96** часов;

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Физическая культура

Наименование дисциплины

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции (ОК, ПК)
Раздел 2.	Практический	4		ОК 8
2.1	Легкая атлетика			
Тема 2.1.1.			2	
Самостоятельная работа студентов	Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики	14		
Самостоятельная работа студентов	Особенности личной гигиены легкоатлета	9		
Тема 2.1.2.	Эстафетный бег			
Самостоятельная работа студентов	Классификация видов легкой атлетики	9		
Тема 2.1.3.	Прыжок в высоту с разбега		2	
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Специальные упражнения прыгуна в высоту: махи ногами у стены, выпрыгивания вверх, подбор разбега, постановка ноги перед отталкиванием, отталкивание и приземление. 2. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	0,5		ОК 8
Самостоятельная работа студентов	Правила соревнований по легкой атлетике.	9		
Тема 2.1.5.	Прыжок в длину с места.		2	
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Прыжок в длину с места.	0,5		ОК 8
Самостоятельная работа студентов		9		
2.2.	Гимнастика			ОК 8
Тема 2.2.1.	Строевые и общеразвивающие упражнения. Танцевальные движения			
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Строевые упражнения: построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два; перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, три, четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении. Перемена направления движения.	0,5	2	

	Общеразвивающие упражнения: выполняемые индивидуально, в парах, группах без предметов и с предметами (набивные мячи, скакалки, гимнастические палки, гимнастические скамейки).			
Самостоятельная работа студентов	Классификация физических упражнений. Основные требования, предъявляемые к составлению и проведению комплексов утренней гигиенической гимнастики и физкультурных пауз. Подбор упражнений и соблюдение правил составления индивидуальных и групповых комплексов.	9		
Самостоятельная работа студентов	Составление комбинаций из изученных элементов.	9		
2.3.	Волейбол			ОК 8
Тема 2.3.1	Техника игры в нападении			
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Стойки и перемещения. 2. Передача сверху над собой, в парах, в тройках, за голову, через сетку. 3. Подачи: сверху, с боку, снизу, в правую и левую стороны площадки. 4. Нападающий удар . 5. Передача сверху над собой (контрольное упражнение). 6. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение).	0,5	3	
Самостоятельная работа студентов	Волейбол в системе физического воспитания	9		
Тема 2.3.2	Техника игры в защите			
Содержание учебного материала				
Самостоятельная работа студентов	Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха.	9		
Тема 2.3.3	Учебная игра			
Содержание учебного материала				
Самостоятельная работа студентов	Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства.	9		
4	Баскетбол			ОК 8
Тема 2.4.1	Техника игры в нападении			
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Стойки и перемещения. 2. Ловля и передача мяча на месте и в движении. 3. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении (по прямой, с изменением направления) шагом и бегом. 4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски. 5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение). 6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение) 7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение). 8. Ведение мяча с изменением направления (контрольное упражнение). 9. Бросок мяча после ведения (контрольное упражнение). 10. Штрафной бросок (контрольное упражнение).	0,5	2 2 2 2 3 3 3 3 3	

Самостоятельная работа студентов	Баскетбол в системе физического воспитания.	8	2	
Тема 2.4.2	Техника игры в защите.			
Самостоятельная работа студентов	Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха.	8	2	
Тема 2.4.3	Учебная игра.			
Содержание учебного материала				
Самостоятельная работа студентов	Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства.	1	3	
2.5	Лыжная подготовка			ОК 8
Содержание учебного материала				
Тема 2.5.1	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах			
Семинарские (практические) занятия	Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком.	0,5	2	
Самостоятельная работа студентов	Лыжный спорт в системе физического воспитания.	1		
Тема 2.5.2	Попеременный двухшажный ход.			
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Скользящие шаги.	0,5	2	ОК 8
	2. Работа рук при попеременном двухшажном ходе.		2	
	3. Согласование работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе.		2	
	4. Попеременный двухшажный ход.		3	
Самостоятельная работа студентов	Классификация видов лыжного спорта.	1	2	
Тема 2.5.3	Одновременные ходы		2	
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Одновременный бесшажный ход.	0,5		ОК 8
	2. Одновременный одношажный ход.			
	3. Одновременный двухшажный ход.			
Самостоятельная работа студентов	Места занятий для лыжной подготовки.	1		
Тема 2.5.4	Коньковый ход			
Содержание учебного материала				
Самостоятельная работа студентов	Подготовка лыж к занятиям.	1	2	
Тема 2.5.5.	Способы преодоления подъемов и спусков на лыжах.			
Содержание учебного материала				
Самостоятельная работа студентов	1. Подъемы: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».	1	3	ОК 8
	2. Стойки спусков: основная, высокая, низкая, стойка отдыха.		3	
	3 Торможения: «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием», преднамеренное падение.			
	4 Повороты: «переступанием», «упором», «плугом».			
	Одежда, обувь и инвентарь для занятий лыжной подготовкой.		2	
Тема 2.5.6.	Ходьба на лыжах на время и выносливость.			
Содержание учебного материала				ОК 8
2.6	Подвижные игры и эстафеты	1		ОК 8

Тема 2.6.1.	Пионербол			
Содержание учебного материала				
Самостоятельная работа студентов	1. Пионербол с одним мячом.	1	2	
	2. Пионербол с двумя мячами.		3	
	Применение подвижных игр в физическом воспитании.		2	
Тема 2.6.2	Подвижные игры в помещении			
Содержание учебного материала				
Самостоятельная работа студентов	Подготовка и проведение игры.	1		
	Зачет			
	ВСЕГО	100		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация профессионального модуля предполагает наличие

4.1.1 учебного кабинета

[указывается наименование кабинетов, связанных с реализацией дисциплины]

4.1.2 лаборатории

4.1.3 зала

Спортивный зал Лыжная база

3.2 Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

4.	Учебно-практическое оборудование	
	Гимнастика	
	Стенка гимнастическая	Г
	Козел гимнастический	Д
	Перекладина гимнастическая	Д
6	Канат для лазания, с механизмом крепления	Д
	Мост гимнастический подкидной	Д
	Скамейка гимнастическая жесткая	Г
	Маты гимнастические	Г
	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	К
	Мяч малый (теннисный)	К
	Скакалка гимнастическая	К
	Мяч малый (мягкий)	К
	Палка гимнастическая	К
	Обруч гимнастический	К
	Легкая атлетика	
	Планка для прыжков в высоту	Г
	Стойки для прыжков в высоту	Г

	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г
	Рулетка измерительная (10м; 50м)	Д
	Номера нагрудные	К
	Спортивные игры	
	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	К
	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Д
	Мячи баскетбольные	К
	Сетка волейбольная	Д
	Мячи волейбольные	К
	Тонометр автоматический	Д
	Весы медицинские с ростомером	Д

Технические средства обучения

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	Технические средства обучения (средства ИКТ)	
	Телевизор	Д

Условные обозначения

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);

Ф – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);

П – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

3.3. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

В целях реализации компетентностного подхода в образовательном процессе используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: анализ конкретных ситуаций ,групповые дискуссии , мастер-класс, проектное обучение, олимпиада, конференция, работа в малых группах, внеаудиторные формы - соревнования, фильмы, выставки и др.), интерактивные лекции (применением видео- и аудиоматериалов) и др.

3.4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные печатные источники(2-3 издания)

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1	Быченков С.В. Физическая культура. Учебное пособие,2017	2021	Гриф

Дополнительные печатные источники

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1	Поздеева Е.А. Средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения. Учебное пособие, 2017	2021	

Ресурсы Интернет

Библиотеки, каталоги ресурсов Интернет по физической культуре

- Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>, свободный.
- Об утверждении наставления по физической подготовке в вооруженных силах Российской Федерации : Приказ Министра обороны РФ от 21.04.2009 г. № 200 [Электронный ресурс] // Министерство обороны РФ : официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://stat.doc.mil.ru/documents/extended_search/more.htm?id=10748538@egNPA, свободный.
- Олимпийский комитет России : официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>, свободный.
- Российское образование : федеральный портал [Электронный ресурс] / ФГАУ ГНИИ ИТТ "Информика" ; гл. ред. А.Н. Тихонов. – Режим доступа: <http://www.edu.ru/index.php>, свободный.
- Спортивная Россия : национальная информационная сеть [Электронный ресурс] / ИнфоСпорт. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>, свободный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
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	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; дифференцированный зачет.

	деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель.	
--	--	--