

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ «ТУЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГПОУ ТО «ТУЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»)**

**Приложение 2
к ОПОП по специальности
44.02.03 Педагогика дополнительного образования**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Тула 2024 г.

Рабочая программа дисциплины «СГ.04 Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 44.02.03 Педагогика дополнительного образования

Организация-разработчик: государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Тульский педагогический колледж»

Разработчики:

Сафонова Н.В., руководитель физического воспитания, преподаватель физического воспитания ГПОУ ТО «Тульский педагогический колледж»

Рассмотрена на заседании ПЦК физического воспитания, протокол № 7 от 15.05.2024 г.

Принята педагогическим советом ГПОУ ТО «Тульский педагогический колледж», протокол № 12 от 13.06.2024 г.

Утверждена директором ГПОУ ТО «Тульский педагогический колледж», приказ № 261-од от 14.06.2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «СГ 04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код 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	роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности	основ здорового образа жизни
		условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
		средств профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	144
в т.ч. в форме практической подготовки	38
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	2
<i>Самостоятельная работа</i>	<i>142</i>
Промежуточная аттестация (зачет)	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Лёгкая атлетика		29	
Тема 1.Средства физической культуры	Содержание	1	ОК 08
	В том числе практических занятий	1	
	1. Овладение средствами физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.		
	2. Определение зоны риска физического здоровья педагога дополнительного образования.		
	3. Овладение средствами профилактики перенапряжения, стресса		
Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	Самостоятельная работа обучающихся: - разработка комплекса ОРУ для лёгкой атлетики. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	5	ОК 08
Тема 3. Бег на короткие дистанции	Самостоятельная работа обучающихся: - овладение техникой бега на короткие дистанции. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств.	3	ОК 08
Тема 4. Прыжки в длину с разбега	Самостоятельная работа обучающихся: - овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», выполнение подводящих упражнений	3	ОК 08
Тема 5. Метание мяча	Самостоятельная работа обучающихся: - овладение техникой метания малого мяча, метания небольших предметов до 80-100 гр. на дальность, метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метания мяча с места в цель и с разбега на дальность.	3	ОК 08
Тема 6. Спортивная ходьба	Самостоятельная работа обучающихся: - овладение техникой спортивной ходьбы.	3	ОК 08

Тема 7. Эстафетный бег	Самостоятельная работа обучающихся: - овладение и совершенствование техники передачи эстафетной палочки, проведение эстафеты 4x100 м.	3	ОК 08
Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции	Самостоятельная работа обучающихся: - овладение техникой бега на средние дистанции, совершенствование техники высокого старта.	3	ОК 08
Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Самостоятельная работа обучающихся: - организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжками и эстафет с детьми.	5	ОК 08
Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)		18	
Тема 10. Передвижение, остановки, повороты	Самостоятельная работа обучающихся: - овладение комбинациями передвижений, передвижения в нападении и в защите	4	ОК 08
Тема 11. Передачи мяча	Самостоятельная работа обучающихся: - освоение техники передач мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении, овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.	3	ОК 08
Тема 12. Ведения мяча	Самостоятельная работа обучающихся: - овладение техникой 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.	3	ОК 08
Тема 13. Бросок в корзину	Самостоятельная работа обучающихся: - овладение техникой броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения, освоение техники штрафного броска, действий защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.	3	ОК 08

Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия	Самостоятельная работа обучающихся: - овладение техникой индивидуальных, групповых, командных, тактических действий в нападении и защите, овладение личной защитой на своей половине площадки и по всей площадке.	5	ОК 08
Раздел 3. Лыжная подготовка		15	
Тема 15. Строевые упражнения с лыжами	Самостоятельная работа обучающихся: - овладение техникой строевых упражнений с лыжами, поворотам переступанием вокруг пятки лыж, переступанием вокруг носков лыж, махом на два счета, прыжком.	3	ОК 08
Тема 16. Классические хода	Самостоятельная работа обучающихся: - освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного ходов.	3	ОК 08
Тема 17. Переходы с хода на ход в классических ходах	Самостоятельная работа обучающихся: - освоение техники переходов с попеременного двухшажного хода на одновременные хода, с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	3	ОК 08
Тема 18. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.	Самостоятельная работа обучающихся: - овладение техникой передвижения на лыжах, преодоления препятствий, подъемов в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой», совершенствование техники торможения	3	ОК 08
Тема 19. Проведение соревнований по лыжным гонкам	Самостоятельная работа обучающихся: - проведение с детьми соревнований по лыжным гонкам на дистанцию 2 км	3	ОК 08
Раздел 4. Гимнастика		9	

Тема 20. Физические упражнения	Самостоятельная работа обучающихся: - составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками, выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	3	ОК 08
Тема 21. Современные оздоровительные виды гимнастики	Самостоятельная работа обучающихся: - освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	3	ОК 08
Тема 22. Акробатика	Самостоятельная работа обучающихся: - овладение техникой выполнения акробатических упражнений: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно.	3	ОК 08
Раздел 5. Лёгкая атлетика		8	
Тема 23. Бег на короткие дистанции	Самостоятельная работа обучающихся: - совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м, техники низкого старта, стартов из разных исходных положений, старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиша. Отработка всех этапов бега.	3	ОК 08
Тема 24. Подвижные игры и эстафеты	Самостоятельная работа обучающихся: - проведение подвижных игр с детьми преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета.	5	ОК 08
Раздел 6. Гимнастика		25	
Тема 25. Упражнения дыхательной гимнастики	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	7	ОК 08

Тема 26. Стрейтчинг	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов, комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. - выполнение упражнений для развития гибкости, комплексов гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	3	ОК 08
Тема 27. Комплекс упражнений на развитие силы выносливости	Самостоятельная работа обучающихся: - освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	3	ОК 08
Тема 28. Комплекс упражнений на развитие координации движений	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение комплексов упражнений для развития координации движений, подбор упражнений для развития координации движений детей.	5	ОК 08
Тема 29. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	Самостоятельная работа обучающихся: - освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	4	ОК 08
Тема 30. Фитнес аэробика	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнения комплекса фитнес аэробики; составление комплекса индивидуальной тренировки.	3	ОК 08
Раздел 7 Спортивные игры (Волейбол)		14	
Тема 31. Техника передвижения волейболиста.	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений, выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов.	3	ОК 08

Тема 32. Прием и передача мяча.	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием.	3	ОК 08
Тема 33. Подача мяча	Самостоятельная работа обучающихся: - овладение техникой и тактикой игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	3	ОК 08
Тема 34. Подвижные игры с элементами волейбола.	Самостоятельная работа обучающихся: - проведение подвижных игр и эстафет с детьми с элементами волейбола: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	5	ОК 08
Раздел 8. Гимнастика		25	
Тема 35. Общеразвивающие упражнения с предметами.	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пиридастры), выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.	5	ОК 08
Тема 36. Оздоровительная гимнастика	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия	8	ОК 08
Тема 37. Базовая аэробика	Самостоятельная работа обучающихся: - освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	3	ОК 08
Тема 38. Танцевальная аэробика.	Самостоятельная работа обучающихся: - освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	3	ОК 08
Тема 39. Степ аэробика	Самостоятельная работа обучающихся: - освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	3	ОК 08

Тема 40. Футбол аэробика	Самостоятельная работа обучающихся: - освоение комплексов футбол аэробики, развитие физических качеств.	3	ОК 08
Промежуточная аттестация (зачет)		1	
Всего:		144	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

универсальный спортивный зал, открытый стадион 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

3.2.1. Основные печатные издания

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с.

2. Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с.

3. Жданкина Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин; под научной редакцией С.В. Новаковского. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 125 с.

4. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с.

3.2.2. Дополнительные источники

1. 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: 15.03.2024).

2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>, свободный (дата обращения: 15.03.2024).

3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: [https:// www.olympic.ru/](https://www.olympic.ru/), свободный (дата обращения: 15.03.2024).

4. Социальная сеть работников образования nsportal.ru [Электронный ресурс]. – Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: [https:// www. nsportal.ru/](https://www.nsportal.ru/), свободный (дата обращения: 15.03.2024).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</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.
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i>		
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	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; дифференцированный зачет.

	специальности педагог дополнительного образования	
--	--	--