

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Борисоглебский филиал
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(БФ ФГБОУ ВО «ВГУ»)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
естественнонаучных и
общеобразовательных дисциплин



С.Е. Зюзин

20.05.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА

СГЦ.04 Физическая культура

Специальность: 44.02.01 Дошкольное образование

Профиль подготовки: Гуманитарный

Квалификация выпускника: воспитатель детей дошкольного возраста

Очная форма обучения

Учебный год: 2026-2027; 2027-2028; 2028-2029.

Семестры: 3-8

Рекомендована: научно-методическим советом Филиала
протокол от 19.05.2025 №8

Составитель программы: М.Н. Петрик, ассистент кафедры естественнонаучных и
общеобразовательных дисциплин

2025 г.

Оглавление

1. Паспорт учебной дисциплины	3
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы дисциплины	13
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 44.02.01 Дошкольное образование, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17.08.2022 г. №743 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование», входящей в укрупненную группу специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки.

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании 44.00.00 Образование и педагогика.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к социально-гуманитарному циклу.

1.3. Цели и задачи дисциплины – планируемые результаты освоения дисциплины:

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

Задачи дисциплины:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовки её к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретения опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимся общими (ОК) компетенциями:

ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики
-------	---	---

	и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	перенапряжения, характерными для данной специальности
		Знания: 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 программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 218 часов, в том числе:

- аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) 172 часов;
- внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося 46 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	218
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	172
в том числе:	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	172
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	46
в том числе:	
подготовка реферата	46
Промежуточная аттестация в форме зачета (3-7 семестры) и дифференцированно-го зачета (8 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика и общефизическая подготовка		46	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Практические работы 1. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике 2. Изучение техники бега на короткие дистанции 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 4. Сдача учебного норматива бег 60 м-девушки; 100м-юноши	10	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Здоровый образ жизни»; «История легкой атлетики». Комплекс ОРУ №1.	6	3
Тема 1.2. Бег на средние дистанции и эстафетный бег	Практические работы 1. Изучение техники бега на средние дистанции 2. Изучение техники эстафетного бега 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции 4. Совершенствование техники эстафетного бега 5. Сдача учебного норматива бег 1000 м-девушки; 2000м-юноши	10	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Физическое воспитание и здоровый образ жизни учащихся»; «История Олимпийского движения в России». Комплекс ОРУ №2.	4	3
Тема 1.3. Прыжок в длину	Практические занятия 1. Изучение техники выполнения прыжка в длину с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления 2. Сдача учебного норматива «прыжок в длину с разбега»	4	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Олимпийские игры древности»; «Олимпийские игры современности». Комплекс ОРУ №2	4	3
Тема 1.4. Метание Гранаты	Практические занятия 1. Изучение техники выполнения метания гранаты 2. Сдача учебного норматива метание гранаты 500гр.-девушки; 700гр.- юноши	4	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Закаливание организма»; «История экстремального спорта». Комплекс ОРУ №2.	4	3

Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка Физкультурно-оздоровительная деятельность		28	
Тема 2.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка Физкультурно-оздоровительная деятельность	Практические занятия 1. Значение здорового образа жизни. Техника безопасности при проведения занятий ППФП. 2. Формирование двигательных умений 3. Формирование двигательных умений; сдача норматива – пресс 4. Развитие общей выносливости 5. Развитие ловкости; сдача норматива- скакалка. 6. Развитие гибкости 7. Развитие двигательных качеств; сдача норматива- гибкость 8. Развитие двигательных качеств; сдача норматива- отжимание 9. Развитие общей выносливости; сдача норматива- подтягивание/юноши 10. Развитие двигательных качеств; сдача норматива- прыжок в длину с места	24	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Вредные привычки как источник вреда здоровью»; «Занятия физкультурой при гипертонии». Комплекс ОРУ №3.	4	3
Раздел 3.Лыжи и общефизическая подготовка		44	
Тема 3.1. Лыжи	Практические занятия 1. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Одежда и обувь для занятий. 2. Техника ходьбы на лыжах (классический стиль) 3. Техника ходьбы на лыжах (коньковый стиль)	10	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся : Совершенствование техники хождения на лыжах. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Зимние олимпийские игры», «Лыжные гонки – Олимпийский вид спорта». Разработка тестовых заданий по разделу «Лыжи».	4	3
Тема 3.2. Общефизическая подготовка	Практические занятия 1. Комплексы упражнений для развития силовых качеств. 2. Комплексы упражнений для развития гибкости. 3. Комплексы упражнений для развития быстроты.	26	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Комплексы ГТО и БГТО», «Разработка комплекса упражнений для развития силовых качеств», «Разработка комплекса упражнений для развития гибкости и быстроты».	4	3
Раздел 4. Игровые виды спорта		80	

Тема 4.1 Волейбол	Практические занятия 1. Изучение правил игры и техники безопасности 2. Совершенствование техники приема и передачи мяча 3. Совершенствование техники подачи мяча. Блокирование 4. Специальные упражнения для развития координации и прыгучести 5. Совершенствование техники нападающего удара 6. Учебная игра	30	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». Разработка тестовых заданий по разделу «Волейбол». Проектная деятельность обучающихся: «Техника приема мяча», «Техника подачи мяча», «Тактические действия игроков», «Блокирование и нападающий удар».	4	3
Тема 4.2 Баскетбол	Практические занятия 1. Изучение правил игры и техники безопасности 2. Травмы. Оказание первой медицинской помощи 3. Ведение мяча. Передача мяча от груди 4. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками; одной рукой 5. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча 6. Учебная игра 7. Совершенствование техники владения мячом	20	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». Разработка тестовых заданий по разделу «Баскетбол». Проектная деятельность обучающихся: «Техника ведения и передачи мяча», «Техника броска с разных дистанций», «Тактические действия игроков в защите», Тактические действия игроков в нападении», «Блокирование и игра под кольцом», «Подбор мяча».	4	3
Тема 4.3. Настольный теннис	Практические занятия 1. Изучение правил игры и техники безопасности 2. Специальные упражнения для развития координации, скорости, плечевого пояса 3. Техника выполнения подачи и осуществления приема мяча 4. Техника владения мячом. Вращение, подрезка, накат 5. Учебная игра	18	1,2,3

	Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Оказание первой медицинской помощи при получении травмы»; «История настольного тенниса». Комплекс ОРУ №4.	4	3
Промежуточная аттестация в форме зачета (3-7 семестры) и дифференцированного зачета (8 семестр)			3
Всего:		218	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, начальная подготовка по видам спорта);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности по видам спорта).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала.

Оборудование зала:

Беговая дорожка, велотренажер (8 штук), штанга тренировочная 50 кг (6 штук), штанга тренировочная 120 кг, скамья под штангу 120 кг, скамья силовая (5 штук), тренажер – силовая станция R-0937, стойка для гантелей, гриф гантельный (8 штук), гриф W-образный, гриф Z – образный, гриф-рама, гири (8 кг, 12 кг, 16 кг 24 кг, 32 кг), мяч гимнастический (8 штук), весы электронные, пенка гимнастическая (14 штук)..

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура : учебное пособие для студ. сред. проф. уч. зав. /Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. — 9-е изд., стер.— М.: Академия, 2009
2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>., свободный (дата обращения: 19.05.2023).
3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: [https:// www.olympic.ru/](https://www.olympic.ru/)., свободный (дата обращения: 19.05.2023).
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: 19.05.2023).
5. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) : [16+] / Д.С. Алхасов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. – 100 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274977> (19.05.2023).

Основные источники:

1. Физическая культура : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (19.05.2023).

Дополнительные источники:

2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>., свободный (дата обращения: 19.05.2023).
3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео

и фот. - Режим доступа: <https://www.olympic.ru/>, свободный (дата обращения: 19.06.2022).

Информационные электронно-образовательные ресурсы:

- а. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю. В. Гребенникова, Н. А. Ковыляева, Е. В. Сантьева, Н. С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859> (дата обращения: 19.05.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-2449-1. - 978-5-8353-2450-7 (Ч. 1). – Текст : электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
В результате освоения 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 данной специальности	умеет : 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
В результате освоения дисциплины обучающийся должен 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.	знает : 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.

Критерии оценки результата итогового контроля по итогам освоения дисциплины:

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, теоретических знаний и выполнения тестов общефизической подготовленности.

«Отлично», «хорошо», «удовлетворительно»: выставляются обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива. «Неудовлетворительно»: выставляется обучающемуся, не справившемуся с нормативами.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля ОФП.

Обязательные тесты определения физической подготовленности (ОФП).

Виды испытаний (наименование упражнения)	Женщины					Мужчины				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовую подготовку: Бег 100 м (с)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2. Тест на силовую подготовку: поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз) Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
						12	10	7	4	2
3. Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин,с) Бег 3000 м (мин,с)	10,35	11,20	11,55	12,40	13,15					
						12,30	13,10	13,50	14,40	15,30

Примечание. Обязательные тесты проводятся в начале учебного года, как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физической активности студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие изменения в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Студенты специальной медицинской группы выполняют тесты с учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.