Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ
Должность: РЕКТОР
Дата подписания: 22.12.2025 10:01:53
Уникальный программный ключ:
0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.5 Физическая культура

**основная профессиональная образовательная программа
среднего профессионального образования
профиль профессионального образования:** гуманитарный
Наименование специальности:
44.02.01 Дошкольное образование
Уровень образования: среднее общее образование
Форма обучения: очная

Челябинск

2025

Лист согласования

Разработчик:
преподаватель колледжа _____ Чрюткина С.Ю.
(занимаемая должность) (подпись) (инициалы, фамилия)

Программа утверждена на заседании
Учебно-методического совета «28» августа 2025 Протокол № 1

Одобрено представителем работодателя
Заведующим Муниципальным бюджетным
дошкольным образовательным учреждением
«Детский сад №366 г. Челябинска»
_____ _____ Г.В. Носова
(занимаемая должность) (подпись) (инициалы, фамилия)

Руководитель ПОП
преподаватель колледжа _____ Ю.В. Трошина
(занимаемая должность) (подпись) (инициалы, фамилия)

Директор колледжа
_____ _____ М.Ю.Буславева
(подпись) (инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

1	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура содержание учебной дисциплины	8
3	Условия реализации программы учебной дисциплины	12
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14
5	Лист согласования	2

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Дисциплина «СГ.5 Физическая культура» является частью социально-гуманитарного цикла, а также частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.01 Дошкольное образование.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 164 часа.

1.3 В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания:

Таблица 1

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Умения	Знания
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности. Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявляет закономерности и противоречия в рассматриваемых явлений; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем. б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомление и сохранение высокой работоспособности.

	- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменения в новых условиях; - уметь переносить знания познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использование в познавательной и социальной практике.	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределение; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности. Овладение универсальными коммуникативными действиями (совместная деятельность): - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнения участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивная стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. Овладение универсальными регулятивными действиями (принятия себя и других людей): - принимать мотивы аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомление и сохранение высокой работоспособности.

	- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельность и самоопределение; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию. В части физического воспитания: - сформированы здорова и безопасного образа жизни, ответственного отношение к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительные деятельности; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинение вреда физическом и психическом здоровью. Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: - Самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - Давать оценку новым ситуациям; - Расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - Делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решения; - Оценивать приобретённый опыт; - Способствовать формированию и проявления широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышают свой образовательный культурный уровень.	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомление и сохранение высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их физкультурно-оздоровительный и соревновательной деятельности, сфере досуга, в профессионально прикладной сфере; - иметь положительную динамику развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкости и ловкости).
ПК 1. Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья и физического развития детей раннего и дошкольного возраста	ПК 1.1. Осуществлять педагогическую деятельность по реализации программ дошкольного образования в области физического развития детей раннего и дошкольного возраста. ПК 1.2. Создавать развивающая предметно пространственную среду, позволяющую обеспечить разнообразные двигательные активности детей раннего и дошкольного возраста, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья. ПК 1.3. Осуществлять педагогическое наблюдение за состоянием здоровья детей раннего и дошкольного возраста, своевременно информировать медицинского работника об изменениях в их самочувствии.	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и

	ПК 1.4. Организовать процесс воспитания и обучения детей раннего и дошкольного возраста в соответствии с санитарными нормами и правилами.	физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
ПК 6. Организация процесса разработки и реализации парциальной образовательной программы в области физического развития	ПК 6.1. Разработка парциальной образовательной программы в области физического развития детей раннего и дошкольного возраста. ПК 6.2. Планировать и организовывать процесс реализации парциальное образовательной программы в области физического развития детей раннего и дошкольного возраста. ПК 6.3. Создавать развивающая предметно пространственную среду, позволяющую обеспечить физическая развития детей раннего и дошкольного возраста, их эмоциональное благополучие и возможность самовыражения, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья. ПК 6.4. Проводить занятия по парциальное образовательной программе в области физического развития детей с учётом возрастных, индивидуальных и психофизических особенностей детей раннего и дошкольного возраста.	- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомление и сохранение высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их физкультурно-оздоровительный и соревновательной деятельности, сфере досуга, в профессионально прикладной сфере; - иметь положительную динамику развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкости и ловкости).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

Таблица 3

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						
		Л	ЛЗ		ПЗ		СРС	Итого часов
				В т.ч. в форме практической подготовки		В т.ч. в форме практической подготовки		
Раздел 1.	**1 семестр – 11 класс / 3 семестр – 9 класс**							
1.	Теоретическая часть	2						
2.	Лёгкая атлетика				10			
3.	Лапта				6			
4.	Скандинавская ходьба				8			
5.	Общая физическая подготовка				4			30
Раздел 2.	**2 семестр – 11 класс / 4 семестр – 9 класс**							
6.	Лыжная подготовка				12			
7.	Лёгкая атлетика				10			
8.	Подвижные игры				8			
9.	Оздоровительная гимнастика				10			
10	Общая физическая подготовка				6			
11	Скиппинг				6			52
Раздел 3.	**3 семестр - 11 класс / 5 семестр – 9 класс**							
12	Лёгкая атлетика				6			
12	Лапта				4			
14	Оздоровительная гимнастика				4			
15	Скандинавская ходьба				10			24
Раздел 4.	**4 семестр – 11 класс / 6 семестр – 9 класс**							
16	Баскетбол				8			
17	Волейбол				8			
18	Подвижные спортивные игры				4			
19	Спортивная ходьба				4			24
Раздел 5.	**5 семестр – 11 класс / 7 семестр – 9 класс**							
20	Скандинавская ходьба				4			
21	Общая физическая подготовка				6			
22	Тестирование				2			12
Раздел 6.	**6 семестр – 11 класс / 8 семестр – 9 класс**							
23	Аэробика				4			
24	Основная гимнастика				6			
25	Оздоровительная гимнастика				6			
26	Общая физическая подготовка				6			22
Форма промежуточной аттестации								
	Дифференцированный зачёт							
	В форме экзамена							
	Итого по дисциплине							164

2.2 Содержание обучения профессионального модуля

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	
Раздел I.	**1семестр – 11класс / 3семестр – 9 класс**	**Л**	**ПЗ**
Тема 1. **Теоретическая часть**	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	
Тема 2. **Лёгкая атлетика**	- Техника высокого и низкого старта - Техника эстафетного бега - Эстафеты с элементами лёгкой атлетики		10
Тема 3. **Лапта**	- Техника подачи мяча в лапте - Правила игры - Судейство		6
Тема 4. **Скандинавская ходьба**	-Техника отталкивания палками в северной ходьбе - Скандинавская ходьба с изменением скорости передвижения		8
Тема 5. **Общая физическая подготовка**	- Техника выполнения общих физических упражнений -Круговая тренировка		4
Раздел II.	**2 семестр – 11 класс / 4 семестр – 9 класс**		
Тема 6. **Лыжная подготовка**	- Техника попеременного двушажного хода - Техника одновременного двушажного хода - Техника одновременного одношажного хода - Техника перехода с попеременного хода на одновременный ход		12
Тема 7. **Лёгкая атлетика**	- Техника специальных беговых упражнений - Техника высокого старта и стартовое ускорение - Способы передачи эстафетной палочки		10
Тема 8. **Подвижные игры**	- Подвижные игры на внимание - Подвижные игры с мячом - Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики		8

Тема 9. Оздоровительная гимнастика	- Комплекс ОРУ на 32 счёта без предмета - Комплекс ОРУ на 32 счёта с мячом - Комплекс ОРУ на 32 счёта со скакалкой - Составление комплексов для утренней зарядки		10
Тема 10. Общая физическая подготовка	- Техника выполнения общих физических упражнений - Круговая тренировка		6
Тема 11. Скиппинг	- Техника групповых прыжков через длинную скакалку - Прыжки вперёд и назад через скакалку		6
Раздел III.	**3 семестр – 11 класс / 5 семестр – 9 класс**		
Тема 12. Лёгкая атлетика	- Бег на короткие дистанции - Кроссовая подготовка		6
Тема 13. Лапта	- Техника подачи, ловли и передачи мяча в лапте		4
Тема 14. Оздоровительная гимнастика	- Комплекс ОРУ на 32 счёта на коврике		4
Тема 15. Скандинавская ходьба	- Техника попеременной двушажной ходьбы - Техника прыжков в скандинавской ходьбе - Комплексы упражнений с палками для ходьбы		10
Раздел IY.	**4 семестр – 11 класс / 6 семестр – 9 класс**		
Тема 16. Баскетбол	- Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорения - Овладение комбинациями передвижений - Совершенствование техники ведения мяча левой и правой рукой с изменением направления		8

Тема 17. **Волейбол**	- Техника приёма мяча сверху и снизу - Совершенствование техники подачи мяча - Упражнения в парах, в тройке - Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		8
Тема 18. **Подвижные спортивные игры**	- Виды и классификация подвижных игр - Развитие физических способностей средствами игры - Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр		4
Тема 19. **Спортивная ходьба**	- Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы - Прохождение дистанции 400м, 800м, 1 км		4
Раздел Y.	**5 семестр – 11 класс / 7 семестр – 9 класс**		
Тема 20. **Скандинавская ходьба**	- Техника скандинавской ходьбы с изменением скорости передвижения - Техника скандинавской ходьбы по пересечённой местности		4
Тема 21. **Общая физическая подготовка**	- Круговая тренировка - Выполнение упражнений и комплексов упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины, пресса, мышц ног с использованием собственного веса		6
Тема 22. **Контрольные нормативы**	- Тестирование		2
Раздел YI.	**6 семестр – 11 класс / 8 семестр – 9 класс**		
Тема 23. **Аэробика**	- Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма - Выполнение комплекса фитнес аэробики		4
Тема 24. **Основная гимнастика**	- Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построения и перестроения, размыкание и смыкание - Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками		6
Тема 25. **Оздоровительная гимнастика**	- Основные формы лечебной физической культуры - Комплексы лечебной физической культуры		6
Тема 26. Общая физическая подготовка	- Круговая тренировка - Контрольные нормативы		6

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

1. Спортивный зал (Ленина 69), оснащенный баскетбольными щитами, перекладиной, гимнастическими скамейками, волейбольными стойками, раздевалками

2. Зал ритмики и фитнеса (Ленина 69).

4. Спортивный инвентарь (мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, скакалки, степы, наборы для игры в настольный теннис, волейбольная сетка).

3.2 Информационное обеспечение обучения

3.1 Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)
	1. Основная литература
1	Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М: ИНФРА-М, 2014. - 335.
2	Степанова М.М. Методика обучения и спортивной тренировки в баскетболе: учеб. пособие. - Челябинск, 2016. - С. 156.
3	Самостоятельные занятия физической культурой: методические рекомендации / О.Б. Никольская, Л.Б. Фомина. - Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2013.
4	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: учебник для вузов / ред. Г.В. Грецов, А.Я. Янковский. - Москва: Академия, 2013.
5	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для вузов / ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина. - Москва: Академия, 2012.
	2. Дополнительная литература
6	Каратаева, Т.Ю. Волейбол: техника и тактика игры: метод. рекомендации. - Челябинск, 2016. - С. 74.
7	Никольская, О.Б. Кроссовая подготовка: метод. рекомендации для студентов. - Челябинск, 2016.
8	Теория и методика гимнастики: учебник для вузов / ред. М.Л. Журавин, Е.Г. Сайкин. - Москва: Академия, 2012.
9	Черкасов, И.Ф. Развитие физических качеств у школьников в процессе обучения видам легкой атлетики: учебно-методическое пособие / И.Ф. Черкасов, А.Ф. Зеленко, М.С. Сегал. - Челябинск: Цицеро, 2012.

3.2 Электронная учебно-методическая литература

№ п/п	Наименование	Ссылка на информационный ресурс
1.	http://lib.sportedu.ru	
2.	www.school.edu.ru	
3.	http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/	
4.	http://fizkultura-na5.ru	

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<table>
<tr><th>Код и наименование формируемых компетенций</th><th>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</th></tr>
<tr><td>ОК.01
Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</td><td rowspan="5">- Составление словаря терминов
- Составление комплекса ОРУ
- Заполнение дневника самоконтроля
- Защита реферата
- Тестирование
- Оценка выполнения домашних самостоятельных работ
- Демонстрация комплекса ОРУ
- Сдача контрольных нормативов
- Сдача нормативов ГТО
- Подбор и проведение подвижной игры
- Дифференцированный зачёт</td></tr>
<tr><td>ОК.04
Эффективно воздействовать и работать в коллективе и команде</td></tr>
<tr><td>ОК.08
Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности</td></tr>
<tr><td>ПК.1
Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья и физического развития детей раннего и дошкольного возраста</td></tr>
<tr><td>ПК. 6
Организация процесса разработки и реализации национальной образовательной программы в области физического развития</td></tr>
</table>