

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Иванченко Ирина Васильевна
Должность: директор Филиала в г. Железноводске
Дата подписания: 09.06.2025 18:03:21
Уникальный программный ключ:
6ed79967cd09433ac580691de3e3e95b564cf0da

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения высшего
образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
в г. Железноводске

Кафедра гуманитарных и социально- экономических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой



М.Н. Арутюнян

протокол № 10

от 15.05.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Физическая культура

(наименование учебной дисциплины)

Уровень основной образовательной программы

Направление(я) подготовки (специальность)

44.02.01 ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (воспитатель детей дошкольного возраста)

Форма обучения очная

Срок освоения 3 лет 10 месяцев

Кафедра Кафедра гуманитарных и социально- экономических дисциплин

**Год начала
подготовки** 2025

Железноводск, 2025 г.

Программу составил(-и): Преподаватель, Оробинская Алла Николаевна

Рабочая программа дисциплины "Физическая культура" разработана в соответствии с ФГОС: Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (воспитатель детей дошкольного возраста) (приказ Минобрнауки России от 17.08.2022 г. № 743).

Рабочая программа дисциплины составлена на основании учебного плана: 44.02.01 ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (воспитатель детей дошкольного возраста), утвержденного учёным советом вуза от 25.05.2025, протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин от 15.05.2025 г., протокол № 10 для исполнения в 2025-2026 учебном году.

Зав. кафедрой _____  М.Н. Арутюнян

Рабочая программа дисциплины согласована с заведующим библиотекой.

Зав. библиотекой _____  Клименко А.В. 15.05.2025 г.

Срок действия рабочей программы дисциплины: 2025-2026 учебный год.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «Физическая культура»- формирование физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

- знать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
- формировать мотивационно – ценностные отношения к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическими упражнениями и спортом.
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП: ОУП

3.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Демонстрационный экзамен

Защита дипломного проекта (работы)

Медико-биологические основы здоровья

Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков

Производственная практика

Производственная практика по профилю специальности

Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста

Учебная практика

Экзамен по модулю "Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья и физическое развитие детей раннего и дошкольного возраста"

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
ПК 1.1. Осуществлять педагогическую деятельность по реализации программ	

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:	уметь:	владеть:
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Осуществлять педагогическую деятельность по реализации программ дошкольного образования в области физического развития детей раннего и дошкольного возраста.

5. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетные (-ых) единиц (-ы) (72), включая промежуточную аттестацию.

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Се- местр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
Неделя	16 4/6		23 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	12	12			12	12
Практические	28	28	32	32	60	60
В том числе в форме практ.подготовки	12	12	8	8	20	20
Итого ауд.	40	40	32	32	72	72
Контактная работа	40	40	32	32	72	72
Итого	40	40	32	32	72	72

6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО РАЗДЕЛАМ (ТЕМАМ) И ВИДАМ ЗАНЯТИЙ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Физическая культура как социальное явление					
1.1	Физическая культура как социальное явление /Тема/	1	0			
1.2	- Истоки возникновения культуры как социального явления - Культура как способ развития человека - Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека /Лек/	1	2	ПК 1.1.	Л1.1	
1.3	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека /Тема/	1	0			
1.4	- Физическая культура и физическое здоровье - Физическая культура и психическое здоровье - Физическая культура и социальное здоровье /Пр/	1	2	ПК 1.1.	Л2.2	
1.5	Здоровый образ жизни современного человека /Тема/	1	0			

1.6	- Адаптация организма и здоровье человека - Здоровый образ жизни современного человека - Определение индивидуального расхода энергии /Лек/	1	2	ПК 1.1.	ЛЗ.1	
1.7	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой /Тема/	1	0			
1.8	- Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом - Оказание первой помощи при травмах и ушибах - Оказание первой помощи при вывихах и переломах /Лек/	1	2			
1.9	- Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом - Оказание первой помощи при травмах и ушибах - Оказание первой помощи при вывихах и переломах /Пр/	1	2			
	Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга /Тема/	1	0			
2.2	- Основы организации образа жизни современного человека - Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой - Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. /Лек/	1	2	ПК 1.1.	Л1.1	

2.3	- Основы организации образа жизни современного человека - Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой - Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. /Пр/	1	2	ПК 1.1.	Л1.1	
2.4	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне» /Тема/	1	0			
2.5	- Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО - Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО /Лек/	1	2	ПК 1.1.	Л1.1	
2.6	- Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО - Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО /Пр/	1	2	ПК 1.1.	Л2.1	
2.7	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни /Тема/	1	0			
2.8	- Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели - Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни - Массаж как форма оздоровительной физической культуры /Лек/	1	2	ПК 1.1.	Л1.1	

2.9	- Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели - Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни - Массаж как форма оздоровительной физической культуры /Пр/	1	2	ПК 1.1.	Л2.1	
	Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность /Тема/	1	0			
3.2	- Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки - Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером /Пр/	1	2	ПК 1.1.	Л1.1	
3.3	- Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой - Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой /Пр/	1	2	ПК 1.1.	Л2.1Л3.1	
3.4	- Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний - Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг) /Пр/	1	2	ПК 1.1.	Л3.1	
3.5	- Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой - Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг) /Пр/	1	2	ПК 1.1.	Л2.1	
	Раздел 4. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
4.1	«Плавательная подготовка» /Тема/	1	0			

4.2	- Техника безопасности на занятиях плаваниям в бассейне - Игры с мячом на воде /Пр/	1	2	ПК 1.1.	Л1.1	
4.3	«Атлетические единоборства» /Тема/	1	0			
4.4	- Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами - Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств /Пр/	1	2	ПК 1.1.		
	Раздел 5. Промежуточная аттестация					
5.1	Промежуточная аттестация /Тема/	1	0			
5.2	Промежуточная аттестация /Др/	1	0	ПК 1.1.		
	Раздел 6. Спортивно-оздоровительная деятельность					
6.1	«Спортивные игры». Футбол /Тема/	1	0			
6.2	- Общефизическая подготовка средствами игры в футболе - Развитие выносливости средствами игры футбол /Пр/	1	2	ПК 1.1.	Л1.1	
6.3	- Совершенствование техники удара по мячу в движении - Тренировочные игры по мини-футболу /Пр/	1	2	ПК 1.1.	Л2.1	
6.4	- Техника судейства игры футбол - Тренировочные игры по футболу (на большом поле) /Пр/	1	2	ПК 1.1.	Л3.1	
6.5	«Спортивные игры». Баскетбол /Тема/	2	0			
6.6	- Техническая подготовка в баскетболе - Тактическая подготовка в баскетболе /Пр/	2	2	ПК 1.1.	Л1.1	

6.7	- Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером - Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении /Пр/	2	2	ПК 1.1.	Л2.1	
6.8	- Техника судейства игры баскетбол - Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении /Пр/	2	2	ПК 1.1.	Л3.1	
6.9	«Спортивные игры». Волейбол /Тема/	2	0			
6.10	- Техническая подготовка в волейболе - Тактическая подготовка в волейболе /Пр/	2	2	ПК 1.1.	Л1.1	
6.11	- Совершенствование техники одиночного блока - Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности /Пр/	2	2	ПК 1.1.	Л2.1	
6.12	- Тренировочные игры по волейболу - Техника судейства игры волейбол /Пр/	2	2	ПК 1.1.	Л3.1	
6.13	- Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности - Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности /Пр/	2	2	ПК 1.1.		
	Раздел 7. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
7.1	Базовая физическая подготовка /Тема/	2	0			
7.2	- Участие в соревнованиях - Судейство соревнований /Пр/	2	2	ПК 1.1.	Л1.1	

7.3	- Знания о ГТО. Правила ТБ. Первая помощь - Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м или 100м /Пр/	2	2	ПК 1.1.	Л1.1	
7.4	- Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м - Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3км или 5км /Пр/	2	2	ПК 1.1.	Л2.1	
7.5	- Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3км или 5км - Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. /Пр/	2	2	ПК 1.1.	Л3.1	
7.6	- Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см /Пр/	2	2	ПК 1.1.	Л2.1	
7.7	- Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье - Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами /Пр/	2	2	ПК 1.1.	Л2.2	

7.8	- Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине - Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500г(д), 700г(ю) /Пр/	2	2	ПК 1.1.	Л1.1	
7.9	- Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) - Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м /Пр/	2	2	ПК 1.1.	Л2.1	
7.10	- Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м - Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени /Пр/	2	2	ПК 1.1.	Л3.1	
	Раздел 8. Промежуточная аттестация					
8.1	Промежуточная аттестация /Тема/	2	0			
8.2	Промежуточная аттестация /Зачёт/	2	0	ПК 1.1.		

* - Тема изучается с учетом профессиональной направленности

Планы проведения учебных занятий отражены в оценочных материалах (Приложение 2.).

7. КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	сформирована частично	сформирована в целом	сформирована полностью
«Не зачтено»	«Зачтено»		
«Неудовлетворительно»	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»

Описание критериев оценивания			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания.	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ			

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка реферата;

выполнение творческих заданий и проблемных ситу-аций; подготовка к коллоквиуму, собеседованию, практическим занятиям; подготовка к зачету и экзамену.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

9.1. Рекомендуемая литература

9.1.1. Основная литература

Л1.1	Ягодин В. В., Сенук З. В. Физическая культура: основы спортивной этики [Электронный ресурс]:учебное пособие для спо. - Москва: Юрайт, 2024. - 113 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/542058
------	--

9.1.2. Дополнительная литература

Л2.1	Германов Г. Н., Никитушкин В. Г., Цуканова Е. Г. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика [Электронный ресурс]:учебное пособие для спо. - Москва: Юрайт, 2024. - 461 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/539515
Л2.2	Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. Физическая культура: 10—11 классы [Электронный ресурс]:учебник для соо. - Москва: Юрайт, 2024. - 396 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/544801

9.1.3. Методические разработки

ЛЗ.1	Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]:учебник для спо. - Москва: Юрайт, 2024. - 450 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/535163
------	--

10.1 Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.)

ЭБС «Лань»	https://e.lanbook.com
Национальная электронная библиотека (НЭБ)	https://rusneb.ru
ЭБС «Юрайт»	https://urait.ru
ЭБС «Журнальный зал»: русский толстый журнал как эстетический феномен	https://magazines.gorky.media
«Электронная библиотека ИМЛИ РАН»	http://biblio.imli.ru
«Электронная библиотека ИРЛИ РАН» (Пушкинский Дом)	http://lib.pushkinskijdom.ru
Научный архив	https://научныйархив.рф
ЭБС «Педагогическая библиотека»	http://pedlib.ru
ЭБС «Айбукс.ру»	https://www.ibooks.ru
Научная электронная библиотека eLibrary.ru	https://elibrary.ru
ЭБС Буконлайн	https://bookonline.ru
Научная электронная библиотека «Киберленинка»	https://cyberleninka.ru/
Государственная публичная научно-техническая библиотека России. Ресурсы открытого доступа	http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html
Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы открытого доступа	http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php

10.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Университетская информационная система РОССИЯ	https://uisrussia.msu.ru
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	http://window.edu.ru/catalog
Словари и энциклопедии	https://dic.academic.ru

Педагогическая мастерская «Первое сентября»	https://fond.1sept.ru
Сайт Единой коллекции цифровых образовательных ресурсов	http://school-collection.edu.ru
Национальная платформа «Открытое образование»	https://openedu.ru
Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»	http://school-collection.edu.ru
Российское образование. Федеральный портал	http://edu.ru
Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования	http://fgosvo.ru
Единая цифровая коллекция первоисточников научных работ удостоверенного качества «Научный архив»	https://научныйархив.рф
Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ»	https://online.edu.ru

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя, техническими и мультимедийными средствами обучения, включенными в локальную сеть вуза и с доступом к информационным ресурсам сети Интернет.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение:

1. Пакет программного обеспечения общего назначения Microsoft Office (MS Word, MS Microsoft Excel, MS PowerPoint).
2. Adobe Acrobat Reader.
3. Браузер (Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome, Opera и др.).
4. Программа тестирования Айрен.