

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования Красноярского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Красноярский педагогический колледж № 2»
Цикловая комиссия социально-гуманитарных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

39.02.01 Социальная работа

Срок реализации ОПОП-ППССЗ углубленной подготовки:

на очной форме обучения – 2021-2024 уч. г.

Год реализации рабочей программы:

на очной форме обучения – 2021-2022уч.г.

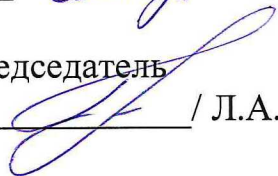
2022-2023уч.г.

2023-2024уч.г.

РАССМОТРЕНА
цикловой комиссией
социально-гуманитарных
дисциплин

« 1 » *сентября* 2021г.

Председатель

 / Л.А. Нездолей/

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

СОГЛАСОВАНА

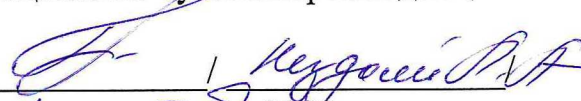
Заместитель директора по учебной
работе

Алекс - С.В. Мещерякова
« 1 » *сентября* 2021г.

АКТУАЛИЗИРОВАНА

для реализации в 2022-2023 учебном
году

Председатель цикловой комиссии
социально-гуманитарных дисциплин


« 1 » *сентября* 2022 г.

АКТУАЛИЗИРОВАНА

для реализации в 2023-2024 учебном
году

Председатель цикловой комиссии
социально-гуманитарных дисциплин

Мент Тантеева М.Г.
« 1 » *сентября* 2023 г.

Разработчик (и):

Пименов Юрий Борисович, преподаватель

Плотникова Галина Геннадьевна, преподаватель

Шаврин Александр Владимирович, преподаватель

Тихонов Андрей Дмитриевич, преподаватель

Фалёная Наталья Ивановна, преподаватель

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования Красноярского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Красноярский педагогический колледж № 2»
Цикловая комиссия социально-гуманитарных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

39.02.01 Социальная работа

Срок реализации ОПОП-ППССЗ углубленной подготовки:

на очной форме обучения – 2021-2024 уч г.

Год реализации рабочей программы:

на очной форме обучения – 2021-2022уч.г.

2022-2023уч.г.

2023-2024уч.г.

РАССМОТРЕНА
цикловой комиссией
социально-гуманитарных
дисциплин
« __ » 2021г.

Председатель
_____/ Л.А. Нездолей/

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

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по учебной
работе
_____/ С.В. Мещерякова
« __ » 2021г.

АКТУАЛИЗИРОВАНА
для реализации в 2022-2023 учебном
году
Председатель цикловой комиссии
социально-гуманитарных дисциплин
_____/ _____/
« __ » 2022 г.

АКТУАЛИЗИРОВАНА
для реализации в 2023-2024 учебном
году
Председатель цикловой комиссии
социально-гуманитарных дисциплин
_____/ _____/
« __ » 2023 г.

Разработчик (и):

Пименов Юрий Борисович, преподаватель

Плотникова Галина Геннадьевна, преподаватель

Шаврин Александр Владимирович, преподаватель

Тихонов Андрей Дмитриевич, преподаватель

Фалёная Наталья Ивановна, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена (далее ОПОП-ППССЗ) углубленной подготовки КГБПОУ «Красноярский педагогический колледж №2» в соответствии с ФГОС СПО по специальности 39.02.01 Социальная работа.

Срок реализации ОПОП-ППССЗ – 2021-2024уч.г.

Данная рабочая программа реализуется на очной форме обучения в 2021-2022 учебном году в 1 и 2 семестрах, в 2022-2023уч.г. в 3 и 4 семестрах, в 2023-2024уч.г. в 5 и 6 семестрах.

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Содержание учебной дисциплины ориентировано на формирование у студентов следующих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения задания.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Личностные результаты:

ЛР16. Проявлять способность учитывать изменяющиеся обстоятельства.

ЛР 18. Организовывать деятельность, направленную на достижение поставленной цели.

ЛР 19. Демонстрировать ответственность, инициативность, критичность собственной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:

У₁- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

У₂* - обеспечивать рациональную двигательную деятельность в соответствии с безопасными правилами;

У₃* - владеть способами организации двигательной деятельности;

У₄* - осуществлять профилактические действия в целях оздоровления организма.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:

З₁ - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З₂ - основы здорового образа жизни.

1.3. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка студента 400 часов, в том числе:

– обязательная аудиторная учебная нагрузка студента по очной форме 200 часов.

– самостоятельной работы студента по очной форме 200 часов.

1.4. Использование объема времени, отведенного на вариативную часть

Вариативная часть в объеме 56 часов направлена:

а) на расширение и углубление подготовки, определяемой содержанием обязательной части;

б) обеспечивает подготовку студентов к активному использованию в осуществлении профилактических действий в целях оздоровления и применения в организации оздоровительной работы с клиентами социальных учреждений.

Перечень общих и профессиональных компетенций, дополнительных знаний, умений, осваиваемых студентами за счет объема времени, отведенного на вариативную часть

№ п/п	Код ОК, ПК	Код дополнительных З, У	№, наименование темы	Кол-во часов
1.	ОК 6. ОК 7. ОК 13.	У ₂ *- обеспечивать рациональную двигательную деятельность в соответствии с безопасными правилами. У ₃ * - владеть способами организации двигательной деятельности.	Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – как основа физической культуры человека. Тема 1.5. Волейбол – одно из средств организации двигательной деятельности.	8
2.	ОК 6. ОК 7. ОК 10. ОК 13.	У ₄ * - осуществлять профилактические действия в целях оздоровления организма.	Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – как основа физической культуры человека. Тема 1.6. Технологии физической культуры, используемые в целях профилактики и оздоровления организма.	48
Всего				56

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1.1. Объем учебной нагрузки и виды учебной работы студентов при очной форме обучения

Вид учебной работы	Всего	Объем часов по семестрам					
		1	2	3	4	5	6
Максимальная учебная нагрузка (всего)	400	64	88	60	76	64	48
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	200	32	44	30	38	32	24
в том числе:							
теоретические занятия	-	-	-	-	-	-	-
практические занятия	200	32	44	30	38	32	24
Самостоятельная работа студента (всего)	200	32	44	30	38	32	24
Промежуточная аттестация в форме		3	3	3	3	3	03

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Коды ОК, ПК, ЛР	Коды знаний и умений	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов			
				Макс. учебная нагрузка	Самост. работа	Обязательные учебные занятия	
						Всего	в том числе практ. занятия
1	2	3	4	5	6	7	8
ОК 1.	З ₁	Введение	Цель, задачи, предмет и организационная структура учебной дисциплины «Физическая культура». Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном, социальном развитии человека. Значение физической культуры в профессиональной деятельности специалиста по социальной работе.	2		2	
			Практические занятия 1. Освоение приемов измерений функционального состояния организма в процессе занятий физической культурой.		-		2
		Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – как основа физической культуры человека.					
ОК 7. ОК 13.	З ₁ У ₁	Тема 1.1. Виды двигательной деятельности как средства физической культуры.	Содержание учебного материала: Легкая атлетика. Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Уровень физической подготовленности студента. Легкая атлетика как основа формирования умений и навыков двигательной деятельности. Настольный теннис. Элементы игры в настольный теннис.	62		30	

			Двусторонняя игра в настольный теннис – как способ организации собственной двигательной деятельности. Правила безопасной организации занятий настольным теннисом.				
			Практические занятия				
			1. Освоение техники выполнения физических упражнений по легкой атлетике.			8	8
			2. Освоение техники выполнения подачи в игре в настольный теннис.			6	6
			3. Освоение техники выполнения передач и ударов в игре в настольный теннис. Освоение техники физических упражнений на развитие: гибкости.			16	16
			Самостоятельная работа				
			1. Освоение основных видов движений в ритмике.		32		
			2. Освоение основных видов движений в ритмике.				
ОК 7. ОК 13. ЛР 16	З ₁ У ₁	Тема 1.2. Виды двигательной деятельности как средства общекультурного и профессионального развития человека.	Содержание учебного материала: Настольный теннис. Элементы игры в настольный теннис. Двусторонняя игра в настольный теннис – как способ организации двигательной деятельности в дошкольном образовательном учреждении. Гимнастика. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Акробатика. Подвижные игры со строевыми приемами. Легкая атлетика. Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Легкая атлетика как средство совершенствования физической подготовленности.	88		44	
			Практические занятия				
			1. Совершенствование техники элементов игры в			8	8

			настольный теннис.				
			2. Совершенствование навыков двусторонней игры в настольный теннис.			12	12
			3. Освоение техники акробатических элементов.			12	12
			4. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений.			12	12
			Самостоятельная работа				
			1. Освоение основных видов движений в ритмике.		44		
ОК 6. ОК 7. ОК 13.	З ₁	Тема 1.3. Баскетбол – как одно из средств социального развития.	Содержание учебного материала: Легкая атлетика. Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Легкая атлетика как средство укрепления здоровья. Баскетбол. Элементы баскетбола. Баскетбол – средство взаимодействия с партнерами в команде.	60		30	30
			Практические занятия				
			1. Совершенствование техники бега.			8	8
			2. Освоение техники элементов игры в баскетбол.			20	20
			3. Освоение правил игры в баскетбол.			2	2
			Самостоятельная работа				
			1. Освоение основных видов движений в ритмике.		30		
ОК 6. ОК 7. ОК 13. ЛР 18	З ₁	Тема 1.4. Волейбол – как средство развития и совершенствования двигательных умений и навыков.	Содержание учебного материала: Волейбол. Элементы волейбола. Волейбол – как средство общекультурного, профессионального и социального развития человека. Легкая атлетика. Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	76		38	38
			Практические занятия				
			1. Освоение техники элементов игры в волейбол.			30	30
			2. Освоение правил игры в волейбол.			4	4
			3. Совершенствование техники бега.			4	4

			Самостоятельная работа				
			1 Освоение основных видов движений в ритмике.		38		
ОК 6. ОК 7. ОК 13.	У ₂ * У ₃ *	Тема 1.5. Волейбол – одно из средств организации двигательной деятельности.	Содержание учебного материала: Легкая атлетика. Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Легкая атлетика как средство оздоровления организма. Волейбол. Элементы волейбола. Игра в волейбол – как способ организации физкультурной деятельности.	64		32	32
			Практические занятия				
			1. Совершенствование техники бега.			8	20
			2. Совершенствование техники элементов игры в волейбол.			20	4
			3. Закрепление знаний о правилах игры в волейбол.			4	8
			Самостоятельная работа				
			1. Совершенствование основных видов движений в ритмике.		32		
ОК 6. ОК 7. ОК 10. ОК 13. ЛР 19	У ₄ *	Тема 1.6. Технологии физической культуры, используемые в целях профилактики заболеваний и оздоровления организма.	Содержание учебного материала: Подвижные игры с разными видами движений. Подвижные игры – как средство профессиональной подготовки специалиста по социальной работе. Оздоровительные технологии как средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Освоение приемов профилактического действия в целях оздоровления организма.	48		24	24
			Практические занятия				
			1. Освоение содержания и развитие двигательных действий в процессе подвижной игры.			6	6
			2. Овладение приемами профилактических действий в целях оздоровления организма.			18	18
			Самостоятельная работа				

			1. Совершенствование основных видов движений в ритмике.		24		
			Общее количество по учебной дисциплине	400	200	200	200

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты освоения учебной дисциплины		Разделы и темы	Основные показатели оценки результата	Формы контроля и методы оценки
Код ОК и ПК	Код знаний и умений			
1	2	3	4	5
ОК 1.	З ₁	Введение. Цель, задачи, предмет и организационная структура учебной дисциплины «Физическая культура». Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном, социальном развитии человека. Значение физической культуры в профессиональной деятельности специалиста по социальной работе.	- умение правильно проводить измерения функционального состояния организма в процессе занятий физической культурой.	
ОК 7. ОК 13.	З ₁ У ₁	Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – как основа физической культуры человека. Тема 1.1. Виды двигательной деятельности как основные средства физической культуры.	- выполнение элементов в игре в настольный теннис в соответствии с техникой; - обеспечение физкультурной деятельности в соответствии с правилами безопасности; - выполнение основных видов движений в ритмике в соответствии с техникой.	Групповой контроль. Оценка техники элементов в игре в настольный теннис. Оценка выполнения самостоятельной работы. Групповой контроль. Оценка выполнения техники основных видов движений в ритмике.

ОК 7. ОК 13.	З ₁ У ₁	Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – как основа физической культуры человека. Тема 1.2. Виды двигательной деятельности как средства общекультурного и профессионального развития человека.	<ul style="list-style-type: none"> - умение применять правила в игре в настольный теннис; - выполнение акробатических элементов в соответствии с техникой; - обеспечение профилактики травматизма в соответствии с безопасными правилами; - определение показателей развития физических качеств; с учетом разработанных показателей; - выполнение основных видов движений в ритмике в соответствии с техникой. 	<p>Групповой контроль. Оценка развития уровня выносливости. Оценка выполнения самостоятельной работы. Групповой контроль. Оценка выполнения техники основных видов движений в ритмике.</p>
ОК 6. ОК 7. ОК 13.	З ₁	Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – как основа физической культуры человека. Тема 1.3. Баскетбол – как одно из средств социального развития.	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение элементов игры в баскетбол в соответствии с техникой; - самостоятельный выбор методов взаимодействия с партнерами в коллективной двигательной деятельности; - самостоятельный выбор методов решения в стандартных и нестандартных ситуациях; - соблюдение правил игры в баскетбол: - составление комплекса ритмических упражнений; - выполнение элементов хореографии в соответствии с техникой. 	<p>Групповой контроль. Оценка соблюдения правил в игре в баскетбол. Оценка выполнения самостоятельной работы. Групповой контроль. Оценка выполнения техники основных видов движений в ритмике.</p>
ОК 6. ОК 7. ОК 13.	З ₄	Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – как основа физической культуры человека. Тема 1.4. Волейбол – как средство развития и совершенствования двигательных умений и навыков.	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение элементов в игре в волейбол в соответствии с техникой и показателями; - самостоятельный выбор методов взаимодействия с партнерами в коллективной двигательной деятельности; - самостоятельный выбор методов решения в стандартных и нестандартных ситуациях; - соблюдение правил игры волейбол; - выполнение танцевальной комбинации в соответствии с требованиями техники. 	<p>Групповой контроль. Оценка техники элементов в игре в волейбол. Оценка выполнения самостоятельной работы. Групповой контроль. Оценка выполнения техники основных видов движений в ритмике.</p>
ОК 6.	З ₁	Раздел 1.	-- выполнение элементов игры в волейбол в	Групповой контроль.

<p>ОК 7. ОК 13.</p>	<p>У₂* У₃*</p>	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность – как основа физической культуры человека. Тема 1.5. Волейбол – одно из средств организации двигательной деятельности.</p>	<p>соответствии с техникой; - самостоятельный выбор методов взаимодействия с партнерами в коллективной двигательной деятельности; - самостоятельный выбор методов решения в стандартных и нестандартных ситуациях; - понимание роли и соблюдение правил игры в волейбол; - определение развития физических качеств с учетом разработанных критериев.</p>	<p>Закрепление знаний о правилах игры в волейбол. Оценка выполнения самостоятельной работы. Групповой контроль. Оценка выполнения основных видов движений в ритмике.</p>
<p>ОК 6. ОК 7. ОК 10. ОК 13.</p>	<p>З₁ З₂ У₁ У₄*</p>	<p>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – как основа физической культуры человека. Тема 1.6. Технологии физической культуры, используемые в целях профилактики заболеваний и оздоровления организма.</p>	<p>- понимание роли физических упражнений оздоровительной направленности и выполнение их в соответствии с техникой; - понимание роли подвижной игры в организации двигательной деятельности и определение места применения в зависимости от цели и задач; - проведение приемов профилактических действий в целях оздоровления организма; - определение развития физических качеств с учетом разработанных показателей.</p>	<p>Групповой контроль. Оценка показателей развития физических качеств. Оценка выполнения самостоятельной работы. Групповой контроль. Оценка показателей основных видов движений в ритмике.</p>

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивного зала, открытой спортивной площадки для гимнастики, силовых упражнений.

Оборудование учебного кабинета:

1. методическое обеспечение;
2. спортивное оборудование:
баскетбольные щиты, сетка для игры в волейбол, корзины для игры в баскетбол, стойки, антенны; гимнастические скамейки; гимнастические маты для занятий гимнастикой;
гимнастическая перекладина, шведская стенка;
3. спортивный инвентарь:
для занятий спортивными играми: мячи баскетбольные, волейбольные;
для занятий настольным теннисом: теннисные мячи, ракетки, столы;
для занятий легкой атлетикой: секундомеры, флажки;
для занятий гимнастикой: мячи разного размера, скакалки, гимнастические палки, обручи гимнастические.

Технические средства обучения:

1. компьютеры с лицензионным программным обеспечением;
2. многофункциональный принтер;
3. музыкальный центр;
4. электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране;
5. мегафон

4.2. Информационное обеспечение обучения

Литература и электронные ресурсы:

Основные источники:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын, . — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2017. — 120 с.
<http://www.iprbookshop.ru/70294.html>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, И. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябинена. – М.: Издательство Юрайт, 2017. <https://biblio-online.ru/search>

Дополнительные источники

1. Абдуллин Р. Р. Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе: материалы Регионального научно-методического семинара «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» [Электронный ресурс]— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015.
<http://www.iprbookshop.ru/51799.html>.
2. Михайлов Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017.
<https://biblio-online.ru/book/A4840E4A-9A7A-4026-9447-C064052F1FA6>
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высшего профессионального образования/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Издательский центр, 2014. – 442 с.

4.3. Общие требования к организации образовательного процесса

Учебным планом, составленным по стандарту ФГОС 3, предусмотрено проведение занятий по физической культуре через аудиторную и самостоятельную работу. Занятия по физической культуре проводятся в форме практических занятий. В процессе занятий по физической культуре используются педагогические технологии: здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные (дистанционные), игровые, соревновательные. Самостоятельная работа представлена организацией занятий ритмикой в объеме 2 часов в неделю. Самостоятельная работа студентов оценивается в ходе процедуры промежуточной аттестации. Согласно графику проводятся подгрупповые и индивидуальные консультации.

Лист внесения изменений

Номер изменения	Номер и дата распорядительного документа	Содержание изменения	ФИО лица, внесшего изменение	Подпись

