

Краевое государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Красноярский педагогический колледж № 2»
Цикловая комиссия социально-гуманитарных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Срок реализации ОПОП-ППССЗ:

на очной форме обучения – 2022-2025 уч.г.

Год реализации рабочей программы:

на очной форме обучения – 2022-2023 уч.г.

2023-2024уч.г.

2024-2025уч.г

РАССМОТРЕНА
цикловой комиссией
социально-гуманитарных
дисциплин

«1» сентяб. 2023 г.

Председатель

Л.А. Нездолей / Л.А. Нездолей/

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по учебной
работе

И.Н. Маркина

«1» сентяб. 2023 г.

Рабочая программа учебной
дисциплины разработана на основе
Федерального государственного
образовательного стандарта по
специальности среднего
профессионального образования
54.02.01 Дизайн (по отраслям)

АКТУАЛИЗИРОВАНА

для реализации в 2023-2024 учебном
году

Председатель цикловой комиссии
социально-гуманитарных дисциплин

М.Г. Пантелеева / М.Г. Пантелеева/

«1» 09 2023 г.

АКТУАЛИЗИРОВАНА

для реализации в 2024-2025 учебном
году

Председатель цикловой комиссии
социально-гуманитарных дисциплин

_____/_____/

«__» _____ 202__ 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. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 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) КГБПОУ «Красноярский педагогический колледж №2» в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Срок реализации ОПОП-ППССЗ – 2022-2025 уч.г.

Данная рабочая программа реализуется на очной форме обучения в 2022-2023 уч. г. в 1 и 2 семестрах, в 2023-2024 уч. г. в 3 и 4 семестрах, в 2024-2025 уч. г. в 5 семестре.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, 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; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

	специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	
--	---	--

1.3. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка студента 182 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка студента по очной форме 160 часов,
- самостоятельной работы студента по очной форме 22 часа.

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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	182	40	44	30	42	30
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160	34	38	26	36	26
в том числе:						
теоретические занятия	-	-	-	-	-	-
практические занятия	160	34	38	26	36	26
Самостоятельная работа студента (всего)	22	6	6	4	2	4
Промежуточная аттестация в форме			3		3	3

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Коды ОК, ЛР	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов (очная форма обучения)			
			Макс. учебная нагрузка	Обязательные учебные занятия		
				очная	Всего	в том числе практ. занятия
1	2	3	4	5	6	7
	Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – как основа физической культуры человека.					
ОК 08.	Тема 1.1. Виды двигательной деятельности как средства физической культуры.	<p>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. Двусторонняя игра в настольный теннис – как способ организации собственной двигательной деятельности. Правила безопасной организации занятий настольным теннисом. Развитие физических качеств: гибкости.</p> <p>Практические занятия</p>	40		34	34

		1.Освоение техники выполнения физических упражнений по легкой атлетике.			8
		2. Освоение техники выполнения подачи в игре в настольный теннис.			12
		3. Освоение техники выполнения передач и ударов в игре в настольный теннис. Освоение техники физических упражнений на развитие: гибкости.			14
		Самостоятельная работа			
		Выполнение упражнений общей физической подготовки..		6	
ОК 08.	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.	44	38	38
		Практические занятия			
		1.Совершенствование техники элементов игры в настольный теннис.			8
		2.Совершенствование навыков двусторонней игры в настольный теннис.			16
		3. Освоение техники акробатических элементов.			8

		4. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений.				6
		Самостоятельная работа		6		
		Выполнение упражнений общей физической подготовки.				
ОК 08.	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. Упражнения общей физической подготовки.	30		26	26
		Практические занятия				
		1. Совершенствование техники бега.				8
		2. Освоение техники элементов игры в баскетбол				18
		Самостоятельная работа				
		Выполнение упражнений общей физической подготовки.		4		
ОК 08.	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.	38		36	36
		Практические занятия				
		1. Освоение техники элементов игры в волейбол.				32
		2. Освоение правил игры в волейбол.				4

		Самостоятельная работа		2		
		Выполнение упражнений общей физической подготовки.				
ОК.08	Тема 1.5. Волейбол.	Содержание учебного материала: Волейбол. Общая физическая подготовка. Специальные упражнения волейболиста. Элементы волейбола: стойка, перемещение игрока, подача, передача мяча. Игра в волейбол по правилам.	30		26	26
		Практические занятия				
		1.Совершенствование техники элементов игры.			26	26
		Самостоятельная работа		4		
		Упражнения общей физической подготовки: упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса, туловища, ног.				
Общее количество по учебной дисциплине			182	22	160	160

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии	Характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены: обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном	Экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях

<p>человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>Характеристики демонстрируемых умений:</p> <p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>Оценка результатов выполнения практической работы</p> <p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</p>

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивного зала, кабинета ритмики и хореографии, 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; оборудование для занятий аэробикой (скакалки, фитболы, гимнастические коврики);

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;

4.2. Информационное обеспечение обучения

Литература и электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

4.3. Общие требования к организации образовательного процесса

Учебным планом, составленным по стандарту ФГОС, 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, игровые, соревновательные.

Самостоятельная работа представлена организацией занятий в объеме 25 часов за весь период обучения занятиями физической культурой по заданию преподавателя. Самостоятельная работа студентов оценивается в процессе аудиторных занятий. Результат учитывается при подведении итогов промежуточной аттестации. Согласно графика проводятся подгрупповые и индивидуальные консультации.

«Реализация содержания учебной дисциплины СГ.05 Физическая культура может осуществляться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий на ИКПО Сферум».