

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура
44.02.01 Дошкольное образование

Срок реализации ОПОП-ППССЗ:

на очной форме обучения – 2023-2026 уч.г.

на заочной форме обучения – 2023-2027 уч.г.

Год реализации рабочей программы:

на очной форме обучения – 2023-2024, 2024-2025 уч.г.

на заочной форме обучения – 2023-2024, 2024-2025 уч.г.

РАССМОТРЕНА
цикловой комиссией
социально-гуманитарных
дисциплин
«13» июня 2023г.

Председатель
М.Г. Пантелеева / М.Г. Пантелеева /

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по учебной
работе
И.Н. Маркина
«14» 06 2023г.

Рабочая программа учебной
дисциплины разработана на основе
Федерального государственного
образовательного стандарта по
специальности среднего
профессионального образования
44.02.01 Дошкольное образование

АКТУАЛИЗИРОВАНА
для реализации в 2024-2025 учебном
году
Председатель ЦК социально-
гуманитарных дисциплин
_____/_____/_____
«__» _____ 202 г.

Разработчик(и):

Пименов Юрий Борисович, преподаватель

Плотникова Галина Геннадьевна, преподаватель

Шаврин Александр Владимирович, преподаватель

Тихонов Андрей Дмитриевич, 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	11
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.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 СГ.04 Физическая культура.

Срок реализации ОПОП-ППССЗ – на очной форме обучения – 2023-2026 уч.г; на заочной форме обучения – 2023-2027 уч.г.

Данная рабочая программа реализуется на очной форме обучения в 2023-2024 учебном году в первом и втором семестрах; в 2024-2025 учебном году в третьем и четвертом семестрах. **На заочной форме обучения в 2023-2024 учебном году в первом и втором семестрах.**

Учебная дисциплина включена в состав социально-гуманитарного цикла.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код 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,	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.

	характерными для специальности.	
--	---------------------------------	--

1.3. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка студента 144 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка студента по очной форме 134 часа; по заочной форме количество часов,
- самостоятельной работы студента по очной форме 10 часов; по заочной форме количество часов.

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)	144	36	38	36	36		
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	134	32	38	30	34		
в том числе:							
теоретические занятия	2	2					
практические занятия	132	30	38	30	34		
Самостоятельная работа студента (всего)	10	4	-	6	-		
Промежуточная аттестация в форме		-	3	3	3		

2.1.2. Объем учебной нагрузки и виды учебной работы студентов при заочной форме обучения

Вид учебной работы	Всего	Объем часов по семестрам							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Максимальная учебная нагрузка (всего)									
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)									
в том числе:									
теоретические занятия									
практические занятия									
Самостоятельная работа студента (всего)									
в том числе:									
контрольная работа									
Промежуточная аттестация в форме указать в соответствии с учебным планом (э, кэ, дз, з, кдз, кр)									
Консультация									
Экзамен									

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины (если есть заочная форма обучения, то этот вариант таблицы)

Коды ОК, ЛР	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов (очная форма обучения/ заочная форма обучения)				
			Макс. учебная нагрузка	Самост. работа		Обязательные учебные занятия	
				очная	заочная	Всего	в том числе практ. занятия
1	3	4	5	6	7	8	9
ОК 08.	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 воспитателя.	2	0	0	2/2	
		Теоретические занятия					
		1.Освоение приемов измерений функционального состояния организма в процессе занятий физической культурой.				2/0	0/0
	Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – как основа физической культуры человека.						
ОК 08.	Тема 1.1. Виды двигательной деятельности как	Содержание учебного материала: Легкая атлетика. Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие,	34		62	30/0	30/0

	средства физической культуры.	<p>средние и длинные дистанции. Уровень физической подготовленности студента. Легкая атлетика как основа формирования умений и навыков двигательной деятельности.</p> <p>Настольный теннис.</p> <p>Элементы игры в настольный теннис.</p> <p>Двусторонняя игра в настольный теннис – как способ организации собственной двигательной деятельности. Правила безопасной организации занятий настольным теннисом. Развитие физических качеств: гибкости.</p>					
		Практические занятия					
		1. Освоение техники выполнения физических упражнений по легкой атлетике.					8/0
		2. Освоение техники выполнения подачи в игре в настольный теннис.					6/0
		3. Освоение техники выполнения передач и ударов в игре в настольный теннис. Освоение техники физических упражнений на развитие: гибкости.					14/0
		4. Выполнение упражнений общей физической подготовки.					2/0
		Самостоятельная работа					
		Выполнение упражнений общей физической подготовки..		4			
ОК 8.	Тема 1.2. Виды двигательной деятельности как средства общекультурного и профессионального развития человека.	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Настольный теннис.</p> <p>Элементы игры в настольный теннис.</p> <p>Двусторонняя игра в настольный теннис – как способ организации двигательной деятельности в дошкольном образовательном учреждении.</p> <p>Гимнастика.</p> <p>Строевые приемы. Общеразвивающие</p>	38		86	38/2	

		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.					
		Практические занятия					
		1. Совершенствование техники элементов игры в настольный теннис.					8/0
		2. Совершенствование навыков двусторонней игры в настольный теннис.					12/0
		3. Освоение техники акробатических элементов.					10/0
		4. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений.					6/0
		5. Выполнение упражнений общей физической подготовки.		-			2/0
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.	36		58	30/2	
		Практические занятия					
		1. Совершенствование техники бега.					8/0
		2. Освоение техники элементов игры в баскетбол					20/0
		3. Выполнение упражнений общей физической подготовки.					2/0

		Самостоятельная работа					
		Выполнение упражнений общей физической подготовки.		6			
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.	34		74	34/2	
		Практические занятия					
		1. Освоение техники элементов игры в волейбол.					26/0
		2. Выполнение упражнений общей физической подготовки.					6/0
Общее количество по учебной дисциплине			144	10	388	134/10	132/0
Другие виды работ по учебной дисциплине							
ОК 08.	1. Контрольная работа	Самоконтроль при организации самостоятельных занятий по физической культуре.			6		
ОК 08.	2. Контрольная работа	Разработка программы физкультурно-оздоровительной деятельности для формирования основ здорового образа жизни.			12		

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</p> <p>знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений;</p> <p>знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности</p> <p>знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;</p>	<p>тестирование.</p>
<p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.</p>	<p>использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в</p>	<p>оценка результатов выполнения комплексов упражнений;</p> <p>тестирования физических качеств.</p> <p>оценка заданий при проведении текущего контроля;</p> <p>промежуточной аттестации;</p> <p>дифференцированный зачет.</p>

	<p>профессиональной деятельности;</p> <p>владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель.</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 26 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.04 Физическая культура может осуществляться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий на ИКПО Сферум».