

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение

Срок реализации ОПОП-ППССЗ:

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

Год реализации рабочей программы:

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

РАССМОТРЕНА
цикловой комиссией
социально-гуманитарных
дисциплин

« 13 » 06 2023г.

Председатель

М.Г. Пантелеева / М.Г. Пантелеева /

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по учебной
работе

И.Н. Маркина И.Н. Маркина
« 14 » 06 2023г.

Рабочая программа учебной
дисциплины разработана на основе
Федерального государственного
образовательного стандарта по
специальности среднего
профессионального образования
46.02.01 Документационное
обеспечение управления и
архивоведение

АКТУАЛИЗИРОВАНА

для реализации в 2024-2025 учебном
году

Председатель ЦК социально-
гуманитарных дисциплин

М.Г. Пантелеева / М.Г. Пантелеева /

« ___ » 20 __ г.

Разработчик(и):

Пименов Юрий Борисович, преподаватель

Плотникова Галина Геннадьевна, 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	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 – 2023-2025 уч.г.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение.

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.04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия

	<p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности).</p>	<p>профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения.</p>
--	---	---

1.3. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка студента 122 часа, в том числе:

– обязательная аудиторная учебная нагрузка студента по очной форме 122 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	6
Максимальная учебная нагрузка (всего)	122	34	38	24	26		
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122	34	38	24	26		
в том числе:							
теоретические занятия	2				2		
практические занятия	120	34	38	24	24		
Самостоятельная работа студента (всего)	-	-	-	-	-		
Промежуточная аттестация в форме		3	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/ заочная форма обучения)			
			Макс. учебная нагрузка	Самост. работа	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.04 ОК 08.	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. Двусторонняя игра в настольный теннис – как способ организации собственной двигательной	34	0	34	34

		<p>деятельности. Правила безопасной организации занятий настольным теннисом. Развитие физических качеств: гибкости.</p>				
		Практические занятия				
		1. Освоение техники выполнения физических упражнений по легкой атлетике. Выполнение упражнений общей физической подготовки.				8
		2. Освоение техники выполнения подачи в игре в настольный теннис.				8
		3. Освоение техники выполнения передач и ударов в игре в настольный теннис. Освоение техники физических упражнений на развитие: гибкости.				18
ОК.04 ОК 8.	Тема 1.2. Виды двигательной деятельности как средства общекультурного и профессионального развития человека.	<p>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.</p>	38	0	38	38
		Практические занятия				
		1. Совершенствование техники элементов игры в настольный теннис.				8
		2. Совершенствование навыков двусторонней игры				12

		в настольный теннис.				
		3. Освоение техники акробатических элементов.				10
		4. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений.				8
ОК.04 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.	24	0	24	24
		Практические занятия				
		1. Совершенствование техники бега.				8
		2. Освоение техники элементов игры в баскетбол				16
ОК.04 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.	26	0	26	24
		Практические занятия				
		1. Освоение техники элементов игры в волейбол.				12
		2. Совершенствование техники элементов игры в волейбол.				12
		Теоретические занятия	2		2	
		Физическая культура в обеспечении здоровья.	2		2	
		Средства физической культуры в регулировании				

		работоспособности.				
Общее количество по учебной дисциплине			122	0	122	120

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	знать основы физической культуры, её сущность и ценности. Иметь представление о структуре профессионально-личностного развития в процессе физического воспитания.	контрольные задания, тесты, проверка результатов самостоятельной работы
социально-биологические основы физической культуры.	знать средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма. Иметь представление о способах повышения устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	контрольные задания, тесты, проверка результатов самостоятельной работы, наблюдение за деятельностью обучающихся на учебных занятиях.
основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	знать основные составляющие ЗОЖ и требования к его организации. Понимать значение самовоспитания и самосовершенствования в ЗОЖ.	контрольные задания, тесты, проверка результатов самостоятельной работы, наблюдение за деятельностью обучающихся на учебных занятиях.
психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства	знать основные причины изменения психофизического состояния в период сессии, а также критерии нервно-эмоционального утомления.	контрольные задания, тесты, проверка результатов самостоятельной работы, наблюдение за деятельностью обучающихся на учебных занятиях.

физической культуры в регулировании работоспособности.		
общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	знать цели и задачи общей и специальной физической подготовки, физические способности человека и их совершенствование. Иметь представление о формах и методах физического воспитания.	контрольные задания, тесты, проверка результатов самостоятельной работы, наблюдение за деятельностью обучающихся на учебных занятиях.
профессионально-прикладная физическая подготовка.	знать средства и методы направленного формирования: профессионально значимых двигательных навыков, профессионально важных физических и психических качеств, а также методы устойчивости к профессиональным заболеваниям.	контрольные задания, тесты, проверка результатов самостоятельной работы, наблюдение за деятельностью обучающихся на учебных занятиях.
правила базовых видов спорта	знать технику и правила изучаемых видов спорта.	контрольные задания, тесты, проверка результатов самостоятельной работы.
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
использование физической культуры в организации здорового образа жизни и активного отдыха.	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	оценка техники, сдача контрольного норматива, практические занятия, наблюдение за деятельностью обучающихся на учебных занятиях, зачёт
поддержание работоспособности и профилактика проблем со здоровьем.	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	оценка техники, сдача контрольного норматива, практические занятия, наблюдение за деятельностью обучающихся на учебных занятиях, зачёт

<p>осуществление самоконтроля при занятиях спортом и физическими упражнениями</p>	<p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>оценка техники, сдача контрольного норматива, практические занятия, наблюдение за деятельностью обучающихся на учебных занятиях, зачёт</p>
<p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности</p>	<p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>оценка техники, сдача контрольного норматива, практические занятия, наблюдение за деятельностью обучающихся на учебных занятиях, зачёт</p>
<p>владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта.</p>	<p>владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в соревновательной деятельности, готовности к выполнению нормативов ГТО</p>	<p>оценка техники, сдача контрольного норматива, практические занятия, наблюдение за деятельностью обучающихся на учебных занятиях, зачёт</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.