

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.05 Физическая культура

39.02.01 Социальная работа

Срок реализации ОПОП-ППССЗ:

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

Год реализации рабочей программы:

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

РАССМОТРЕНА
цикловой комиссией
социально-гуманитарных
дисциплин
«__»_____2023г.

Председатель
_____/ М.Г. Пантелеева /

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
_____/ И.Н. Маркина
«__»_____2023г.

АКТУАЛИЗИРОВАНА
для реализации в 2024 - 2025 уч. г.
Председатель ЦК социально-
гуманитарных дисциплин
_____/ М.Г. Пантелеева/
«__»_____2024 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	10
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.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) КГБПОУ «Красноярский педагогический колледж №2» в соответствии с ФГОС СПО по специальности 39.02.01 Социальная работа.

Срок реализации ОПОП-ППССЗ – на очной форме обучения – 2023-2025 уч.г.

Данная рабочая программа реализуется на очной форме обучения в 2023-2024, 2024 - 2025 уч. гг. 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 39.02.01 Социальная работа.

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 ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.3	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной

	необходимого уровня физической подготовленности	деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
--	---	---

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 119 часов.
- самостоятельной работы студента по очной форме 25 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	36	36	36		
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	119	34	30	26	29		
в том числе:							
теоретические занятия							
практические занятия	119	34	30	26	29		
Самостоятельная работа студента (всего)	25	2	6	10	7		
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/ заочная форма обучения)				
			Макс. учебная нагрузка	Самост. работа		Обязательные учебные занятия	
				очная	заочная	Всего	в том числе практ. занятия
1	2	3	4	5	6	6	7
	Раздел 1. Физкультурно- оздоровительная деятельность – как основа физической культуры человека.						
ОК.04 ОК 08. ПК.1 ПК.3	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 деятельности. Правила безопасной организации занятий настольным теннисом. Развитие физических качеств: гибкости.	36			34	34
		Практические занятия					

		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..		2			
ОК.04 ОК 08. ПК.1 ПК.3	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.	36			30	30
		Практические занятия					
		1.Совершенствование техники элементов игры в настольный теннис.					6
		2.Совершенствование навыков двусторонней игры в настольный теннис.					10
		3. Освоение техники акробатических элементов.					8

		4. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений.					6
		Самостоятельная работа		6			
		Выполнение упражнений общей физической подготовки.					
ОК.04 ОК 08. ПК.1 ПК.3	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.	36			26	26
		Практические занятия					
		1. Совершенствование техники бега.					8
		2. Освоение техники элементов игры в баскетбол					18
		Самостоятельная работа					
		Выполнение упражнений общей физической подготовки.		10			
ОК.04 ОК 08. ПК.1 ПК.3	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.	36			29	
		Практические занятия					
		1. Освоение техники элементов игры в волейбол.					25
		2. Освоение правил игры в волейбол.					4

		Самостоятельная работа		7			
		Выполнение упражнений общей физической подготовки.					
Общее количество по учебной дисциплине			144	25		119	119
Другие виды работ по учебной дисциплине							

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
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	обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном 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	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы	обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения,	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и

двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	оценки. Подбор средств и методов занятий
--	--	--

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».