

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 Физкультура


44.02.03 Педагогика дополнительного образования

Срок реализации ОПОП-ППССЗ углубленной подготовки:  
на очной форме обучения – 2022-2025уч.г.


Год реализации рабочей программы:  
на очной форме обучения – 2022-2025 г.

РАССМОТРЕНА  
цикловой комиссией  
социально-гуманитарных  
дисциплин  
« 1 » *сентябрь* 2022г.

Председатель  
 / Л.А. Нездолей/

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора по учебной  
работе  
 /И.Н.Маркина/  
« 1 » *сентябрь* 2022г.

Рабочая программа учебной  
дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного  
образовательного стандарта по  
специальности среднего  
профессионального образования  
44.02.03 Педагогика дополнительного  
образования

АКТУАЛИЗИРОВАНА  
для реализации в 2023-2024 учебном  
году  
Председатель цикловой комиссии  
социально-гуманитарных дисциплин  
  
« 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**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	7
<b>3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	13
<b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	16

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.05 Физкультура

### 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 44.02.03 Педагогика дополнительного образования.

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

Данная рабочая программа реализуется на очной форме обучения в 2022-2023уч.г. в 1 и 2 семестрах, в 2023-2024уч.г. в 3 и 4 семестрах, в 2024-2025уч.г. в 5 и 6 семестрах. Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физкультура 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 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решение в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся (воспитанников).

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

Личностные результаты:

ЛР 8.1. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.

ЛР 9.4. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:

У<sub>1</sub>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

У<sub>2</sub>\* - обеспечивать рациональную двигательную деятельность в соответствии с безопасными правилами;

У<sub>3</sub>\* - владеть способами организации двигательной деятельности;

У<sub>4</sub>\* - осуществлять профилактические действия в целях оздоровления организма.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:

З<sub>1</sub> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З<sub>2</sub> - 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 специалистов к активному участию в осуществлении профилактических действий в целях организации оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.

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

<b>№ п\п</b>	<b>Код ОК, ПК</b>	<b>Код дополнительных З, У</b>	<b>№, наименование темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	ОК 2. ОК 4. ОК 5. ОК 9.	У <sub>2</sub> *- обеспечивать рациональную двигательную деятельность в соответствии с безопасными правилами. У <sub>3</sub> *- 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 2. ОК 4. ОК 5. ОК 7. ОК 9.	У <sub>4</sub> * - 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
<b>Всего</b>				<b>56</b>

## 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
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	400	64	88	60	76	64	48
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	200	32	44	30	38	32	24
<i>в том числе:</i>							
теоретические занятия	-	-	-	-	-	-	-
практические занятия	200	32	44	30	38	32	24
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	200	32	44	30	38	32	24
<b>Промежуточная аттестация в форме</b>		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. ОК 11.	З <sub>1</sub>	<b>Введение</b>	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 педагога дополнительного образования.	2		2	
			Практические занятия				2
			1. Освоение приемов измерений функционального состояния организма в процессе занятий физической культурой.				
		<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – как основа физической культуры человека.</b>					
ОК 2. ОК 8. ОК 10.	З <sub>1</sub> У <sub>1</sub>	<b>Тема 1.1. Виды двигательной деятельности как средства физической культуры.</b>	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.	62		30	



			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 физического качества: гибкости.				
			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		
ОК 2. ОК 8. ОК 10. ЛР 8.1. ЛР 9.4.	З <sub>1</sub> У <sub>1</sub>	<b>Тема 1.2. Виды двигательной деятельности как средства общекультурного и профессионального развития человека.</b>	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 настольный теннис.			8	8
			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 2. ОК 3. ОК 6. ОК 10. ОК 11.	З <sub>1</sub>	<b>Тема 1.3. Баскетбол – как одно из средств социального развития.</b>	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	
			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 2. ОК 3. ОК 6. ОК 10. ОК 11.	З <sub>1</sub>	<b>Тема 1.4. Волейбол – как средство развития и совершенствования двигательных умений и навыков.</b>	Содержание учебного материала: Волейбол. Элементы волейбола. Волейбол – как средство общекультурного, профессионального и социального развития человека. Легкая атлетика. Легкоатлетические упражнения.	76		38	

			Бег на короткие, средние и длинные дистанции.				
			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. Совершенствование основных видов движений в ритмике.		38		
ОК 2. ОК 4. ОК 5. ОК 9. ОК 11.	З <sub>1</sub> У <sub>2</sub> * У <sub>3</sub> *	<b>Тема 1.5. Волейбол – одно из средств организации двигательной деятельности.</b>	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	
			Практические занятия				
			1. Совершенствование техники бега.			8	8
			2. Совершенствование техники элементов игры в волейбол.			20	20
			3. Закрепление знаний о правилах игры в волейбол.			4	4
			Самостоятельная работа				
			1. Совершенствование основных видов движений в ритмике.		32		
ОК 2. ОК 4. ОК 5. ОК 7. ОК 9. ЛР 8.1. ЛР 9.4.	З <sub>1</sub> З <sub>2</sub> У <sub>1</sub> У <sub>4</sub> *	<b>Тема 1.6. Технологии физической культуры, используемые в целях профилактики заболеваний и оздоровления организма.</b>	Содержание учебного материала: Подвижные игры с разными видами движений. Подвижные игры – как средство профессиональной подготовки педагога дополнительного образования. Оздоровительные технологии как средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Освоение приемов профилактического действия в целях оздоровления организма.	48		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		
			<b>Общее количество по учебной дисциплине</b>	<b>400</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>

### 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. ОК 11.	З <sub>1</sub>	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 педагога дополнительного образования.	- умение правильно проводить измерения функционального состояния организма в процессе занятий физической культурой.	
ОК 2. ОК 8. ОК 10.	З <sub>1</sub> У <sub>1</sub>	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 2. ОК 8. ОК 10.	З <sub>1</sub> У <sub>1</sub>	Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – как основа физической культуры	- умение применять правила в игре в настольный теннис; - выполнение акробатических элементов в	Групповой контроль. Оценка развития уровня выносливости.

		культуры человека. Тема 1.2. Виды двигательной деятельности как средства общекультурного и профессионального развития человека.	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.	Оценка выполнения самостоятельной работы. Групповой контроль. Оценка выполнения техники основных видов движений в ритмике.
ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 10. ОК 11.	З <sub>1</sub>	Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – как основа физической культуры человека. Тема 1.3. Баскетбол – как одно из средств социального развития.	- 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.	Групповой контроль. Оценка соблюдения правил в игре в баскетбол. Оценка выполнения самостоятельной работы. Групповой контроль. Оценка выполнения основных видов движений в ритмике.
ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 10. ОК 11.	З <sub>1</sub>	Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – как основа физической культуры человека. Тема 1.4. Волейбол – как средство развития и совершенствования двигательных умений и навыков.	- 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.	Групповой контроль. Оценка техники элементов в игре в волейбол. Оценка выполнения самостоятельной работы. Групповой контроль. основных видов движений в ритмике.
ОК 2. ОК 4. ОК 5. ОК 9.	У <sub>2</sub> * У <sub>3</sub> *	Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – как основа физической культуры человека. Тема 1.5. Волейбол – одно из средств организации двигательной деятельности.	- выполнение элементов игры в волейбол в соответствии с техникой; - самостоятельный выбор методов взаимодействия с партнерами в коллективной двигательной деятельности; - самостоятельный выбор методов решения в стандартных и нестандартных ситуациях;	Групповой контроль. Закрепление знаний о правилах игры в волейбол. Оценка выполнения самостоятельной работы. Групповой контроль.

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание роли и соблюдение правил игры в волейбол:</li> <li>- определение развития физических качеств с учетом разработанных критериев.</li> </ul>	Совершенствование основных видов движений в ритмике.
<p>ОК 2. ОК 4. ОК 5. ОК 7. ОК 9.</p>	У <sub>4</sub> *	<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание роли физических упражнений оздоровительной направленности и выполнение их в соответствии с техникой;</li> <li>- понимание роли подвижной игры в организации двигательной деятельности и определение места применения в зависимости от цели и задач;</li> <li>- проведение приемов профилактических действий в целях оздоровления организма;</li> <li>- определение развития физических качеств с учетом разработанных показателей.</li> </ul>	<p>Групповой контроль. Оценка показателей развития физических качеств. Оценка выполнения самостоятельной работы. Групповой контроль. Совершенствование 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, зала 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;
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 и занятиями физической культурой по выбору студента. Самостоятельная работа студентов оценивается в ходе процедуры промежуточной аттестации. Согласно графику проводятся подгрупповые и индивидуальные консультации.

