**ГПОУ «КИСЕЛЕВСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**2024 г.**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ………………3** |  |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……………………………………………….4**   **3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ………………………………………………………. 5**   1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.12** |  |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…………………………………14** |  |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА   
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ   
СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения 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 специальности | * 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 |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | 258 |
| **в т.ч. в форме практической подготовки** | 218 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия | 218 |
| *Самостоятельная работа* ***[[1]](#footnote-1)*** | 38 |
| **Промежуточная аттестация дифференцированный зачет – 7 сем** | 2 |

***РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ФИЗВОСПИТАНИЯ ПО СЕМЕСТРАМ:***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спорта | 3сем | 4сем | 5сем | 6сем | 7сем | Всего часов |
| Введение | 2 |  |  |  |  | 2 |
| Гимнастика | 14 | 18 | - | - | - | 32 |
| Спортивные игры | 14 | 18 | 8 | 12 | - | 52 |
| Легкая атлетика |  | 20 | 8 | 12 | - | 40 |
| Плавание |  |  | 16 | 16 |  | 32 |
| Лыжи | 22 | 10 |  |  |  | 32 |
| Новые виды ФСД |  |  |  |  | 30 | 30 |
| ВСЕГО | 52 | 66 | 32 | 40 | 30 | 220 |

Вариативные часы в объеме 50 часов использовано на увеличение часов федеральной части, отработки практических умений и навыков по разделам «Спортивные игры», «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание». За счет часов вариативной части введен раздел «Лыжи» в объеме 32 часа.

* 1. **Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | ***2*** | ***3*** |  |
| **Раздел 1. Физическая культура как область знаний** | | **2** |  |
| **Тема № 1.** Роль физической культуры в развитии человека. | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08 |
| 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. |
| **Самостоятельная работа:** | **2** |
| 1.Подготовить сообщение на тему: «Роль физической культуры в профессиональном развитии человека» |  |
| **Раздел 2 . Физическое совершенствование** | | **218** | ОК 08 |
| **Тема № 1.** Гимнастика | **Содержание учебного материала** | **32** |
| 1.Техника безопасности на занятиях гимнастикой |  |
| 2.Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). |
| 3.Физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки и др). Упражнения для коррекции зрения. |
| 4.Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. |
| 5. Развитие физических способностей средствами гимнастики. |
| **В том числе практических занятий** | **32** |
| **Практическое занятие 1.** Развитие физических способностей средствами гимнастики. | 16 |
| **Практическое занятие 2.** Освоение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. | 10 |
| **Практическое занятие 3.** Освоение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. | 4 |
| **Практическое занятие 4.** Осуществление самоконтроля в процессе занятий гимнастикой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения. | 2 |
|  | **Самостоятельная работа:** | **6** |  |
| 1.Составить памятку по технике безопасности на занятиях гимнастикой | 2 |
| 2.Составить комплекс физических упражнений без предметов. | 2 |
| 3.Составить комплекс физических упражнений с предметами. | 2 |
| **Тема № 2.** Лёгкая атлетика | **Содержание учебного материала** | **40** | ОК 08 |
| 1. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой |  |
| 1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, эстафетный бег, спортивной ходьбы, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты, толкание ядра. |
| 1. Профессионально-прикладная направленность средств лёгкой атлетики. |
| **В том числе практических занятий** | **40** |
| **Практическое занятие 5.** Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами лёгкой атлетики. | 12 |
| **Практическое занятие 6.** Освоение техники выполнения двигательных действий. | 26 |
| **Практическое занятие 7.** Осуществление самоконтроля в процессе занятий лёгкой атлетикой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения. | 2 |
| **Самостоятельная работа:** | **6** |  |
| 1.Составить памятку по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой  2.Подбор упражнений на развитие скоростной способности. | 2  2 |
| 3. Подбор упражнений на развитие выносливости. | 2 |
|  |  |
| **Тема № 3.** Спортивные игры | **Содержание учебного материала** | **52** | ОК 08 |
| 1.Техника безопасности на занятиях спортивными играми. |  |
| 2.**Баскетбол*.***Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам**.** |
| 3.**Волейбол.** Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. |
| 4. Развитие физических способностей средствами спортивных игр. |
| 5.Профессионально-прикладная направленность средств спортивных игр. |
| **В том числе практических занятий** | **52** |
| **Практическое занятие 8.** Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами спортивных игр. | **20** |
| **Практическое занятие 9.** Освоение техники выполнения двигательных действий. | **30** |
| **Практическое занятие 10.** Осуществление самоконтроля в процессе занятий спортивными играми и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения. | **2** |
| **Самостоятельная работа:** | **6** |  |
| 1.Составить памятку по технике безопасности на занятиях спортивными играми. | 2 |
| 2.Подбор физических упражнений для развития физических качеств, необходимых при выполнении: подач, нападающего удара, передач мяча в волейболе. | 2 |
| 3. Подбор физических упражнений для развития физических качеств, необходимых при выполнении: ловли и передач мяча, броски мяча в корзину в баскетболе. | 2 |
| **Тема № 4.** Плавание | **Содержание учебного материала** | **32** | ОК 08 |
| 1. Техника безопасности на занятиях плаванием. |  |
| 1. Подготовительные упражнения по освоению с водой |
| 1. Упражнения для освоения способов плавания |
| 1. Развитие физических способностей средствами плавания |
| 1. Профессионально-прикладная направленность средств плавания |
| **В том числе практических занятий** | **32** |
| **Практическое занятие 11.** Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами плавания. | 12 |
| **Практическое занятие 12.** Освоение техники выполнения способов плавания. | 18 |
| **Практическое занятие 13.** Осуществление самоконтроля в процессе занятий плаванием и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения. | 2 |
| **Самостоятельная работа:** | **6** |  |
| 1.Составить памятку по технике безопасности на занятиях плаванием. | 2 |
| 2. Подготовить сообщение на тему: «Осуществление самоконтроля в процессе занятий плаванием». | 4 |
| **Тема №5.**  **Лыжи** | **Содержание учебного материала** | **32** |  |
|  | 1.Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. |  | ОК 08 |
| 2.Подготовительные упражнения по освоению лыжных ходов. |
| 3.Упражнения для освоения лыжных ходов |
| 4.Развитие физических способностей средствами лыжной подготовки. |
| 5.Профессионально-прикладная направленность средств лыжной подготовки. |
| **В том числе практических занятий** | **32** |
| **Практическое занятие 14.** Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами лыжной подготовки. | 12 |
| **Практическое занятие 15.** Освоение техники выполнения способов лыжных ходов. | 18 |
| **Практическое занятие 16.** Осуществление самоконтроля в процессе занятий лыжной подготовкой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения. | 2 |
| **Самостоятельная работа:** | **4** |
| 1.Составить памятку по технике безопасности на занятиях .лыжами | 2 |
| 2.Составить дневник самоконтроля лыжника. | 2 |
| **Тема № 6 .** Новые виды физкультурно-спортивной деятельности (виды физкультурно-спортивной деятельности определяются образовательной организацией самостоятельно с учётом условий, материально-технического оснащения) | 1. Техника безопасности на занятиях новыми видами физкультурно-спортивной деятельности |  | ОК 08 |
| 1. Упражнения новых видов физкультурно-спортивной деятельности, направленные на повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств, в том числе профессионально-прикладных. |
| **В том числе практических занятий** | **22** |
| **Практическое занятие 17** .Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами новых видов физкультурно-спортивной деятельности. | 8 |
| **Практическое занятие 18.** Освоение техники выполнения упражнений новых видов физкультурно-спортивной деятельности. | 12 |
| **Практическое занятие 19.** Осуществление самоконтроля в процессе занятий физической культурой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения. | 2 |
| **Самостоятельная работа:** | **6** |
| 1.Составить памятку техники безопасности на занятиях новыми видами физкультурно-спортивной деятельности. | 2 |
| 2.Составить комплекс упражнений, направленных на повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств | 4 |
| **Тема № 7.** Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 08 |
| 1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности, профилактику предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. | - |
| **В том числе практических занятий** | **6** |
| **Практическое занятие 20.** Повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств, в том числе профессионально-прикладных, поддержание работоспособности, профилактика предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. | 6 |
| **Тема № 8**  Подготовка к диф.зачету | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08 |
| **Тестирование по темам:**  - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;   * использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; * применение рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; * использование средств профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности | 2 |
|  | **Самостоятельная работа:**  1**.**Подготовка к дифференцированному зачету | **2** |  |
| **Промежуточная аттестация *7 семестр*** | | ***2*** |  |
| **Всего:** | | ***258*** |  |

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

(универсальный) спортивный зал, оснащенный в соответствии с п.6.1.1 примерной основной образовательной программы по специальности;

оборудованные открытые спортивные площадки, оснащенные в соответствии с п.6.1.2.1 примерной основной образовательной программы по специальности;

плавательный бассейн, оснащенный в соответствии с п.6.1. 1 примерной основной образовательной программы по специальности.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Кузнецов, В.С., Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с.
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с.
3. 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.

**3.2.2. Основные электронные издания**

1. Кузнецов, В.С., Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL:https://book.ru/book/940094 (дата обращения: 22.02.2022). — Текст : электронный.
2. 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
3. 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 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>
4. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Яковлева, В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45259-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292931> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

**3.2.3. 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.
2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 c. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование: [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/77006 (дата обращения: 22.02.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1149683 (дата обращения: 06.10.2021). – Режим доступа: по подписке.
4. Физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / И.С. Барчуков; под общ.ред. Н.Н. Маликова.-6-е изд., стер.- М.:Издательский центр «Академия», 2013. – 528 с.
5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1815141 (дата обращения: 06.10.2021). – Режим доступа: по подписке.

**4. 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 человека; * основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; * средства профилактики перенапряжения | * демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; * знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; * знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности * знает средства восстановления, профилактики перенапряжения; | | устный опрос, тестирование |
| *Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:* | | | |
| * использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; для подготовки к сдаче нормативов (тестов) Всероссийского комплекса ГТО; для решения задач общей физической подготовки; * применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; * пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности | | * использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; * владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; * демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); * применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; * 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. | оценка результатов выполнения комплексов упражнений;  тестирования физических качеств.  оценка заданий при проведении текущего контроля;  промежуточной аттестации |

1. Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины. [↑](#footnote-ref-1)