

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«КАМЕНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБПОУ РО «КамПК»
_____ Н.А.Гайдаенко
«16» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

в рамках профессиональной образовательной программы среднего
профессионального образования (ППССЗ)
по специальности **49.02.01 Физическая культура**

Форма обучения: очная

г. Каменск - Шахтинский
2024г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11.11.2022 г. №968, примерной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, учебного плана, Положения о разработке рабочих программ учебных дисциплин.

Организация-разработчик: ГБПОУ РО «Каменский педагогический колледж»

Разработчики: Протасова Г.Г. - преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ РО «КамПК»

Головченко Л.А. - преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ РО «КамПК»

Данникова Н.М. - преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ РО «КамПК»

Рабочая программа рассмотрена на заседании ПЦК физической культуры

Протокол № 8 от 18 марта 2024 г.

Председатель ПЦК  Протасова Г.Г.

Рабочая программа одобрена Методическим Советом колледжа Протокол № 5 от 20 марта 2024 г.

Председатель Методического совета колледжа  Зvezдунова Г.В.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре 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	188
в том числе в форме практической подготовки	178
в том числе:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	178
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	

2.2. 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 и личностных результатов, по формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура как область знаний		10	
Тема № 1. Роль физической культуры в развитии человека.	Содержание учебного материала		
	1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	2	ОК 08
Тема № 2 Физическая культура и профессиональная деятельность	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	1.Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность	2	
	2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.		
	3. Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
	4. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья в профессиональной деятельности.		
	5. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.		
Тема № 3. Профессионально-прикладная Физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	1. Значение двигательной подготовленности как составляющей профессиональной готовности специалиста в области физической культуры и спорта к выполнению трудовых функций.		
	2. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.		
Тема 1.4.	Содержание учебного материала:	2	

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	1. Структура, нормативные требования для обучающихся СПО	2	ОК 08
Раздел 2. Физическое совершенствование		62	
Тема 1. Гимнастика	Содержание учебного материала:	2	ОК.08
	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой		
	Практические занятия:	60	
	Практическое занятие 1. Выполнение строевых приемов, построений и перестроений на месте и в движении, передвижений, размыканий и смыканий. Разновидности ходьбы и бега, передвижения с изменением направления (фигурная маршировка), быстро чередуемые прыжки.	5	ОК 08
	Практическое занятие 2. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета, в парах и в сопротивлении, в кругу, с гимнастическими палками, скакалками, мячами.	6	
	Практическое занятие 3. Освоение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	4	
	Практическое занятие 4. Освоение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
	Практическое занятие 5. Освоение упражнений в висах и упорах: упражнения на брусьях, кольцах, перекладине: статические: стойки, равновесие; и динамические: размахивания, подъемы, спады, обороты, кувырки, вскоки и соскоки.	10	
	Практическое занятие 6. Освоение упражнений в равновесии: равновесие на одной, динамические: передвижения, танцевальные шаги, повороты, прыжки, кувырки, стойка на лопатках, вскоки, соскоки.	8	
	Практическое занятие 7. Выполнение акробатических упражнений: перекаты, кувырки, перевороты, стойки.	10	
	Практическое занятие 8. Освоение техники выполнения опорных прыжков.	8	
	Практическое занятие 9. Развитие физических способностей средствами гимнастики.	5	
	Практическое занятие 10. Осуществление самоконтроля в процессе занятий гимнастикой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.	2	

Тема № 2. Лёгкая атлетика			
	Содержание учебного материала:	68	ОК 08
	Практическое занятие 11. Освоение комплексов ОРУ при выполнении легкоатлетических упражнений. Освоение техникой специальных упражнений легкоатлета: бегуна, прыгуна, метателя	10	
	Практическое занятие 12. Освоение техникой специальных и подводящих упражнений в беге на короткие дистанции. Освоение техники высокого и низкого стартов, стартового разгона. Освоение комплексов упражнений на развитие физических качеств бегуна на короткие дистанции	10	
	Практическое занятие 13. Освоение техникой специальных и подводящих упражнений для освоения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Освоение комплексов упражнения на развитие физических качеств прыгуна	10	
	Практическое занятие 14. Освоение техникой специальных и подводящих упражнений для обучения метания малого мяча, гранаты. Освоение комплексов упражнения на развитие физических качеств метателя	10	
	Практическое занятие 15. Освоение техникой выполнения подводящих упражнений в спортивной ходьбе. Освоение комплексов упражнений на развитие физических качеств.	8	
	Практическое занятие 16. Освоение техникой специальных и подводящих упражнений для освоения эстафетного бега. Выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств в эстафетном беге.	10	
	Практическое занятие 17. Освоение техникой бега на средние дистанции. Выполнение выбегания с высокого старта по команде стартера. Выполнение комплексов упражнения на развитие общей и специальной выносливости бегуна на средние дистанции	10	

Тема № 3. Спортивные игры	Содержание учебного материала	48	ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	2	
	2. Баскетбол. Освоение техники перемещений по площадке, ведения 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.	12	

	3. Гандбол. Освоение техники стоек игрока, перемещений приставными шагами боком и спиной вперед, ловли и передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге); с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника; тоже с пассивным сопротивлением. Броски мяча в ворота сверху в опорном наложении и в прыжке; снизу и сбоку согнутой и прямой рукой, с отклонением туловища из опорного положения. Игра вратаря. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.	10	
	4. Футбол. Освоение техники передвижений с изменением направления, скорости различными способами, ударов по неподвижному, катящемуся мячу; остановки внутренней и внешней частью подъема, грудью. Игра головой. Вбрасывание мяча. Удары по воротам. Выбивание и отбор мяча, перехват. Игра вратаря. Взаимодействия 2-х, 3-х игроков в нападении «отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.	12	
	5. Волейбол. Освоение техники стоек в волейболе, перемещений 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.	12	
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет			
Всего		188	

3. 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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

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 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspro.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	
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