

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Архангельской области
«Архангельский педагогический колледж»
(ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»)

РАССМОТРЕНО И
ОДОБРЕНО

на заседании ПЦК учебных
дисциплин и профессиональных
модулей в области физической
культуры и дополнительного
образования

Протокол № 9

от «16» мая 2022 г.

Председатель ПЦК:

О.В. Алиева

РЕКОМЕНДОВАНО

к утверждению

экспертным советом

Архангельского

педколледжа

Протокол № 6

от «24» мая 2022 г.

Председатель

экспертного совета:

Н.Ю. Ульянова

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Архангельского

педколледжа

Л.А. Перова

«15» июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 Физическая культура

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура

Организация-разработчик: ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»

Разработчики: Соболев Д.В., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	2
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-экономического цикла ОПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности СПО 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 ОК, ПК	Дисциплинарные результаты	
	Умения	Знания
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности	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 в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины / максимальная учебная нагрузка	176
в т.ч. в форме практической подготовки	166
в т. ч.:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	166
Промежуточная аттестация в форме зачета	

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 формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура как область знаний		4/-	
Тема 1.1. Роль физической культуры в развитии человека.	Содержание учебного материала	1	ОК 08
	1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	1	
Тема 1.2. Физическая культура и профессиональная деятельность.	Содержание учебного материала	1	ОК 08
	1. Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность	1	
	2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.		
	3. Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.		
	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 1.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	1	ОК 08
	1. Значение двигательной подготовленности как составляющей профессиональной готовности специалиста в области физической культуры и спорта к выполнению трудовых функций.	1	
	2. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.		
Тема 1.4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Содержание учебного материала	1	ОК 08
	1. Структура, нормативные требования для обучающихся СПО.	1	
Раздел 2. Физическое совершенствование		172/166	
Тема 2.1. Гимнастика	Содержание учебного материала	1	ОК 08

	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.	1	
	4.Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	5. Развитие физических способностей средствами гимнастики.		
	В том числе практических занятий	26	
	1.Практическое занятие 1. Развитие физических способностей средствами гимнастики.	10	
	2.Практическое занятие 2. Освоение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	10	
	3.Практическое занятие 3. Освоение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	4	
	4.Практическое занятие 4. Осуществление самоконтроля в процессе занятий гимнастикой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.	2	
Тема 2.2. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	1	ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой		
	2. 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	
	3. Профессионально-прикладная направленность средств лёгкой атлетики.		
	В том числе практических занятий	28	
	1.Практическое занятие 5. Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами лёгкой атлетики.	12	
	2.Практическое занятие 6. Освоение техники выполнения двигательных действий.	14	
	3.Практическое занятие 7. Осуществление самоконтроля в процессе занятий лёгкой атлетикой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.	2	

Тема 2.3. Спортивные игры	Содержание учебного материала	1	ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	1	
	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. Поддача 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	42	
	1. Практическое занятие 8. Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами спортивных игр.	20	
	2. Практическое занятие 9. Освоение техники выполнения двигательных действий.	20	
	3. Практическое занятие 10. Осуществление самоконтроля в процессе занятий спортивными играми и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.	2	
Тема 2.4. Плавание	Содержание учебного материала	1	ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях плаванием.	1	
	2. Подготовительные упражнения по освоению с водой		
	3. Упражнения для освоения способов плавания		
	4. Развитие физических способностей средствами плавания		
	5. Профессионально-прикладная направленность средств плавания		
	В том числе практических занятий	28	
	1. Практическое занятие 11. Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами плавания.	12	
2. Практическое занятие 12. Освоение техники выполнения способов плавания.	14		

	3.Практическое занятие 13. Осуществление самоконтроля в процессе занятий плаванием и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.	2	
Тема 2.5 . Новые виды физкультурно-спортивной деятельности (виды физкультурно-спортивной деятельности определяются образовательной организацией самостоятельно с учётом условий, материально-технического оснащения)	Содержание учебного материала	1	ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях новыми видами физкультурно-спортивной деятельности	1	
	2. 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	28	
	1.Практическое занятие 14. Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	12	
	2.Практическое занятие 15. Освоение техники выполнения упражнений новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	14	
	3.Практическое занятие 16. Осуществление самоконтроля в процессе занятий физической культурой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.	2	
Тема 2.6. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания	Содержание учебного материала	1	ОК 08
	1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	1	
	В том числе практических занятий	14	
	1. Практическое занятие 17. Повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств, в том числе профессионально-прикладных, поддержание работоспособности, профилактика предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	14	
Промежуточная аттестация в форме зачёта			
Всего:		176	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет «Спортивный зал», оснащенный оборудованием, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2. образовательной программы по специальности.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : непосредственный.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: [https://www.minsport.gov.ru/.](https://www.minsport.gov.ru/), свободный (дата обращения: 19.11.2018).

2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: [http://www.fizkult-ura.ru/.](http://www.fizkult-ura.ru/), свободный (дата обращения: 19.11.2018).

3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: [https:// www.olympic.ru/.](https://www.olympic.ru/), свободный (дата обращения: 19.11.2018).

4. Социальная сеть работников образования nsportal.ru [Электронный ресурс]. – Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: [https:// www. nsportal.ru/.](https://www.nsportal.ru/), (дата обращения: 19.11.2018).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	тестирование
основы здорового образа жизни	точность в описании понятия здорового образа жизни, формах и содержании физических упражнений	тестирование
условия профессиональной	точность в описании основных факторах риска труда воспитателя,	тестирование

деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	точность в характеристике физической культуры как формы самовыражения личности; понятие значимости физической культуры в профессиональной деятельности	
средства профилактики перенапряжения	точность определения средств восстановления, профилактики перенапряжения	тестирование
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	точность использования содержания физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практические работы 1-17
пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности	точность владения техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности демонстрация готовности к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Практические работы 1-17