

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

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 основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.12 «Садово-парковое и ландшафтное строительство».

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	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	104
в т.ч. в форме практической подготовки	114
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	80
<i>Самостоятельная работа</i>	8
<i>консультации</i>	8
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		22/21	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	8/7	ОК 08
	1. Техника бега на короткие дистанции. 2. Техника прыжка в длину с места.	1	
	В том числе практических занятий	7	
	1 Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений	1	
	2 Практическое занятие № 2. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м	1	
	3 Практическое занятие № 3. Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м.	1	
	4 Практическое занятие № 4. Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м.	1	
	5 Практическое занятие № 5. Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м.	1	
	6 Практическое занятие № 6. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.	1	
7 Практическое занятие № 7. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.	1		

	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	5/5	ОК 08
	1. Техника бега на длинные дистанции.	0	
	В том числе практических занятий	5	
	1 Практическое занятие № 8. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м	1	
	2 Практическое занятие № 9. Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м.	1	
	3 Практическое занятие № 10. Техника бега по дистанции 3000м.	1	
	4 Практическое занятие № 11. Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.	1	
	5 Практическое занятие № 12. Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Тема 1.3. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	4/4	ОК 08
	1. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.	0	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	1 Практическое занятие № 13. Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м.	1	
	2 Практическое занятие № 14. Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м.	1	
	3 Практическое занятие № 15. Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400м	1	
	4 Практическое занятие № 16. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400м	1	
		Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 1.4. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	5/5	ОК 08
	1. Техника бега на средние дистанции.	0	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	5	

	1	Практическое занятие № 17. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м.	1	
	2	Практическое занятие № 18. Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м.	1	
	3	Практическое занятие № 19. Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м.	1	
	4	Практическое занятие № 20. Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800м.	1	
	5	Практическое занятие № 21. Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		*	
Раздел 2. Баскетбол			16/15	
Тема 2.1. Техника перемещений, стоек. Правила игры.	Содержание учебного материала		4/3	ОК 08
	1. Техника перемещений, стоек баскетболиста.		1	
	2. Эффективное применение правил игры.			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		3	
	1	Практическое занятие № 22. Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	1	
	2-3	Практическое занятие № 23. Правила игры. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		*	
Тема 2.2. Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала		4/4	ОК 08
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.		0	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		4	
	1-4	Практическое занятие № 24. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		*	
Тема 2.3. Броски мяча	Содержание учебного материала		4/4	ОК 08
	1. Техника бросков по кольцу.		0	

	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	1-2 Практическое занятие № 25. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	2	
	3-4 Практическое занятие № 26. Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Тема 2.4. Простые тактические комбинации	Содержание учебного материала	4/4	ОК 08
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.	0	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	1-4 Практическое занятие № 27. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Раздел 3. Волейбол		24/23	
Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	Содержание учебного материала	4/3	ОК 08
	1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста.	1	
	2. Эффективное применение правил игры.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	3	
	1 Практическое занятие № 28. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков	1	
	2 Практическое занятие № 29. Правила игры. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Тема 3.2. Прием и передачи мяча	Содержание учебного материала	4/4	ОК 08
	1. Техника приема и передачи мяча.	0	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	1 Практическое занятие № 30. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	2	
	2 Практическое занятие № 31. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	

Тема 3.3. Поддачи мяча	Содержание учебного материала	4/4	ОК 08
	1. Техника подач мяча.	0	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	1-3 Практическое занятие № 32. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Тема 3.4. Нападающий удар. Блокирование	Содержание учебного материала	4/4	ОК 08
	1. Техника нападающего удара.	0	
	2. Техника блокирования.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	1 Практическое занятие № 33. Совершенствование техники видов нападающего удара.	2	
	2 Практическое занятие № 34. Совершенствование техники видов блокирования	2	
Самостоятельная работа обучающихся	*		
Тема 3.5. Тактика нападения	Содержание учебного материала	4/4	ОК 08
	1. Тактические действия в нападении.	0	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1-3 Практическое занятие № 35. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Упражнения для индивидуальной техники в нападении для волейболиста.	1		
Тема 3.6. Тактика защиты	Содержание учебного материала	4/4	ОК 08
	1. Тактические действия в защите.	0	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	1-3 Практическое занятие № 36. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	4	
Самостоятельная работа обучающихся	*		
Раздел 4. Футбол.		12/11	

4.1. Техника перемещений. Правила игры	Содержание учебного материала	4/3	ОК 08
	1. Техника перемещений футболиста.	1	
	2. Эффективное применение правил игры.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	3	
	1 Практическое занятие № 37. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	1	
	2-3 Практическое занятие № 38. Отработка правил в футбол. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
4.2. Ведение, прием и передача мяча	Содержание учебного материала	2/2	ОК 08
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.	0	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1-4 Практическое занятие № 39. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
4.3. Удары по мячу	Содержание учебного материала	4/4	ОК 08
	1. Техника ударов по мячу.	0	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	1-2 Практическое занятие № 40. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	2	
	3-4 Практическое занятие № 41. Контрольные тесты. (Штрафной удар).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
4.4. Простые тактические комбинации	Содержание учебного материала	2/2	ОК 08
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.	0	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1-3 Практическое занятие № 42. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика.		14/10	
Тема 5.1.	Содержание учебного материала	12/8	ОК 08

Комплексы вольных общеразвива ющих упражнений	1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами		4	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		8	
	1-2	Практическое занятие № 43. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс	2	
	3-4	Практическое занятие № 44. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	2	
	5-6	Практическое занятие № 45. Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	2	
	7-8	Практическое занятие № 46. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гирями, гантелями, штангами.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		*	
Тема 5.2.	Содержание учебного материала		2/2	ОК 08
Комплексы профессионал ьно- прикладных гимнастическ их упражнений	1. Техника двигательных действий на развитие гибкости		0	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		2	
	1-2	Практическое занятие № 47. Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		*	
самостоятельная работа			8	
консультаций			8	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			-	
Всего			104	

* Самостоятельная работа/консультации в рамках образовательной программы планируется колледжем в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся/консультаций, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал:

№	Наименование оборудования	Техническое описание
I Основное оборудование		
	стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды; маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка	по разделам
	скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); секундомеры;	по разделам
	кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;	по разделам
	оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры	по разделам
II Технические средства		
Основное оборудование		
1	- музыкальный центр	-1 ед.
2	звуковая аппаратура	- 1 ед.
3	презентационное оборудование (экран, мультимедиа проектор);	- 1 ед.,
4	компьютер с лицензионным программным обеспечением	- 1 ед.
5	многофункциональный принтер	- 1 ед.
Дополнительное оборудование		
III Дополнительное оборудование		
Основное оборудование		
Дополнительное оборудование		
	спортивная форма	КОМПЛЕКТ

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда колледжем 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 и 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, 2021. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для СПО / Г. 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>

3. Бишаева А.А. Физическая культура: ЭУМК для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А.Бишаева, М.М. Борисова. – Москва : Академия, 2021 – URL: <https://academia-moscow.ru/catalogue/5411/547795/>

4. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719> (дата обращения: 07.01.2022). — Текст : электронный.

5. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 461 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-05784-3. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453962>

6. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 125 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10154-6. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453245>

7. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/209126>

8. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента : учебное пособие для СПО / . — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 48 с. — ISBN 978-5-8114-9294-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/221195>

9. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для СПО / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986>

10. Коновалов, В. Л. Баскетбол : учебное пособие для спо / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-9723-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207539>

11. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094> (дата обращения: 07.01.2022). — Текст : электронный.

12. Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474472>

13. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова, 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>

14. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473322>

15. 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>

16. Чернов, И. В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в среднем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики) : учебное пособие для спо / И. В. Чернов, Р. В. Ревунов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-8114-9722-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207551>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: www.minstm.gov.ru

2. Федеральный портал «Российское образование». [Электронный ресурс]. URL: www.edu.ru

3. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. URL: www.olympic.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
----------------------------	------------------------	----------------------

Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>знания: при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов;</p>	<p>Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний</p>	<p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>умения: 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 при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов</p>	<p>Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре; Выполняет требуемые элементы; Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов</p>	<p>Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>