

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 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

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 8	У1: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	31: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	У2: применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	32: основы здорового образа жизни
	У3: пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	33: условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
		34: 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	112
в т.ч. в форме практической подготовки	68
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	68
<i>Самостоятельная работа</i>	18
<i>Консультации</i>	18
Промежуточная аттестация	-

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
Теоретическая подготовка		8	
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека		2	ОК 8
Основы здорового образа жизни		2	
Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности		2	
Средства профилактики перенапряжения		2	
Раздел 1. Легкая атлетика		12	
Тема 1.1. Основы знаний	Содержание учебного материала: Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Лекция	2	ОК 8
Тема 1.2 Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	Содержание учебного материала: Практические занятия	2	ОК 8
	1 Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование техники высокого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м.		
Тема 1.3 Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.	Содержание учебного материала: Практические занятия	2	ОК 8
	1 Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.		
Тема 1.4 Выполнение контрольного норматива челночный бег 3×10м.	Содержание учебного материала: Практические занятия	2	ОК 8
	1 Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений		
Тема 1.5	Содержание учебного материала:	2	ОК 8

Техника выполнения прыжков в длину с места.	Практические занятия			
	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями		
	2	Выполнение специальных беговых упражнений. Обучение технике прыжка в длину с места и разбега		
Тема 1.6 Выполнение прыжков в высоту.	Содержание учебного материала: Практические занятия		2	ОК 8
	1	Техника выполнения тройного прыжка.		
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»			
Раздел 2 Спортивные игры			44	
Волейбол 2.1			24	
Тема 2.1.1 Стойка и перемещение волейболиста.	Содержание учебного материала: Практические занятия		2	ОК 8
	1	Стойка волейболиста. Особенности техники рук и ног волейболиста Техника падений и перемещений волейболиста. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину		
	2	Техника падений и перемещений волейболиста. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе		
Тема 2.1.2 Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Содержание учебного материала: Практические занятия		2	ОК 8
	1	Выполнение ОРУ для развития скоростной выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.		
Тема 2.1.3 Совершенствование передачи мяча	Содержание учебного материала: Практические занятия		2	ОК 8
	1	Выполнение ОРУ для развития скоростной выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.		
Тема 2.1.4 Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	Содержание учебного материала: Практические занятия		2	ОК 8
	1	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.		
Тема 2.1.5 Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	Содержание учебного материала: Практические занятия		4	ОК 8
	1	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по		

		зонам.		
Тема 2.1.6 Подача мяча по зонам.	Содержание учебного материала: Практические занятия		4	ОК 8
	1	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.		
Тема 2.1.7 Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	Содержание учебного материала: Практические занятия		4	ОК 8
	1	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.		
Тема 2.1.8 Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	Содержание учебного материала: Практические занятия		4	ОК 8
	1	Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.		
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Волейбол».			
Баскетбол 2.2			20	
Тема 2.2.1 Стойки и перемещения баскетболиста. Тема 2.2.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала: Практические занятия		10	ОК 8
	1	Стойка баскетболиста. Дриблинг. Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.		
Тема 2.2.3. Совершенствование техники ведения мяча.	Содержание учебного материала: Практические занятия		2	ОК 8
	1	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.		
Тема 2.2.4. Выполнение приемов выбивания мяча.	Содержание учебного материала: Практические занятия		2	ОК 8
	1	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.		
Тема 2.2.5. Техника выполнения бросков мяча	Содержание учебного материала: Практические занятия		2	ОК 8
	1	Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска,		

		трехочкового броска.		
Тема 2.2.6. Совершенствование техники бросков мяча	Содержание учебного материала: Практические занятия		2	ОК 8
	1	Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча. Выполнение комплекса ОРУ на гимнастической скамейке. Бросок мяча в корзину двумя руками. Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.		
Тема 2.2.7. Совершенствование техники ведения мяча	Содержание учебного материала: Практические занятия		2	ОК 8
	1	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.		
	2	Выполнение ОРУ в движении. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.		
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Баскетбол».			
Раздел 3 Гимнастика			14	
Тема 3.1 Строевые упражнения	Содержание учебного материала: Практические занятия		4	ОК 8
	1	Страховка и само страховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.		
	2	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.		
Тема 3.2 Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала: Практические занятия		4	ОК 8
	1	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.		
	2	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.		
Тема 3.3 Акробатические упражнения	Содержание учебного материала: Практические занятия		6	ОК 8
	1	Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.		
	2	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение		

		упражнений мост, шпагат (полушпагат).		
	3	Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов.		
		Сдача контрольных нормативов по разделу «Гимнастика».		
Раздел 4. Фитнес-аэробика			12	
Тема 4.1 Основные понятия о фитнес-аэробике.	Содержание учебного материала: Лекция Классификация фитнес-аэробики. Оборудование мест занятий фитнес-аэробикой. Инвентарь для проведения фитнес-аэробики. «Причины возникновения травм при занятиях фитнес-аэробикой.			
Тема 4.2 Основы обучения фитнес-аэробике.	Содержание учебного материала: Практические занятия Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Упражнения с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа. Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом. Поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты. Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы. Удержание стойки на носках, ходьба на носках, ласточка. Упражнения для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах. Упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных		12	ОК 8

	исходных положений. Сгибание рук над головой (alternatingoverheadpress.), вперёд - вверх (L-front), вверх - вниз (dice). Упражнения с отягощениями.		
самостоятельная работа		18	ОК 8
консультации		18	ОК 8
Всего:		112	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд колледжа 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 электронные издания

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е. В. Конеева [и др.]; под ред. Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Физическая культура: учебник для студентов СПО/ Н. В. Решетников [и др.]. - 18-е изд., стер. - М.: Академия, 2017. - 176 с.: ил. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-5134-8

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2024. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539729>

Интернет-ресурсы:

1. Образовательная платформа Юрайт urait.ru

Медиамаатериалы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru>

2. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://olympic.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
У1: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы
У2: применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Умение применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы
У3: пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Умение пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы
З1: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Решение тестовых заданий Устные/письменные ответы на вопросы
З2: основы здорового образа жизни	Знание основ здорового образа жизни	Решение тестовых заданий Устные/письменные ответы на вопросы
З3: условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Знание условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Решение тестовых заданий Устные/письменные ответы на вопросы
З4: средства профилактики перенапряжения	Знание средств профилактики перенапряжения	Решение тестовых заданий Устные/письменные ответы на вопросы

