

**Рабочая программа дисциплины
«СГ.04 Физическая культура»**

Содержание

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	3
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	5
2.2. Содержание дисциплины	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	17
3.1. Материально-техническое обеспечение	17
3.2. Учебно-методическое обеспечение	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»
(наименование дисциплины)

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура»: Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08..

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть цикла «социально-гуманитарный цикл» образовательной программы

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать
ОК 01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах, оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника), выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы, определять необходимые ресурсы, анализировать и выделять её составные части определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить, порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности, методы работы в профессиональной и смежных сферах, основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте, структура плана для решения задач, алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях

ОК 03	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности, определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования, применять современную научную профессиональную терминологию, выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи, находить интересные проектные идеи, грамотно их формулировать и документировать, определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности, выявлять источники финансирования, определять источники достоверной правовой информации, оценивать жизнеспособность проектной идеи, составлять план проекта, презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности, составлять различные правовые документы	содержание актуальной нормативно-правовой документации, возможные траектории профессионального развития и самообразования, современная научная и профессиональная терминология, основные этапы разработки и реализации проекта, основы предпринимательской деятельности, правовой и финансовой грамотности, правила разработки презентации
ОК 09	понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы, кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые), писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы, строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности, участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы	Правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы, Лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности, Правила чтения текстов профессиональной направленности, основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика), особенности произношения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Теоретические занятия	2	0
Лабораторные и практические занятия	42	0
<i>Курсовая работа (проект)</i>	0	0
Самостоятельная работа	10	0
Промежуточная аттестация в форме зачет	0	0
Всего	54	42

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий, <i>курсовая работа (проект)</i>	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ (0ч)		0/0	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание	0/0	
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	0/0	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание	0/0	
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	0/0	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика (0ч)		0/0	

Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	0/0	
	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	0/0	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	0/0	
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	0/0	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	0/0	
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	0/0	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	0/0	
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	0/0	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	0/0	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	0/0	
Раздел 3. Волейбол (0ч)		0/0	

Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	0/0	
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	0/0	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	0/0	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	0/0	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	0/0	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	0/0	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	0/0	
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	0/0	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	0/0	
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	0/0	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	0/0	
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе	0/0	

Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	0/0	
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах	0/0	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	0/0	
	Практическое занятие. Игра по правилам	0/0	
Раздел 4. Баскетбол (0ч)		0/0	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	0/0	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	0/0	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	0/0	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	0/0	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	0/0	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	0/0	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	0/0	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	0/0	

Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	0/0	
	Практическое занятие. Игра по правилам	0/0	
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола	0/0	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	0/0	
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	0/0	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	0/0	
Раздел 5. Гимнастика (0ч)		0/0	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	0/0	
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов	0/0	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	0/0	
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений	0/0	

Тема 5.3. Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт	Содержание	0/0	
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	0/0	
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гириями	0/0	
Тема 5.3. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание	0/0	
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	0/0	
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	0/0	

Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание	0/0	
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	0/0	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ	0/0	
	Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	0/0	
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки	0/0	
	Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях	0/0	
	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	0/0	
Раздел 6. Бадминтон (0ч)		0/0	
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	0/0	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	0/0	
Тема 6.2. Подачи	Содержание	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	0/0	
	Практическое занятие. Отработка подач	0/0	
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	0/0	
	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	0/0	

Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	0/0	
	Практическое занятие. Игра по правилам	0/0	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	0/0	
	Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева	0/0	
	Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	0/0	
Раздел 7. Настольный теннис (0ч)		0/0	
Тема 7.1. Настольный теннис	Содержание	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	0/0	
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	0/0	
Раздел 8. Плавание (0ч)		0/0	
Тема 8.1. Плавание	Содержание	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	0/0	
	Практическое занятие. Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды	0/0	
Раздел 9. Лыжная подготовка (0ч)		0/0	

Тема 9.1. Лыжная подготовка (для южных районов кроссовая подготовка)	Содержание	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	0/0	
	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	0/0	
	Практическое занятие. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	0/0	
	Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	0/0	
	Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях	0/0	
Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (0ч)		0/0	

Тема.10.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание	0/0	
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	0/0	
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда	0/0	
	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	0/0	
	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	0/0	
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	0/0	
	Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	0/0	

Промежуточная аттестация (0ч)		
Всего: (54ч)	0/0	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Кабинет(ы) , оснащенный(е) в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-еизд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство 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. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-еизд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство 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. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
---------------------	------------------------------------	---------------

Знает: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить, порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности, методы работы в профессиональной и смежных сферах, основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте, структура плана для решения задач, алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях, содержание актуальной нормативно-правовой документации, возможные траектории профессионального развития и самообразования, современная научная и профессиональная терминология, основные этапы разработки и реализации проекта, основы предпринимательской деятельности, правовой и финансовой грамотности, правила разработки презентации, Правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы, Лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности, Правила чтения текстов профессиональной направленности, основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика), особенности произношения Умеет: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах, оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника), выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы, определять необходимые ресурсы, анализировать и выделять её составные части определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план, определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности, определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования, применять современную научную профессиональную терминологию, выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи, находить интересные проектные идеи, грамотно их формулировать и документировать, определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности, выявлять источники финансирования, определять источники достоверной правовой информации, оценивать жизнеспособность проектной идеи, составлять план проекта, презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности, составлять различные правовые документы, понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы, кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые), писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы, строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности, участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/специальности	Тестирование Устный опрос Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений
---	---	---