

**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	4
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	4
2.2. Содержание дисциплины	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	15
3.1. Материально-техническое обеспечение	15
3.2. Учебно-методическое обеспечение	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	15

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»: Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста..

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 04	организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
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
ПК.4.3	рассчитывать технико-экономические показатели ремонта; выполнять ремонтные работы, проводить опробование и оценивать качество ремонта эксплуатируемого оборудования.	видов, объемов, сроков проведения ремонтов устройств РЗиА; правил проведения ремонтных работ; порядка планирования ремонтных работ; ремонтных нормативов.

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	0	0
Лабораторные и практические занятия	172	0
<i>Курсовая работа (проект)</i>	0	0
Самостоятельная работа	2	0
Промежуточная аттестация в форме диф.зачет	0	0
Всего	174	172

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)		2/0	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание	1/0	ОК 08
	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»	1/0	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание	1/0	ОК 08
	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	1/0	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика (0ч)		22/22	

Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание	2/2	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	2/2	
	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2/2	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание	2/2	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	2/2	
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2/2	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание	2/2	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	2/2	
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2/2	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание	2/2	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	2/2	
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2/2	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание	14/14	ОК 04
	В том числе практических и лабораторных занятий	14/14	
	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	14/14	
Раздел 3. Волейбол (0ч)		46/46	

Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание	4/4	ОК 04
	В том числе практических и лабораторных занятий	4/4	
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4/4	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание	4/4	ОК 04
	В том числе практических и лабораторных занятий	4/4	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	4/4	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание	4/4	ОК 04
	В том числе практических и лабораторных занятий	4/4	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4/4	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание	4/4	ОК 04
	В том числе практических и лабораторных занятий	4/4	
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	4/4	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание	10/10	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	10/10	
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	10/10	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание	4/4	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	4/4	
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе	4/4	

Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание	16/16	ОК 04
	В том числе практических и лабораторных занятий	16/16	
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах	4/4	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	6/6	
	Практическое занятие. Игра по правилам	6/6	
Раздел 4. Баскетбол (0ч)		28/28	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание	2/2	ОК 04
	В том числе практических и лабораторных занятий	2/2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2/2	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание	4/4	ОК 04
	В том числе практических и лабораторных занятий	4/4	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	4/4	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание	4/4	ОК 04
	В том числе практических и лабораторных занятий	4/4	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4/4	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание	2/2	ОК 04
	В том числе практических и лабораторных занятий	2/2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2/2	

Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание	10/10	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	10/10	
	Практическое занятие. Игра по правилам	6/6	
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола	4/4	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание	6/6	ОК 04
	В том числе практических и лабораторных занятий	6/6	
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2/2	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	4/4	
Раздел 5. Гимнастика (0ч)		40/40	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание	4/4	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	4/4	
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов	4/4	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание	4/4	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	4/4	
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений	4/4	

Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание	10/10	ОК 08
	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	6/6	
	В том числе практических и лабораторных занятий	4/4	
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гириями	4/4	
Тема 5.3. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание	10/10	ОК 08
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	6/6	
	В том числе практических и лабораторных занятий	4/4	
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	4/4	

Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание	12/12	ОК 08
	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	2/2	
	В том числе практических и лабораторных занятий	10/10	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ	2/2	
	Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	2/2	
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки	2/2	
	Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях	2/2	
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	2/2	ОК 08
	Раздел 6. Бадминтон (0ч)	14/14	
	Содержание	2/2	
	В том числе практических и лабораторных занятий	2/2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2/2	
	Содержание	2/2	
	В том числе практических и лабораторных занятий	2/2	
Тема 6.2. Подачи	Практическое занятие. Отработка подач	2/2	ОК 04
	Содержание	2/2	
Тема 6.3. Нападающий удар	В том числе практических и лабораторных занятий	2/2	ОК 08
	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	2/2	
	Содержание	2/2	

Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание	8/8	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	8/8	
	Практическое занятие. Игра по правилам	2/2	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2/2	
	Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева	2/2	
	Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2/2	
Раздел 7. Настольный теннис (0ч)		2/2	
Тема 7.1. Настольный теннис	Содержание	2/2	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	2/2	
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2/2	
Раздел 9. Лыжная подготовка (0ч)		14/14	
Тема 9.1. Лыжная подготовка (для южных районов кроссовая подготовка)	Содержание	14/14	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	14/14	
	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	4/4	
	Практическое занятие. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	4/4	
	Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	4/4	
	Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях	2/2	
Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (0ч)		20/20	

Тема.10.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание	20/20	
	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	20/20	
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда	4/4	
	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	4/4	
	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	4/4	
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	4/4	
	Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	4/4	

Промежуточная аттестация (диф.зачет)	0	
Всего: (174ч)	188/186	

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: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности, 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 Умеет: организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности, 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	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
---	--	---