

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ПЕРМСКОГО КРАЯ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«СОЛИКАМСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

2024 год

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физкультура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, утвержденного приказом Министерства просвещения России от 25.06.2024 г. № 442.

СОГЛАСОВАНО

ПЦК социально-гуманитарных и
экономических дисциплин

Протокол

от « 30 » 08 2024 год № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

 Е.В. Воловик
« 02 » 09 2024 год

Разработчик:

Письменная Антонина Викторовна, преподаватель ГБПОУ «Соликамский технологический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	Ошибка! Закладка не определена.
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	16

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Физическая культура является дисциплиной социально-гуманитарного цикла.

1.2 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **воспитание** гражданина и патриота; формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

- **дальнейшее развитие и совершенствование** способности и готовности к самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей в учебно-воспитательном процессе, достижению уровня спортивных успехов в условиях профильной подготовки

- **освоение знаний** понимание физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; ее социально-биологические основы; физическая культура и спорт как социальные феномены общества; физическая культура личности; основы здорового образа жизни;

- **овладение умениями** системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;

- **применение** приобретения опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

–обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

–использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

–о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование общих компетенций, включающих в себя способность:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.3 При изучении дисциплины рассматриваются:

- тематика теоретического, практического и контрольно-учебного материала;
- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа и стиля жизни;
- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов;
- теоретический раздел, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;
- практический раздел: 1. методико-практический, обеспечивающий операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; 2. учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности;
- контрольный раздел, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов;
- обязательный компонент (базовый); вариативный, опирающийся на базовый,
- дополняющий его и учитывающий индивидуальность каждого студента.

1.4 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Умения	Знания
У1 Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. У2 Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. У3 Владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. У4 Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. У6 Владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	31 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья 32 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями 33 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки 34 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности 35 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем учебной нагрузки, час	В том числе из вариативной части
Максимальная учебная нагрузка	182	0
Обязательная учебная нагрузка	182	0
Практические занятия	180	0
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	0

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
Раздел 1. Легкая атлетика		80	
Тема 1.1 Бег, беговые упражнения.	Содержание учебного материала Бег: с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени; семенящий бег; бег на месте в упоре с высоким подниманием бедра; бег с изменением направления движения (челночный бег, змейкой, с преодолением препятствий). Упражнения для овладения техникой низкого и высокого старта. Техника высокого и низкого старта. Стартовый разгон. Финиширование.	6	У 1,2,3,4 З 1,2,3,4,5
Тема 1.2 Бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала Бег на короткие дистанции (60м, 100м); Бег с изменением способов, разновидностей и вариантов передвижения. Бег с контролем скорости по пульсу	6	У 1,2,3,4 З 1,2,3,4,5
Тема 1.3 Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала Бег на средние дистанции (800м). Эстафетный бег. Длительный бег в равномерном темпе.	6	У 1,2,3,4 З 1,2,3,4,5
Тема 1.4 Бега на длинные дистанции.	Содержание учебного материала Длительный бег в равномерном темпе. Бег с контролем скорости по пульсу. Бег на выносливость (1500 метров).	6	У 1,2,3,4 З 1,2,3,4,5
Тема 1.5 Прыжки. Прыжковые упражнения.	Содержание учебного материала Прыжки на месте, с поворотом на 90-180, с высоты 30-70 см. Прыжок с продвижением вперед на одной и двух ногах Прыжки в высоту с разбега способом «перешагиванием».	4	У 1,2,3,4 З 1,2,3,4,5
Тема 1.6 Прыжки в длину с разбега.	Содержание учебного материала Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги, прыжки с поворотом на 180. 360	6	У 1,2,3,4 З 1,2,3,4,5

Тема 1.7 Прыжки в длину с разбега.	Содержание учебного материала Прыжки в длину с разбега (согнув ноги). Многоскоки с ноги на ногу. Прыжки с продвижением вперед на одну и двух ногах. Закрепление и совершенствование прыжков в длину с разбега.	6	У 1,2,3,4 З 1,2,3,4,5
Тема 1.8 Методика проведения ОРУ на занятиях.	Содержание учебного материала Практикум. Проведение в группах общеразвивающих упражнений. Подводящие и подготовительные упражнения на уроках физической культуры.	6	У 1,2,3,4 З 1,2,3,4,5
Тема 1.9 Воспитание физических качеств.	Содержание учебного материала Воспитание физических качеств при освоении техники прыжков. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки	6	У 1,2,3,4 З 1,2,3,4,5
Тема 1.10 Воспитание физических качеств.	Содержание учебного материала Воспитание физических качеств при освоении техники прыжков. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки	6	У 1,2,3,4 З 1,2,3,4,5
Тема 1.11 Метание.	Содержание учебного материала Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» на дальность. Метание гранаты: с места, метание гранаты с разбега, метание гранаты на дальность с разбега в коридор шириной 10 метров.	6	У 1,2,3,4 З 1,2,3,4,5
Тема 1.12 Методика проведения ОРУ на занятиях.	Содержание учебного материала Практикум. Проведение в группах общеразвивающих упражнений. Подводящие и подготовительные упражнения на уроках физической культуры.	6	У 1,2,3,4 З 1,2,3,4,5
Тема 1.13 Воспитание физических качеств.	Содержание учебного материала Воспитание физических качеств при освоении техники прыжков. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки	6	У 1,2,3,4 З 1,2,3,4,5
Тема 1.14 Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала Принятие контрольных нормативов	4	У 1,2,3,4 З 1,2,3,4,5
Раздел 2. Гимнастика		34	

Тема 2.1 Основная гимнастика.	Содержание учебного материала Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, с предметами, упражнения в висах и упорах.	6	У 1,2,3,4 З 1,2,3,4,5
Тема 2. 2 Развитие координационных способностей.	Содержание учебного материала Упражнения для развития силы и силовой выносливости, тренировки вестибулярного аппарата.	6	У 1,2,3,4 З 1,2,3,4,5
Тема 2.3 Опорные прыжки.	Содержание учебного материала Прыжок боком через коня в ширину, согнув ноги, ноги врозь, углом с косого разбега в длину толчком одной ноги.	6	У 1,2,3,4 З 1,2,3,4,5
Тема 2.4 Акробатические упражнения.	Содержание учебного материала Группировки: сидя, лежа на спине, В приседе. Перекат. Кувырки: боком, вперед, назад. Стойки: на руках, на голове, на лопатках. Шпагат, мост. Переворот в сторону. Выполнение третьего юношеского разряда.	6	У 1,2,3,4 З 1,2,3,4,5
Тема 2.5 Методика обучения оздоровительной гимнастики.	Содержание учебного материала Упражнения на развитие двигательных способностей. Проведение учебно-тренировочных занятий.	6	У 1,2,3,4 З 1,2,3,4,5
Тема 2.6 Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала Принятие контрольных нормативов	4	У 1,2,3,4 З 1,2,3,4,5
Раздел 3. Волейбол		40	
Тема 3.1. Прием и передача мяча.	Содержание учебного материала Прием мяча: сверху, снизу, от сетки. Передача мяча: на месте, после перемещения вперед, над собой, двумя руками снизу.	6	У 1,2,3,4 З 1,2,3,4,5
Тема 3. 2 Прием мяча в движении.	Содержание учебного материала Прием мяча: сверху, снизу, от сетки. Передача мяча: на месте, после перемещения вперед, над собой, двумя руками снизу. Прием мяча в движении.	6	У 1,2,3,4 З 1,2,3,4,5

Тема 3.3 Подача мяча.	Содержание учебного материала Подача мяча снизу. Верхняя прямая подача.	6	У 1,2,3,4 З 1,2,3,4,5
Тема 3.4 Нападающий удар, блокировка.	Содержание учебного материала Боковой нападающий удар, передача мяча в колоннах, передача мяча в парах. Блокирование мяча: стойка защитника перед блокированием, одиночное блокирование мяча.	6	У 1,2,3,4 З 1,2,3,4,5
Тема 3.5 Расположение игроков на площадке.	Содержание учебного материала Расположение зон игроков на волейбольной площадке. Двухсторонняя игра.	6	У 1,2,3,4 З 1,2,3,4,5
Тема 3.6 Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала Двухсторонняя игра. Практикум по проведению соревнований по волейболу.	6	У 1,2,3,4 З 1,2,3,4,5
Тема 3.7 Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала Принятие контрольных нормативов	4	У 1,2,3,4 З 1,2,3,4,5
Раздел 4. Баскетбол		26	
Тема 4.1 Ведение и передача мяча.	Содержание учебного материала Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения.	6	У 1,2,3,4 З 1,2,3,4,5
Тема 4.2 Броски и передача мяча.	Содержание учебного материала Броски мяча в кольцо. Передача мяча двумя руками в движении. Передача мяча с отскоком от пола: двумя руками, одной рукой.	6	У 1,2,3,4 З 1,2,3,4,5
Тема 4.3 Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	Содержание учебного материала Практикум по проведению учебно- тренировочного занятия Личностно – ориентированные технологии: индивидуальная дозировка упражнений Коллективный способ обучения: групповой, командный.	6	У 1,2,3,4 З 1,2,3,4,5
Тема 4.4 Действие игроков в нападении, в защите.	Содержание учебного материала Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Технические и тактические приемы игры. Учебная игра	4	У 1,2,3,4 З 1,2,3,4,5
Тема 4.5 Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала Принятие контрольных нормативов	4	У 1,2,3,4 З 1,2,3,4,5

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2	
Всего	182	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и спортивной площадки.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- комплекс оборудования для волейбола;
- тренажёры;
- спортивный инвентарь для занятий по разделам программы;
- комплекс оборудования по лёгкой атлетике и гимнастике;
- комплект учебно-методической документации;
- наглядные пособия (плакаты);
- комплект дисков и презентаций по дисциплине.

Технические средства обучения: аудио-видео аппаратура; компьютерная техника, мультимедийное оборудование.

3.2. Основные электронные издания

1. 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> (дата обращения: 02.08.2021).

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 02.08.2021).

3. Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2023. – 84 с. – ISBN 978-5-507-45947-6. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/292049> (дата обращения: 06.04.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Жури́н, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Жури́н. – 3-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2023. – 56 с. – ISBN 978-5-507-46039-7. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/295964> (дата обращения: 06.04.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Стеблецов, Е. А. Основы биомеханики: биомеханика физических упражнений / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев. – Санкт-Петербург : Лань, 2023. – 220 с. – ISBN 978-5-507-45547-8. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/311891> (дата обращения: 06.04.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Жури́н, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента : учебное пособие для спо / А. В. Жури́н. – 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> (дата обращения: 06.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7.Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / 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> (дата обращения: 06.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.3. Дополнительные источники

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> (дата обращения: 02.08.2021).

2.Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Знания		
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Грамотное применение основ здорового образа жизни для сохранения здоровья	Оценивание сдачи контрольных нормативов по контрольно измерительным материалам для студентов Оценивание техники выполнения практических элементов, тактических действий Тестирование Дифференцированный зачет
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Разумное использование основных методик для занятий физическими упражнениями	
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Грамотное применение методов самоконтроля	
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Использование средств физической культуры в регулировании работоспособности	
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Грамотное применение основ физической культуры в профессиональной деятельности	
Умения		
Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.	Сформированность умения применять разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни	Оценивание техники выполнения практических элементов, тактических действий Тестирование Дифференцированный

Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	Грамотное владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний	зачет
---	---	-------

Владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	Сформированность умения использовать основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья	Оценивание сдачи контрольных нормативов по контрольно измерительным материалам для студентов Оценивание техники выполнения практических элементов, тактических действий Тестирование Дифференцированный зачет
Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	Грамотное использование физических упражнений разной функциональной направленности	
Владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Сформированность готовности выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Физическая культура личности.
2. История физической культуры и спорта в России.
3. Ценностные ориентиры здорового образа жизни.
4. Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры.
5. Как заменить вредные привычки (курить, употреблять наркотики и спиртные напитки) на занятия физическими упражнениями.
6. Массаж.
7. Влияние физических упражнений на организм человека.
8. Международное спортивное студенческое движение.
9. История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в мировой культуре.
10. Выдающиеся советские и российские участники Олимпийских игр (на примере одного-двух спортсменов).
11. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.