

Департамент образования и науки города Москвы

**Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»**

Институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ. 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки квалифицированных специалистов среднего звена

специальность: 49.02.01 Физическая культура

Москва, 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности .02.01 Физическая культура, утвержденным Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968, и примерной программой учебной дисциплины СГ 0X. Физическая культура, утвержденной на заседании Совета учреждения ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом No17 от «07» декабря 2022 года.

Организация-разработчик: Институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского ГАОУ ВО МГПУ

Преподаватель(и):

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности: 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общей компетенции ОК.08, а также результатов целевых ориентиров ЦО 5.1, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.7, ЦО 5.8.

1.1.1. Перечень общих компетенций.

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

Перечень целевых ориентиров, элементы которых формируются в рамках дисциплины (ЦО)

Код	Наименование целевого ориентира
ЦО 5.1	Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.
ЦО 5.3	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.
ЦО 5.4	Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.
ЦО 5.7	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ЦО 5.8	Демонстрирующий физическую подготовленность и физическое развитие в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности учителя

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь и знать:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК.08.	организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности;

	<p>деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>
--	--	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Объем образовательной программы	168
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практические занятия	168
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
Промежуточная аттестация в форме семестрового контроля, дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Формат проведения занятия (очный, онлайн (дистанционное занятие с преподавателем/самостоятельное изучение)	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		8/8		
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала	4/4		ОК.08. ЦО 5.1 ЦО 5.3 ЦО 5.4 ЦО 5.7 ЦО 5.8
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией.			
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Создание ментальной карты «Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма»	4	Очный	
Тема 1.2.	Содержание учебного материала	4/4		ОК.08.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.		Очный	ЦО 5.1 ЦО 5.3 ЦО 5.4 ЦО 5.7 ЦО 5.8
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля.	4	Очный	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности		160/160		
Тема 2.1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	28/28		ОК.08. ЦО 5.1 ЦО 5.3 ЦО 5.4 ЦО 5.7 ЦО 5.8
	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Бег на длинные дистанции. Бег на средние дистанции. .Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.			
	В том числе практических занятий	28		
	Практическое занятие. Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники	8	Очный	

	бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.			
	<p>Практическое занятие. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени</p>	6	Очный	
	<p>Практическое занятие. 1. Техника бега на средние дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.</p>	6	Очный	
	<p>Практическое занятие. Техника выполнения и подводящие упражнения: прыжок в длину с места, Прыжок в длину с разбега. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка</p>	4		

	<p>способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.</p>			
	<p>Практическое занятие. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.</p>	4		
<p>Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	12/12	Очный	<p>ОК.08. ЦО 5.1 ЦО 5.3 ЦО 5.4 ЦО 5.7 ЦО 5.8</p>
	<p>Практическое занятие. Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Необходимые меры безопасности и сохранения здоровья. Знакомство с комплексом ГТО и выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО</p>			
	<p>В том числе практических занятий</p>	12		
	<p>Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда</p>	2	Очный	
	<p>Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, физкультурного отдыха)</p>	2	Очный	
	<p>Практическое занятие.</p>		Очный	

	Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков	2		
	Практическое занятие. Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени	2	Очный	
	Практическое занятие. Составление комплекса упражнений для подготовки сдачи нормативов ГТО	4	Очный	
Тема 2.3. Гимнастика	Содержание учебного материала Вольные гимнастические упражнения. Акробатические упражнения.	24/24	Очный	ОК.08. ЦО 5.1 ЦО 5.3 ЦО 5.4 ЦО 5.7 ЦО 5.8
	В том числе практических занятий	24		
	Практическое занятие. Техника безопасности на занятии по гимнастике	2	Очный	
	Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения	4	Очный	
	Практическое занятие. Вольные гимнастические упражнения. Последовательное выполнение вольных упражнений.	6	Очный	
	Практическое занятие. Акробатические упражнения. Отработка простых акробатических упражнений (кувырок вперёд, назад, длинный	6	Очный	

	кувырок вперёд, стойка на голове, равновесие на одной ноге) Обучение перевороту в сторону, отработка акробатических элементов в связке.			
	Практическое занятие. Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов	2	Очный	
	Практическое занятие. Упражнения с обручем, мячом и скакалкой	4	Очный	
Тема 2.4.	Содержание учебного материала	14/14		ОК.08. ЦО 5.1 ЦО 5.3 ЦО 5.4 ЦО 5.7 ЦО 5.8
Спортивные игры: Волейбол	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков.		Очный	
	В том числе практических занятий	14		
	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям	4	Очный	
	Практическое занятие. Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару.	4	Очный	

	Практическое занятие. Обучение блокированию. Двусторонняя игра	4	Очный	
	Практическое занятие. Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Учебная игра.	2	Очный	
Тема 2.5.	Содержание учебного материала	14/14		ОК.08. ЦО 5.1 ЦО 5.3 ЦО 5.4 ЦО 5.7 ЦО 5.8
Спортивные игры: Баскетбол	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.			
	В том числе практических занятий	14		
	Практическое занятие. Техника безопасности на занятии по баскетболу. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2	Очный	
	Практическое занятие.	2	Очный	

	<p>Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».</p> <p>Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</p> <p>Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»</p>			
	<p>Практическое занятие.</p> <p>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.</p> <p>Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.</p> <p>Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.</p>	4	Очный	
	<p>Практическое занятие.</p> <p>Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.</p> <p>Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.</p>	4	Очный	
	<p>Практическое занятие.</p> <p>Игра по правилам.</p>	2	Очный	
<p>Тема 2.6.</p> <p>Спортивные игры: Настольный теннис</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Организация и проведение занятий по настольному теннису.</p> <p>Выбор и составление упражнений для комплекса тренировки. Способы самоконтроля на занятиях, Способы держания (хватки) ракетки, игровые</p>	8/8		<p>ОК.08.</p> <p>ЦО 5.1</p> <p>ЦО 5.3</p> <p>ЦО 5.4</p> <p>ЦО 5.7</p> <p>ЦО 5.8</p>

	стойки, передвижения по площадке. Техника выполнения ударов, техника выполнения подачи. Спортивно-оздоровительная деятельность соревновательной направленностью. Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки			
	В том числе практических занятий	8		
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису.	2	Очный	
	Практическое занятие. Изучение элементов стола и ракетки.	2	Очный	
	Практическое занятие. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2	Очный	
	Практическое занятие № 33. Учебные игры	2		
Тема 2.7.	Содержание учебного материала	8/8		ОК.08.
Спортивные игры: Бадминтон	Организация и проведение занятий бадминтоном. Выбор и составление упражнений для комплекса тренировки. Способы самоконтроля на занятиях бадминтоном, Способы держания (хватки) ракетки, игровые стойки в бадминтоне, передвижения по площадке. Техника выполнения ударов, техника выполнения подачи. Спортивно-оздоровительная деятельность соревновательной направленностью.			ЦО 5.1 ЦО 5.3 ЦО 5.4 ЦО 5.7 ЦО 5.8

	Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки.			
	В том числе практических занятий	8		
	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по бадминтону Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	Очный	
	Практическое занятие. Судейство соревнований по бадминтону	2	Очный	
	Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева	2	Очный	
	Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	Очный	
Тема 2.8.	Содержание учебного материала	14/14		
Спортивные игры: Футбол	Спортивные игры: Футбол			
	В том числе практических занятий	14		
	Практическое занятие. Стойки и передвижения. повороты, остановки. Способы ведения мяча. Передачи мяча различными способами. Передачи в парах на месте и в движении	6	Очный	
	Практическое занятие. Остановка мяча различными способами на месте и в движении. Удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы. Обработка мяча после остановки	4	Очный	
	Практическое занятие.	4	Очный	

	Учебные игры			
Тема 2.9. Спортивные игры: Гандбол	Содержание учебного материала	8/8		
	Спортивные игры: Гандбол			
	В том числе практических занятий	8		
	Практическое занятие. Правила игры, профессиональная терминология. Стойки игрока, техника выполнения перемещений.	2		Очный
	Практическое занятие. Техника выполнения приема мяча, передачи мяча различными способами.	2		Очный
	Практическое занятие. Техника выполнения бросков.	2		Очный
	Практическое занятие. Учебные игры.	2		Очный
Тема 2.10. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	30/30		
	1. Освоение техники лыжных ходов. 2. Совершенствование техники лыжных ходов.			
	В том числе практических занятий	30		
	Практическое занятие. Техника безопасности. Ступающий и скользящий лыжные шаги. Постановка ноги. Прохождение дист. до 2 км	6		Очный
	Практическое занятие. Учебный круг: попеременный двухшажный, четырехшажный ход (согласованность движений рук и ног).	4		Очный
	Практическое занятие.	4		Очный

	Стартовый вариант одновременного бесшажного хода. Работа палками. Игра: «Быстрый старт».			
	Практическое занятие. Учебный круг: одновременные и попеременные ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные.	4	Очный	
	Практическое занятие. Одновременный двухшажный коньковый ход на равнине и в пологий подъем.	4	Очный	
	Практическое занятие. Учебный круг: Согласованная работа рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на ровной местности. И при передвижении в пологий подъем.	4	Очный	
	Практическое занятие. Применение конькового хода при передвижении в пологий подъем и под уклон.	4	Очный	
Промежуточная аттестация (в форме семестрового контроля и дифференцированного зачета в 7 семестре)				
Всего:		168		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура предусмотрены следующие специальные помещения:

Универсальный спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованный раздевалками с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например, гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

Гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжка и метания;

Оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1. Основные источники

3.2.1.1. Основные печатные 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. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3 - Текст : непосредственный

3.2.1.2 Основные электронные издания

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст :

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838> (дата обращения: 20.05.2024).

2. 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> (дата обращения: 20.05.2024).

3.2.2. 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, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 20.05.2024).

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058> (дата обращения: 29.05.2024).

3.2.3 Электронные ресурсы

1. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://edu.ru/> (дата обращения: 29.05.2024).

2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <https://minsport.gov.ru/> (дата обращения: 29.05.2024).

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><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>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</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Уметь:</u> 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 профессии; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>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; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма</p>