


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГАПОУ «СОЛЬ-ИЛЕЦКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНО – ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»  
ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНО НА  
ЗАСЕДАНИИ ПЦК  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ДИСЦИПЛИН  
ПРОТОКОЛ № \_\_\_\_  
ОТ 31.08.2024 Г  
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ПЦК  
КУРМАНОВА Ж.К. 

УТВЕРЖДАЮ:  
ДИРЕКТОР ГАПОУ  
«СОЛЬ-ИЛЕЦКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНО –  
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»  
 Л.З.МАЛЫХИНА  
« 31 » 08 2024 ГОДА  


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

название программы учебной дисциплины

## **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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Результатом освоения программы профессиональной дисциплины является овладение обучающимися знаниями и умениями по «Физической культуре», в том числе по общим (ОК) компетенциям:

Код	Наименование результата обучения
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 06, ОК 07, 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 профессии; взаимодействовать с коллегами.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.

**1.3.Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимися личностных результатов реализации программы воспитания**

<b>Код ЛР</b>	<b>Наименование личностных результатов реализации программы воспитания</b>
ЛР 6	Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации
ЛР 9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	48
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	48
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	46
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	

## 2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	В форме практич подготовки	Уровень освоения	ОК, ПК, ЛР
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Основы физической культуры					ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 6, ЛР 9
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении Здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	1		1-2	
Раздел 2. Легкая атлетика					ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 6, ЛР 9
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	2. Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	1	1	2-3	
	3-4.Практическое занятие № 2. 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.	2	2		
	5-6.Практическое занятие № 3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	2		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	7-8.Практическое занятие № 4. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2	2	2-3	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 6, ЛР 9
	9-10.Практическое занятие № 5. 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	2	2		

Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	<b>11-12.Практическое занятие № 6.</b> Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	2	2	2-3	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 6, ЛР 9
	<b>13-14.Практическое занятие № 7.</b> Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.	2	2		
	<b>15-16.Практическое занятие № 8.</b> Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.	2	2		
	<b>17-18.Практическое занятие № 9.</b> Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	2	2		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>					
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	<b>19-20.Практическое занятие № 10.</b> Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	2	2-3	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 6, ЛР 9
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	<b>21-22.Практическое занятие № 11.</b> Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2	2		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	<b>23-24.Практическое занятие № 12.</b> Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	2		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<b>25-26.Практическое занятие № 13.</b> Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	2	2		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>					

Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	<b>27-28.Практическое занятие № 14.</b> Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.	2	2	2-3	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 6, ЛР 9
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	<b>29-30.Практическое занятие № 15.</b> Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	2	3	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 6, ЛР 9
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	<b>31-33.Практическое занятие № 16.</b> Отработка техники прямого нападающего удара	3	3		
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	<b>34-37.Практическое занятие № 17.</b> Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	4	4		
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>					
Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>38-41.Практическое занятие № 17.</b> Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	4	4		ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 6, ЛР 9
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>					
	<b>42-46. Практическое занятие № 18.</b> Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). В случае отсутствия снега лыжная	6	6		



	подготовка может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.				
	<b>47-48. Дифференцированный зачет</b>	1			
<b>Всего:</b>		<b>48</b>			

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

-универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок 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 прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

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 реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией 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. Обязательные печатные издания

3. 1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с.

3.2.Физическая культура. Учебник 10—11 кл. Лях В.И., Зданевич А.А. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2013.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособие для студентов СПО. — М., 2013.

Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры: учеб.длявысш.профес.образование /;2-е изд., стер.-М.:Издательский центр «Академия», 2014.

Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: учеб.пособие для студ.выш.учеб.заведений /А.И. - 5-е изд., ипр.- М.: Издательский центр «Академия», 2014.

#### Электронные ресурсы:

Российское образование. Федеральный портал  
[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

Российский общеобразовательный портал  
[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов  
[www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru)

Портал информационной поддержки единого государственного экзамена  
[ege.edu.ru](http://ege.edu.ru)

Федеральный Институт педагогических измерений  
[www.fipi.ru](http://www.fipi.ru)

Естественно-научный образовательный портал [www.en.edu.ru](http://www.en.edu.ru) Портал  
"Информационно-коммуникационные технологии в образовании"  
[www.ict.edu.ru](http://www.ict.edu.ru)

ФЦИОР (Федеральный центр информационных образовательных ресурсов)  
[eor.edu.ru](http://eor.edu.ru)

#### Дополнительные источники:

Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2013.

Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2013.

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2013.

Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2013. журналы: «Физкультура и спорт»

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения; сущность гражданскопатриотической позиции, общечеловеческих ценностей.	Отражение в портфолио роли физической культуры, принципов здорового образа жизни, организации здоровьесберегающего режима работы и рабочего места, патриотической позиции и общечеловеческих ценностей.  ИЛИ Не менее 60% правильных ответов теста.	Портфолио  и/или тестирование.
Умения: использовать физкультурнооздоровительную 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; взаимодействовать с коллегами.	Соответствие нормативам	Наблюдения в ходе выполнения практических работ