

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

СОДЕРЖАНИЕ

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП СПО - ППССЗ

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы СПО – ППССЗ в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; 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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	124
1. Обязательная во взаимодействии с преподавателем ¹	116
урок	8
семинар	
лекция	
практическое занятие	108
курсовая работа	
консультация	
2. Самостоятельная работа	
3. Промежуточная аттестация ²	8

¹ В том числе в форме практической подготовки – 24 часа

² Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов / в том числе в форме практической подготовки	Коды ПК, ОК формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		2	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	Урок 1. Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ	2 / 2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность		30	
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 08
	ПЗ № 1. Биомеханические основы техники бега. Техники низкого старта и стартового ускорения. Финиширование	2	
	ПЗ № 2. Техника бега на короткие дистанции	2	
	ПЗ № 3. Техника спортивной ходьбы	2	
	ПЗ № 4. Техника длительного бега во время кросса до 15-20 минут	2	
	ПЗ № 5. Техника эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	
Тема 2.2. Гимнастика	Содержание учебного материала	8	
	ПЗ № 6. Строевые приемы	2	
	ПЗ № 7. Техника акробатических упражнений	2	
	ПЗ № 8. Выполнение комплекса ОРУ (без предметов)	2	
	ПЗ № 9. Выполнение комплекса ОРУ (с предметами)	2	
Тема 2.3. Спортивные игры (волейбол)	Содержание учебного материала	12	
	ПЗ № 10. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
	ПЗ № 11. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками	2	
	ПЗ № 12. Нижняя прямая и боковая подача	2	
	ПЗ № 13. Верхняя прямая подача	2	
	ПЗ № 14. Отработка тактики игры, выполнение приемов передачи мяча в парах	2	
	ПЗ № 15. Игра по упрощенным правилам волейбола	2 / 2	
Промежуточная аттестация (зачет)		2	

Раздел 3. Физическая культура и формирование ЗОЖ		2	
Тема 3.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	Урок 2. Критерии эффективности здорового образа жизни. Его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия	2 / 2	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность		38	
Тема 4.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	12	ОК 04, ОК 08
	ПЗ № 16. Попеременный двухшажный ход	2	
	ПЗ № 17. Подъёмы и спуски в основной стойке	2	
	ПЗ № 18. Одновременный бесшажный и одношажный ходы	2	
	ПЗ № 19. Повороты переступанием	2	
	ПЗ № 20. Переход с хода на ход	2	
	ПЗ № 21. Совершенствование техники лыжных ходов	2	
Тема 4.2. Гимнастика	Содержание учебного материала	6	
	ПЗ № 22. Строевые упражнения	2	
	ПЗ № 23. Общеразвивающие упражнения	2	
	ПЗ № 24. Акробатические упражнения	2	
Тема 4.3. Спортивные игры (баскетбол)	Содержание учебного материала	12	
	ПЗ № 25 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты	2	
	ПЗ № 26 Техника передачи мяча	2	
	ПЗ № 27 Ведение мяча и броски мяча в корзину с места	2	
	ПЗ № 28 Ведение мяча и броски мяча в корзину в движении, прыжком	2	
	ПЗ № 29. Техника штрафных бросков	2	
Тема 4.4. Легкая атлетика	ПЗ № 30. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2 / 2	
	Содержание учебного материала	8	
	ПЗ № 31. Техника прыжка в длину с места	2	
	ПЗ № 32. Техника прыжка с разбега способом «согнув ноги»	2	
	ПЗ № 33. Техника бега на короткие дистанции	2	
	ПЗ № 34. Техника длительного бега во время кросса до 15-20 минут	2	
Промежуточная аттестация (зачет)		2	
Раздел 5. Физическая культура и формирование ЗОЖ			

Тема 5.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	Урок 3. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности	2 / 2	
Раздел 6. Спортивно-оздоровительная деятельность		18	
Тема 6.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	ПЗ № 35. Техника прыжка в длину с места. Техника прыжка с разбега способом «согнув ноги»	2	
	ПЗ № 36. Техника эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	
Тема 6.2. Спортивные игры (бадминтон)	Содержание учебного материала	8	
	ПЗ № 37. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	2	
	ПЗ № 38. Техника подачи	2	
	ПЗ № 39. Техника атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	2	
	ПЗ № 40. Игра по упрощённым правилам бадминтон	2 / 2	
Тема 6.3. Гимнастика	Содержание учебного материала	6	
	ПЗ № 41. Строевые упражнения	2	
	ПЗ № 42. Общеразвивающие упражнения	2	
	ПЗ № 43. Акробатические упражнения	2	
Промежуточная аттестация (зачет)		2	
Раздел 7. Физическая культура и формирование ЗОЖ		2	
Тема 7.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	Урок 4. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры	2 / 2	
Раздел 8. Спортивно-оздоровительная деятельность		12	
Тема 8.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	12	ОК 04, ОК 08
	ПЗ № 44. Передвижение на лыжах скользящим шагом	2	
	ПЗ № 45. Одновременный бесшажный ход	2	
	ПЗ № 46. Попеременный одношажный ход	2	
	ПЗ № 47. Попеременный двухшажный ход	2	
	ПЗ № 48. Подъёмы и спуски в основной стойке	2	
	ПЗ № 49. Совершенствование техники лыжных ходов	2	

Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		10	
Тема 9.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 08
	ПЗ № 50. 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	2 / 2	
	ПЗ № 51. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы	2 / 2	
	ПЗ № 52. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств	2 / 2	
	ПЗ № 53. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки	2 / 2	
	ПЗ № 54. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Оценка эффективности ППФП	2 / 2	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		2	
Всего:		124 / 24	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

– (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием

– оборудованные открытые спортивные площадки *(в рамках сетевого взаимодействия)*

Перечень оборудования и инвентаря:

Спортивные игры

Щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный № 6, мяч футбольный № 4 для тренировок, мяч футбольный № 5 для соревнований, мяч волейбольный, сетка волейбольная, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Комплект матов гимнастических №2, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая

Легкая атлетика

Секундомер

Гранаты для метания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, комплект гантелей обрезиненных, эспандер универсальный, комплект медболов №3

Лыжный спорт

Стеллаж для хранения лыж / комплекты лыж с ботинками и лыжными палками

Оборудование для проведения соревнований

Весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе:

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

Л.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>

Л.2 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>

Л.3 Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18365-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/534867>

3.2.2. Дополнительные источники

Л.4 Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт,

2024. — 402 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05993-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539686>

Л.5 Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540832>

Л.6 Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559> — Текст : электронный.

Л.7 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>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
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	обучающийся 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 специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
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; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	обучающийся 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 специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	Экспертное наблюдение во время выполнения комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Оценка результатов выполнения комплекса упражнений. Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)