

**Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Орловской области
«Орловский областной колледж культуры и искусств»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
СГ.04 «Физическая культура»**

Социально-гуманитарный цикл

программа подготовки специалистов среднего звена
по специальности
51.02.02 Социально – культурная деятельность(по видам)

очная форма обучения

Орел - 2023

РАССМОТРЕНО
на заседании ПЦК
ОГСЭ, ОДЕН и ОПД
БПОУ ОО ООККиИ
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
зам. директора (УР)
БПОУ ОО ООККиИ
С.А. Афонсова
Афонсова
«02» сентября 2023 г.

Разработчик:
Потапова Е.В., (преподаватель ООККиИ, Мастер спорта СССР)

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» социально-гуманитарного цикла разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 51.02.02 Социально – культурная деятельность(по видам), утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г. № 970, , зарегистрированным Министерством юстиции Российской Федерации 16 декабря 2022 г. (регистрационный №71588), письмом Министерства просвещения РФ от 1 марта 2023 г. N 05-592 «О направлении рекомендаций» Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Минпросвещения России по получению среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования для использования в работе.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура»	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	11
3.	Условия реализации учебной дисциплины	24
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины...	27

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура»

1.1. Место учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла ППССЗ в соответствии с ФГОС СПО по специальности 51.02.01. Народное художественное творчество (по видам) Трудоемкость учебного предмета «Физическая культура» составляет 200 часов, из которых 20 часов включает профессионально-ориентированное содержание, усиливающее профессиональную составляющую по специальности 51.02.02 Социально – культурная деятельность(по видам)

1.2. Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура»

Цели дисциплины

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 51.02.02 Социально – культурная деятельность (по видам)

1.3 Планируемые результаты освоения общеобразовательного учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и

	<ul style="list-style-type: none"> - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	<p>производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ОК 04.Эффективно взаимодействовать и работать в</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для

<p>коллективе и команде</p>	<p>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<p>организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного

<p>в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<p>отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
<p>ПК 1.8 Организовывать работу с</p>	<p>Овладение универсальными регулятивными</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и

<p><i>коллективом исполнителей на основе принципов организации труда, этических и правовых норм в сфере профессиональной деятельности.</i></p>	<p>действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; 	<p>виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p>
--	---	---

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	200
в т. ч.	
Основное содержание	168
в т. ч.:	
теоретическое обучение	30
практические занятия	108
Контрольные нормативы	30
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	20
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	16
Промежуточная аттестация (зачет)	12

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
	Основное содержание	200	
Раздел 1	Теоретическая часть	30	ОК 04, ОК 08
Тема 1.1 Введение.	Содержание учебного материала	4	
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.		ОК 04, ОК 08
Тема 1.2. Лекции №1-8	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	Предупреждение травматизма во время занятий ФК; Средства и методы духовно-нравственного, физического и психологического благополучия; Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике; Режим тренировочных нагрузок при занятиях физ.упр.; Общие требования безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике; Утомление и переутомление; Требования безопасности при проведении занятий по лыжному спорту; Пульсовый режим при занятиях физ.упр.		

Тема 1.3. Лекции №9-15	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	Общие требования безопасности при проведении занятий по плаванию; Виды спорта, обеспечивающие наибольший прирост в силе(примерный план-конспект); Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм на примере одного из видов спорта; Физическое качество «быстрота»; Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований; Физиологическая характеристика «предстартового состояния» и «второго дыхания»; История Олимпийских игр и их значение.		
Тема 1.4. Лекции №16-23	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Физическое качество « выносливость»; Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале; Тестирование двигательной активности. Тесты, определяющие развитие силы, выносливости и быстроты; Общие требования безопасности при организации и проведении туристических походов; Объективные и субъективные приёмы самоконтроля при выполнении физ.упр. ; Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий ФК и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность; Физические качества скоростно-силовой направленности; Профилактические меры исключающие обморожение.		
Тема 1.5. Лекции №24-30	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ПК³2.3
	Физическое качество «гибкость»; Профилактические меры исключающие возможность получения теплового		

³Указываются ПК, элементы которых формирует прикладной модуль (профессионально-ориентированное содержание) в соответствии с ФГОС реализуемой профессии/специальности СПО

	удара во время приёма солнечных ванн; Влияние ФК и спорта на репродуктивную функцию человека; XXII Олимпийские игры; Современные системы физ.упр. прикладной направленности; Что лежит в основе отказа от вредных привычек; Содержание технико-тактических действий в баскетболе, волейболе.		
*Профессионально ориентированное содержание			
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08, ПК 2.3
	1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки		
	2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств		
Раздел № 2	Практическая часть	170	ОК 04, ОК 08, ПК 2.3
Методико-практические занятия		20	
*Профессионально ориентированное содержание		20	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ПК 2.3
	Практические занятия	4	
	1.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		
	2.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
Тема 2.2 Составление	Содержание учебного материала	4	ОК 04,

и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Практические занятия	4	ОК 08, <i>ПК 2.3</i>
	3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	2	ОК 04, <i>ПК 2.3</i>
	Практические занятия	2	
	4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, <i>ПК 2.3</i>
	Практические занятия	2	
	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08, <i>ПК 2.3</i>
	Практические занятия	8	
	7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания		

	8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		
Учебно-тренировочные занятия		150	
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	2	
	12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, ⁴ развитие основных физических качеств		
2.7. Гимнастика⁵ (практические занятия 13-20)		28	
Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	6	
	13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.		
	14. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		
Тема 2.7 (2) Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	6	
	15. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)		
	16. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне		

	(девушки); на перекладине (юноши)		
	17.Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)		
	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:		
	Девушки	Юноши	
	1. Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.	
	2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)	
	3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь	
Тема 2.7 (3) Акробатика	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	6	
	18.Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».		

	19.Совершенствование акробатических элементов			
	20.Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):			
	Девушки			Юноши
	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.			И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.
Тема 2.7 (4) Аэробика	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08	
	Практические занятия	4		
	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.			
	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).			
	Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).			
Тема 2.7 (5) Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08	
	Практические занятия	4		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической			

	гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.		
Тема 2.7 Самбо (6)	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	2	
	Техника безопасности при занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение/совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игровые ситуации и подвижные игры		
2.8 Спортивные игры⁶ (практические занятия 21-28)		44	
Тема 2.8 (1) Футбол	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	6	
	21. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.		
	22. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника		
	23. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	24. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		

	(учебная игра)		
Тема 2.8 (2) Баскетбол	Содержание учебного материала	8	
	Практические занятия	8	
	25-26. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		
	27. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	28. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
Тема 2.8 (3) Волейбол	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	10	
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении		
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
Тема 2.8 (4) Бадминтон	Содержание учебного материала	8	
	Практические занятия	8	
	Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад		

	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона		
Тема 2.8 (5) Теннис	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	6	
	Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка»(серия«разножек»);«лягушка»;в«стартовое»положение; через«коридор»и т.п. Выпады:(вперед, всторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный»бег; ускорения сосменной направления;«семенящий». Подача, приём подачи (свеча).		
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам		
Тема 2.8 (6) Шахматы, шашки	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	6	
	Техника безопасности на занятиях шахматами, шашками. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: Изучение различных комбинаций. Игра.		
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
Тема 2.9 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	16	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	16	

<i>(практические занятия 30-38)</i>	30. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;		
	31. Совершенствование техники спринтерского бега		
	32-34. Совершенствование техники (кроссового бега ⁷ , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))		
	35. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)		
	36. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
	37. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		
	38. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);		
	39-40. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
Тема 2.10 Виды спорта по выбору.	Содержание учебного материала	20	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	20	
	41-42. Ритмическая гимнастика. Стрейчинг. Разучивание комплекса в медленном темпе СУ Разучивание комплекса под музыку. Каланетика. Совершенствование комплекса в быстром темпе.		
	43. Армрестлинг. ОРУ Изучение техники в армрестлинге. ОФП Борьба на двух руках.		
	44. Атлетическая гимнастика. ОРУ Изучение оборудования в тренажёрном зале. Комплекс упражнений для различных групп мышц. ОФП Совершенствование комплекса.		
	45-46. Гиревой спорт. ОРУ Изучение техники толчка двух гирь весом 16 кг. Изучение техники рывка одной гири весом 16 кг.. ОФП Совершенствование техники толчка двух гирь весом 16 кг Совершенствование техники рывка одной гири весом 16 кг		

Контрольные нормативы	30	
Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)	12	ОК 04, ОК 08
Всего:	200	

3. Условия реализации учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура»

Материально-техническое обеспечение:

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Спортивный зал».

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, гимнастические маты;
- гимнастические скамейки, гимнастический «конь», «козел»;
- скакалки, обручи, гимнастические ленты, гири, гантели, эстафетная палочка;
- тренажеры для развития силы;
- большая перекладина, шест, теннис настольный, бадминтон, обручи гимнастические;
- мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные;
- сетка волейбольная, баскетбольные щиты и сетки, баскетбольные кольца;
- перекладина для прыжка в высоту;
- маты гимнастические;
- ядро;
- рулетка, секундомер, стартовые флажки.

комплект учебно-наглядных пособий

«Легкая атлетика»;

«Гимнастика»;

«Волейбол»;

«Баскетбол»;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедийный проектор, магнитофон.
- обучающие видеофильмы по разделам программы.

Информационное обеспечение обучения

3.2. Информационное обеспечение (печатные и/или электронные образовательные информационные ресурсы):

Основные источники:

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. М. «Физическая культура» «Академия», 2019 год

Дополнительные источники:

1. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2020. - 47 с.

2. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2018. - 66 с.
3. Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] - М.: Издательство «Прометей» МПГУ. - 2018. Стр. 11-13.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2019. -366 с.
5. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2011. - 30 с.
6. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова - Москва: Издательство Terra-Спорт. - 2019. - 72 с.
7. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2020. - 23 с.
8. Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. - М., Фин. Академия, ОФК. - 2019. - 138 с.
9. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2017. - 205 с.
10. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2018. - 15 с.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru> Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>
2. <http://www.it-n.ru/communities.aspx?catno=22924&libno=32922&tmpl=lib> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
3. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
4. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
5. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
6. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
7. <http://tpfk.infosport.ru> - Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля)

1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУЦ, БУЦ, ОПОП и т.п.).
2. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
3. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
4. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.
5. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
6. Правила соревнований по спортивным играм.
7. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
8. Правила судейства спортивных игр
9. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУЦ, БУЦ, ОПОП и т.п.).
10. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
11. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
12. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.
13. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
14. Правила соревнований по спортивным играм.
15. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
16. Правила судейства спортивных игр

4. Контроль и оценка результатов учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура»

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» раскрывается через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с ⁸ , 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> – составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на зачете
<i>ПК 1.8 Организовывать работу с коллективом исполнителей на основе</i>	Р 1, Темы 1.6 Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5	<ul style="list-style-type: none"> – составление комплекса производственной гимнастики – оценивание практической работы – тестирование

<i>принципов организации труда, этических и правовых норм в сфере профессиональной деятельности.</i>		– составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности
--	--	--