

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Салаватский индустриальный колледж

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04.Физическая культура**

2024 г.

**Рассмотрена**

На заседании цикловой методической комиссии физического воспитания и безопасности жизнедеятельности.

Программа составлена с учетом требований ФГОС для специальности 27.02.04

Автоматические системы управления

Протокол № 5 от 28.12.2023г.

**Разработчик:** Тихановская Н. В., преподаватель ГБПОУ Салаватский  
индустриальный колледж.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСТИ ДОСТИЖЕНИЙ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ</b>	<b>12</b>
<b>6. МЕРОПРИЯТИЯ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ НА ПЕРИОД РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ</b>	<b>13</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 27.02.04 Автоматические системы управления.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями:

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

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.

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 118 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 108 час;

самостоятельной работы обучающегося 10 часов.

## 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>Объем образовательной нагрузки (всего)</b>	118
<b>Всего учебных занятий</b>	108
в том числе:	
практические занятия	106
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	10
в том числе:	
самостоятельная работа с учебно-справочной литературой, разработка фрагмента занятия	2
занятия физической культурой и спортом с гигиенической и тренировочной направленностью	8
<b>Промежуточная аттестация в форме зачёта</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел I. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		10	
Тема I.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<p>Содержание учебного материала</p> <p><b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Физическая культура личности человека, физической развитие, физической воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p><b>Социально-биологические основы физической культуры</b> Характеристика изменений в организме человека под воздействием физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физической культурой на функциональное состояние организма, работоспособность, адаптационные возможности.</p> <p><b>Основы здорового образа жизни</b> Компоненты здорового образа жизни. Двигательная активность человека, нормы двигательной активности. Физическая культура в режиме дня. Коррекция нарушений здоровья средствами физического воспитания. Коррекция телосложения и массы тела средствами физического воспитания.</p>	2	OK 3,4,8 LP 9
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательная гимнастика</li> <li>2. Комплекс упражнений для глаз.</li> <li>3. Комплекс упражнений по формированию осанки</li> <li>4. Комплекс упражнений по снижению массы тела.</li> <li>5. Комплекс упражнений по наращиванию массы тела.</li> <li>6. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия</li> </ol>	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	

	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных норм суточной двигательной активности с помощью выполнения физических упражнений		
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>108</b>	
<b>Тема 2.1 Общая физическая подготовка</b>	Содержание учебного материала <b>Теоретические сведения.</b> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы и принципы воспитания физических качеств. Возрастная динамика развития физических качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. <b>Двигательные действия.</b> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений (в том числе в парах, с предметами). Подвижные игры. Практические занятия. 1. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений (в том числе в парах, с предметами). 2. Подвижные игры различной интенсивности.		<i>OK 3,4,8 ЛП 9</i>
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Выполнение различных комплексов упражнений в процессе самостоятельных занятий	<b>12</b>	
		<b>2</b>	
<b>Тема 2.2 Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бег по прямой и виражу. Бег на стадионе и по пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.		<i>OK 3,4,8 ЛП 9</i>
	Практические занятия по легкой атлетике. На каждом занятии планируется: 1. Сообщение теоретических сведений. 2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники ходьбы, бега, прыжков. 3. Развитие двигательных качеств и способностей: - быстроты; - скоростно-силовых качеств; - выносливости; - координации движений.	<b>28</b>	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Закрепление и совершенствование техники ходьбы, бега, прыжков.	<b>1</b>	
<b>Тема 2.3 Спортивные игры.</b>	Содержание учебного материала. <b>Баскетбол.</b> 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. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. <b>Волейбол.</b> Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая,		<i>OK 3,4,8 ЛП 9</i>

	нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействия игроков. Учебная игра.		
	Практические занятия. 1. На каждом уроке планируется: - Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры. - Сообщение теоретических сведений. - Воспитание двигательных качеств и способностей (быстроты, выносливости, координации, скоростно-силовых способностей). 2. Тренировочные игры, двусторонние игры. 3. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, тактических приемов игры. 4. Самостоятельное проведение фрагмента занятия	44	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	1	
<b>Тема 2.4 Атлетическая гимнастика</b>	Содержание учебного материала		
	Составление комплексов в зависимости от решаемых задач. Использование атлетической гимнастики как средства подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажерах. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, гирями. Упражнения с собственным весом. Комплексы упражнения для развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка. Упражнения для развитие гибкости.		<i>OK 3,4,8 ЛП 9</i>
	Практические занятия. 1. На каждом занятии планируется: - разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения упражнений; - сообщение теоретических сведений; - развитие силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости. 2. Самостоятельная разработка и проведение фрагмента занятия.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение изучаемых упражнений, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	1	
<b>Тема 2.5 Лыжная подготовка</b>	Содержание учебного материала		
	Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход, попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, спуск, подъем.		<i>OK 3,4,8 ЛП 9</i>
	Практические занятия. 1. На каждом занятии планируется: - разучивание, совершенствование техники лыжного хода; - сообщение теоретических сведений; - развитие выносливости, координации, скоростно-силовых способностей,	10	

	гибкости. 2. Самостоятельная разработка и проведение фрагмента занятия.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники передвижения на лыжах	<b>1</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>118</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### **Спортивное оборудование:**

мячи волейбольные, мячи баскетбольные, щиты баскетбольные с кольцами, стойки и сетки с антеннами волейбольные, гантели, гири, штанги с комплектом отягощений, перекладина, шведская стенка, секундомеры.

##### **Для занятия лыжным спортом:**

лыжная база с раздевалками, учебно-тренировочная лыжня, лыжный инвентарь.

##### **Технические средства обучения:**

Компьютер, электронное табло, электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Основная литература:**

1. Муллер А. Б. Физическая культура, Учебник и практикум для СПО/ Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю., Рябинина С. К. – М.: Издательство Юрайт, 2022. – 424с.

##### **Дополнительные источники:**

1. Афанасьев В.В. Спортивная метрология 2-е изд., испр. и доп. учебник для СПО М.; Издательство Юрайт, 2021
2. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2020.
3. Матузов Л.Е. Самомассаж при занятиях физической культурой : учебное пособие / Л.Е. Матузов. - Уфа : Китап, 2016 . - 108с.
4. Матузов Л.Е. Бодибилдинг в удобном формате : учебное пособие / Л.Е. Матузов. - Уфа : Китап, 2016 . - 144с.:ил.
5. Михайлов Н.Г., Михайлова Э.И., Деревлёва Е.Б. Методика обучения физической культуре. Аэробика 2-е изд., испр. И доп. Учебное пособие для СПО М.; Издательство Юрайт, 2017
6. Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н., Чернышева Е.Н. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии 2-е изд., испр и доп. Учебное пособие для СПО М.; Издательство Юрайт, 2017
7. Примерная основная образовательная программа

##### **Интернет ресурсы:**

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

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

[www.olymptic.ru](http://www.olymptic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

## 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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul>	<p><b>Методы оценки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование в контрольных точках;</li> <li>- оценка выполненной работы на занятии в баллах.</li> </ul> <p><i>Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам прироста к исходным показателям. Тестирование организуется в начале и в конце семестра.</i></p>
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- здоровый образ жизни.</li> </ul>	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией;</li> <li>- домашние задания проблемного характера;</li> <li>- ведение дневника самонаблюдения.</li> </ul> <p><u>Оценка</u> подготовленных фрагментов занятий.</p>
<p>Развитие общих компетенций:</p> <p>ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие..</p> <p>ОК 4. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания</p>	<p><b>Показатели подготовки:</b> содержание и качество проведения фрагментов занятий, уровень физической и тактической подготовки по видам спорта</p> <p><b>Формы контроля:</b> мониторинг выполнения самостоятельной работы; соревнования, проведение фрагментов занятий, тестирование</p> <p><b>Показатели подготовки:</b> культура межличностного общения, взаимодействия между людьми, установка психологического контакта с учетом межкультурных и этнических различий в процессе проведения фрагментов занятий, судейства соревнований, спортивно-массовых мероприятий.</p> <p><b>Формы контроля:</b> соревнования, проведение фрагментов занятий, спортивно-массовые мероприятия</p> <p><b>Показатели подготовки:</b> выбор и применение средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе</p>

необходимого уровня физической подготовленности.	профессиональной деятельности <b>Формы контроля:</b> проведение фрагментов занятий, тестирование, соревнования и учебные игры
--------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСТИ ДОСТИЖЕНИЙ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9

### 6. МЕРОПРИЯТИЯ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ НА ПЕРИОД РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ для специальности 15.02.14

Дата	Содержание и формы деятельности	Участники	Место проведения	Ответственные	Коды ЛР
По плану	Всемирный день туризма	1-3 курсы	спортивные площадки	ЦМК физической культуры	ЛР 9
По плану	Первенство колледжа по шахматам	1-3 курсы	Спортивный зал	ЦМК физической культуры	ЛР 9
По плану	Первенство колледжа по подтягиванию	1-3 курсы	Спортивный зал	ЦМК физической культуры	ЛР 9
По плану	Первенство колледжа по настольному теннису	1-3 курсы	Спортивный зал	ЦМК физической культуры	ЛР 9
По плану	Первенство колледжа по гиревому спорту	1-3 курсы	Спортивный зал	ЦМК физической культуры	ЛР 9
По плану	Первенство колледжа по баскетболу	1-3 курсы	Спортивный зал	ЦМК физической культуры	ЛР 9
По плану	Первенство колледжа по волейболу	1-3 курсы	Спортивный зал	ЦМК физической культуры	ЛР 9

По плану	Спортивно-музыкальный праздник, посвящённый Дню защитника Отечества	1-3 курсы	Спортивный зал	ЦМК физической культуры	ЛР 9
По плану	Первенство колледжа по волейболу	1-3 курсы	Спортивный зал	ЦМК физической культуры	ЛР 9
По плану	Командное первенство по настольному теннису	1-3 курсы	Спортивный зал	ЦМК физической культуры	ЛР 9