

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

Рабочая программа дисциплины Физическая культура предназначена для профессиональных образовательных организаций, реализующих программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС СОО, ФГОС среднего профессионального образования по специальности 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем и положений ФОП среднего общего образования с учетом Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций.

Рабочая программа разработана с учетом Положения об инклюзивном образовании в ГБПОУ «Златоустовский индустриальный колледж им. П.П. Аносова» и Программы воспитания и социализации студентов.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Златоустовский индустриальный колледж им. П.П.Аносова»

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла ПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем.

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

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

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	176
в т.ч. в форме практической подготовки	66
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	174
Самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация	Зачет, дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3		4
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		2		
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2		ОК 04 ОК 08
	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. 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. 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. 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			
	В том числе практических занятий			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Раздел 2. Легкая атлетика		30	10	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции,	Содержание учебного материала	6		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6		
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения			

технике спортивной ходьбы	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	6		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6		
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:	6		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6		
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	6		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6		
	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	6		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6		
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Раздел 3. Волейбол		30	10	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	4		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	4		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП			
Тема 3.3.	Содержание учебного материала	4		ОК 04

Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	В том числе практических занятий	4		ОК 08
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	4		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	4		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	4		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	6		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6		
	Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах			
	Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола			
	Практическое занятие № 14. Игра по правилам			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Раздел 4. Баскетбол		30	10	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	4		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 4.2.	Содержание учебного материала	4		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4		

Передачи мяча. ОФП	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	6		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6		
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	6		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6		
	Практическое занятие № 18 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	4		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола			
	Практическое занятие № 20. Игра по правилам			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	6		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6		
	Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу			
	Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Раздел 5. Гимнастика		30	10	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	6		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6		
	Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов			
	Самостоятельная работа обучающихся*			

Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	6		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6		
	Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 5.3. Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала	6		ОК 04 ОК 08
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП			
	В том числе практических занятий	6		
	Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гириями			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала	6		ОК 04 ОК 08
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок			
	В том числе практических занятий	6		
	Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	6		ОК 04 ОК 08
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, подготовка с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ			
	В том числе практических занятий	6		
	Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ			
	Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике			
	Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусьях			
	Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП			

	Самостоятельная работа обучающихся*			
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		30	10	ОК 04 ОК 08
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	6		
	В том числе практических занятий	6		
	Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 6.2. Поддачи	Содержание учебного материала	8		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	8		
	Практическое занятие № 32. Отработка подач			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала:	8		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	8		
	Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	8		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	8		
	Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону			
	Практическое занятие № 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева			
	Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		24	16	
Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	24		ОК 04 ОК 08
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. 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			

	<p>деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП</p> <p>Разработка дневника самоконтроля.</p>			
	В том числе практических занятий	24		
	Практическое занятие № 37. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий			
	Практическое занятие № 38. Формирование профессионально значимых физических качеств			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Промежуточная аттестация				
Всего		176	66	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

«Спортивный комплекс», оснащенный в соответствии с п. 6.2 образовательной программы по специальности.

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. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [8-е изд. стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2022. - 320с. - ISBN 978-5-0054-0884-6 - 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.

3.2.2. 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, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 29.05.2023).

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 29.05.2023).

3.2.3. 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, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знать: роль физической культуры в общекультурном,	обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном,	

<p>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>	<p>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</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<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 специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>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</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма</p>