

УТВЕРЖДЕНО
Приказ директора
ГАПОУ СО «ТИПК»
от 31.05.2024 г. № 154-од

Рабочая программа дисциплины

СГ.04 Физическая культура

2024г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Общая характеристика	43
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	43
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	43
2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ.....	44
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	44
2.2. Содержание дисциплины.....	45
3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ	51
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	51
3.2. Учебно-методическое обеспечение	51
4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ.....	51

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины СГ.04 Физическая культура: формирование физической культуры личности, способной использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Дисциплина СГ.04 Физическая культура включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла ОПОП-П по специальности 08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. 	<ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

1.3 Обоснование часов вариативной части ОПОП-П

Вариативная часть не предусмотрена.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия, в том числе:	122	2
Теоретические занятия (уроки, лекции, семинары)	2	2
Практические занятия	120	-
Самостоятельная работа	-	-
Консультации	-	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-	-
Всего	122	2

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических занятий	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Введение	Содержание учебного материала	2/2	
	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Техника безопасности на занятиях физической культурой.		ОК 04 ОК 08
Раздел 1. Легкая атлетика		40	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	1. Техника бега на короткие дистанции.		
	2. Техника прыжка в длину с места.		
	Практических занятий		
	Практическое занятие №1. Техника беговых упражнений.	2	
	Практическое занятие №2. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	2	
	Практическое занятие №3. Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м.	2	
	Практическое занятие №4. Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м.	2	
	Практическое занятие №5. Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м.	2	

	Практическое занятие №6.Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.	2	
	Практическое занятие №7.Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.	2	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	1. Техника бега на длинные дистанции.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие №8Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	Практическое занятие №9. Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м.	2	
	Практическое занятие №10.Техника бега по дистанции 3000м.	2	
	Практическое занятие №11.Совершенствование техники метания гранат. Переменный бег 3000м.	2	
	Практическое занятие №12.Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	Практическое занятие №13.Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м.	2	
	Практическое занятие №14. Метание гранат. Контрольный тест	2	
Тема 1.3 Эстафетный бег	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	1. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.		
	Практические занятий		
	Практическое занятие №15.Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400м.	2	
	Практическое занятие №16. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100м.	2	
	Практическое занятие №17.Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м.	2	
	Практическое занятие №18.Совершенствование техники финиширования.	2	

	Эстафетный бег 4х400м.		
Тема 1.4. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	Практические занятий		
	Практическое занятие №19. Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 400м.	2	
	Практическое занятие №20. Техника бега на дистанции 800 м. Контрольный тест 800м.	2	
Раздел 2. Баскетбол		12	
Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры.	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	1. Техника перемещений, стоек баскетболиста.		
	2. Эффективное применение правил игры.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие №21. Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	2	
	Практическое занятие №22-23. Правила игры. Учебная игра.	4	
Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие №24 Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
Тема 2.3 Броски мяча.	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	1. Техника бросков по кольцу.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие №25. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	2	
	Практическое занятие № 26 .Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	2	
Раздел 3. Волейбол		24	
Тема 3.1 Стойки, перемещения,	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста.		

прыжки. Правила игры.	2. Эффективное применение правил игры.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие №27. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	2	
	Практическое занятие №28-29 Правила игры. Учебная игра.	4	
Тема 3.2 Прием и передачи мяча.	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	1. Техника приема и передачи мяча.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие №30. Техника приема и передачи мяча.	2	
	Практическое занятие №31. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	2	
	Практическое занятие №32. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	2	
Тема 3.3 Подачи мяча.	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	1. Техника подач мяча.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие №33. Техника нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2	
	Практическое занятие №34. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2	
Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование.	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	1. Техника нападающего удара.		
	2. Техника блокирования.		
	Практические занятий		
	Практическое занятие №35. Совершенствование техники видов нападающего удара.	2	
	Практическое занятие №36. Совершенствование техники видов блокирования	2	
Тема 3.5 Тактика нападения.	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	1. Тактические действий в нападении.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие №37. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	2	

Тема 3.6 Тактика защиты.	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	1. Тактические действия в защите.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие №38. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	2	
Раздел 4. Футбол.		12	
Тема 4.1 Техника перемещений. Правила игры.	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	1. Техника перемещений футболиста.		
	2. Эффективное применение правил игры.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие №39. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	2	
	Практическое занятие № 40-41 Отработка правил в футбол. Учебная игра.	4	ОК 04 ОК 08
Тема 4.2 Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие №42. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
Тема 4.3 Удары по мячу.	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	1. Техника ударов по мячу.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 43. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении. Контрольные тесты. (Штрафной удар).	2	
Тема 4.4 Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.		
	Практические занятия	-	
	Практическое занятие № 44. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	2	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика.		6	
Тема 5.1.	Содержание учебного материала	-	ОК 04

Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами		ОК 08
	Практические занятия		
	Практическое занятие №45. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки , отжимания, упражнения на пресс	2	
	Практическое занятие №46. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	2	
	Практическое занятие №47. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами.	2	
Раздел 6. Лыжная подготовка		18	
Тема 6.1 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	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.	-	
	Практические занятия		
	Практическое занятие №48- 50. Совершенствование техники координации при переходе с одного хода на другой. Прохождение дистанций на скорость.	6	
	Практическое занятие №51-53. Совершенствование техники спусков со склона и поворотов. Прыжки на лыжах с малого трамплина.	6	
	Практическое занятие №54-56. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	6	
Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачет (практические занятия)		8	
Всего		122/2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с приложением 3 ОПОП-П по специальности 08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оснащенный в соответствии с приложением 3 ОПОП-П по специальности 08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

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>
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости	Методы оценки
Знать: - 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	- понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - ведет здоровый образ жизни; - анализирует условия деятельности и факторы риска физического здоровья для данной специальности; - планирует индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Оценка результатов выполнения практических занятий. Педагогическое наблюдение.
Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для	- использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Оценка результатов выполнения практических занятий. Выполнение тестовых упражнений.

<p>укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - рационально применяет приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - использует средства профилактики перенапряжения, характерные для данной специальности; - выполняет контрольные нормативы с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм 	<p>Судейская практика.</p> <p>Проведение фрагментов учебно-тренировочных занятий.</p> <p>Участие в организации и проведении соревнований.</p>
--	---	---