

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Архангельской области
Архангельский педагогический колледж»
(ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»)

РАССМОТРЕНО
И ОДОБРЕНО на заседании
кафедры ПЦК учебных
дисциплин и
профессиональных модулей
в области физической
культуры и
дополнительного
образования
Протокол № 10
от «11» июня 2024 г.
Председатель ПЦК
Л.В.Голубева

РЕКОМЕНДОВАНО
к утверждению экспертным
советом Архангельского
педколледжа
Протокол № 3
от «13» июня 2024 г.
Председатель экспертного
совета: *Н.Ю. Ульянова*

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Архангельского
педколледжа

Л.А. Перова
«14» июня 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 43.02.16 Туризм и гостеприимство.

Организация-разработчик: ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»

Разработчики: Кокшаров Ю.А, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Общая характеристика	3
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	3
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	3
2. Структура и содержание дисциплины	3
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	3
2.2. Содержание дисциплины	4
3. Условия реализации дисциплины	14
3.1. Материально-техническое обеспечение	14
3.2. Учебно-методическое обеспечение	14
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Цель и место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Цель дисциплины **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	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.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Вид учебной работы	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	62	58
<i>Курсовая работа (проект)</i>	-	-
Самостоятельная работа	20	20
Промежуточная аттестация в <i>форме (зачет, диф.зачет, экзамен)</i>		-
Всего	82	78

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание 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. Лёгкая атлетика		26/24	
Тема 1.1. Средства физической культуры	Содержание	2	ОК 08
	1. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.		
	2. Зоны риска физического здоровья воспитателя.		
	3. Средства профилактики перенапряжения, стресса		
Тема 1.2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	Содержание	3	ОК 08
	1. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	1. Практическое занятие 1. «Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений».		
Тема 1.3. Бег на короткие дистанции	Содержание	3	ОК 08
	1. Техника бега на короткие дистанции.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	1. Практическое занятие 2. «Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров»		
Тема 1.4. Прыжки в длину с разбега	Содержание	2	ОК 08
	1. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	1. Практическое занятие 3. «Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений»		
Тема 1.5. Метание мяча	Содержание	2	ОК 08
	1. Техника метания малого мяча.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		

	1. Практическое занятие 4. «Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность»	2	
Тема 1.6. Спортивная ходьба	Содержание		ОК 08
	1. Техника спортивной ходьбы.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1. Практическое занятие 5. «Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м».	2	
Тема 1.7. Эстафетный бег	Содержание		ОК 08
	1. Техника эстафетного бега.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	1. Практическое занятие 6. «Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах»	4	
Тема 1.8. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание		ОК 08
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	1. Практическое занятие 7. «Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время»	4	
Тема 1.9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Содержание		ОК 08
	1. Организация и проведение подвижных игр с элементами лёгкой атлетики.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	1. Практическое занятие 8. «Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр»	4	
Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол)		18/16	
Тема 2.1. Передвижение, остановки, повороты	Содержание	2	ОК 08
	1. Техника перемещения в стойке, остановки, поворотов, ускорения. Комбинации передвижений. Передвижение в нападении и в защите.	1	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	
	1. Практическое занятие 9. «Перемещение в стойке, остановки, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите»	1	
Тема 2.2. Передачи мяча	Содержание	2	ОК 08
	1. Техника передачи мяча отскоком от площадки, от груди, двумя руками сверху, от плеча на месте и в движении. Передача мяча правой, левой рукой снизу.	1	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	

	1. Практическое занятие 10. «Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, двумя руками сверху, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу».	1	
Тема 2.3. Ведение мяча	Содержание		ОК 08
	1. Техника ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	1. Практическое занятие 11. «Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока»	4	
Тема 2.4. Бросок в корзину	Содержание		ОК 08
	1. Техника броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Техника штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	1. Практическое занятие 12. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.	4	
Тема 2.5. Индивидуальные, групповые и командные действия	Содержание		ОК 08
	1. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
	1. Практическое занятие 13. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	6	
Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол)		18/18	
Тема 8.1. Техника передвижения волейболиста	Содержание		ОК 08
	1. Техника передвижений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1. Практическое занятие 42. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	2	
Тема 8.2. Прием и передача мяча	Содержание		ОК 08
	1. Техника выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1. Практическое занятие 43. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные	2	

	упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.		
Тема 8.3. Подача мяча	Содержание		ОК 08
	1. Техника подачи мяча.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1. Практическое занятие 44. Совершенствование техники подачи мяча.	2	
Тема 8.4. Техника игры в волейбол	Содержание		ОК 08
	1. Техника и тактика игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	1. Практическое занятие 45. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	4	
Тема 8.5. Двухсторонняя игра	Содержание		ОК 08
	1. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	1. Практическое занятие 46. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	4	
Тема 8.6. Подвижные игры с элементами волейбола	Содержание		ОК 08
	1. Техника подвижных игр и эстафет с элементами волейбола.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	1. Практическое занятие 47. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему»	2	
	2. Практическое занятие 48. Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	2	
Промежуточная аттестация в форме зачёта			
Самостоятельная работа обучающихся		20	
Виды работ			
1. Подбор игровых упражнений для детей младшего, среднего школьного возраста.			
2. Подбор подвижных игр на развитие разных физических качеств			
3. Подвижные игры зимой на снегу			
4. Составление программ, положений, сценариев физкультурно-массовых и спортивных мероприятий.			
Всего:		82	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.5 образовательной программы по специальности.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

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. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1.

3.2.2. Основные 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, 2022. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст : электронный.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт. – 2023. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 19.06.2023). – Текст : электронный.

2. Олимпийский комитет России : официальный сайт. – 2023. – URL: <https://www.olympic.ru/> (дата обращения: 19.06.2023). – Текст : электронный.

3. Социальная сеть работников образования nsportal.ru [сайт]. – 2023. – URL: <https://www.nsportal.ru> (дата обращения: 19.06.2023). – Текст : электронный.

4. ФизкультУРА: Информационный проект по физической культуре и спорту. – URL: <http://www.fizkult-ura.ru/> (дата обращения: 19.06.2023). – Текст : электронный.

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	Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка

<p>и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных ответов, - тестирование; Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p>
<p>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</p>	<p>Уметь 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.</p>	<p>- на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. Лёгкая атлетика. Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Экспертная оценка: - техники базовых элементов, - техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), - технико-тактических</p>

		действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи; - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.
--	--	---