

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Рябиченко Сергей Николаевич
Должность: Директор
Дата подписания: 11.10.2024 17:36:52
Уникальный программный ключ:
3143b550cd4cbc5ce335fc548df581d670cbc4f9

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«КРАСНОДАРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»
(ГБПОУ КК КМТ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

по специальности **38.02.03 Операционная деятельность в логистике**

2024

Рассмотрена
на заседании цикловой методической
комиссии физической культуры и безопасности
жизнедеятельности
Протокол от 05 июня 2024г. № 10
Председатель Андрющенко Т.Н.

Утверждена приказом директора
ГБПОУ КК «КМТ»
от «28» июня 2024 г. № 748

Одобрена
на заседании педагогического совета
протокол от 28 июня 2024 г. № 9

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21.04.2022 № 257, зарегистрированного в Министерстве юстиции России от 02.06.2022 рег. № 8712, укрупненная группа специальностей 38.00.00 Экономика и управление.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Краснодарский монтажный техникум»

Составитель:

Эфендиева Анастасия Ивановна, преподаватель ГБПОУ КК «КМТ»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

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

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	124
в т.ч. в форме практической подготовки	116
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	116
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	2

2.2. Тематический план и содержание учебной 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 и личностных результатов ¹ , 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 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	2	ОК 04, ОК 08
Раздел 2 Легкая атлетика		22/22	
Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Практические занятия 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения. 2 Биомеханические основы техники бега-бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	4	ОК 04, ОК 08

Тема 2.2 Совершенствование техники длительного бега	Практические занятия	4	ОК 04, ОК 08
	3. Выполнение упражнений на выносливость. 4 Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут		
Тема 2.3 Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Практические занятия	4	ОК 04, ОК 08
	5. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП 6 Совершенствование техники прыжка в длину, с места, с разбега.		
Тема 2.4 Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Практические занятия	4	ОК 04, ОК 08
	7. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега 8. Выполнение челночного бега		
Тема 2.5 Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Практические занятия	6	ОК 04, ОК 08
	9. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места 10. Выполнение контрольных нормативов в беге, с разбега способом «согнув ноги» 11 Выполнение контрольных нормативов в беге, бег на выносливость		
Раздел 3 Волейбол		20/20	
Тема 3.1 Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Практические занятия	2	ОК 04, ОК 08
	12.Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
Тема 3.2 Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Практические занятия	2	ОК 04, ОК 08
	13. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
Тема 3.3 Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Практические занятия	4	ОК 04, ОК 08
	14. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног 15 Выполнение нижней прямой и боковой подачи. ОФП		
Тема 3.4	Практические занятия	2/2	ОК 04, ОК 08

Верхняя прямая подача. ОФП	16. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног .Верхняя прямая подача.	2	
Тема 3.5 Тактика игры в защите и нападении	Практические занятия	2	ОК 04, ОК 08
	17. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча		
Тема 3.6 Основы методики судейства	Практические занятия	2	ОК 04, ОК 08
	18. Отработка навыков судейства в волейболе		
Тема 3.7 Контроль выполнения тестов по волейболу	Практические занятия	6	ОК 04, ОК 08
	19. Выполнение передачи мяча в парах		
	20. Игра по упрощённым правилам волейбола 21. Игра по правилам		
Раздел 4 Баскетбол		24/24	
Тема 4.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Практические занятия	4	ОК 04, ОК 08
	22. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног 23 Выполнение стоек игрока, перемещений, остановки, повороты. ОФП		
Тема 4.2 Передачи мяча. ОФП	Практические занятия	4	ОК 04, ОК 08
	24 Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.		
	25 Выполнение передачи мяча. ОФП		
Тема 4.3 Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Практические занятия	4	ОК 04, ОК 08
	26. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
	27. Выполнение ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком.		
Тема 4.4 Техника штрафных бросков. ОФП	Практические занятия	4	ОК 04, ОК 08
	28 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног 29 Выполнение техники штрафных бросков.		
Тема 4.5	Практические занятия	4	ОК 04, ОК 08

Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	30. Игра по упрощенным правилам баскетбола 31. Игра по правилам		
Тема 4.6 Практика судейства в баскетболе	Практические занятия	4	ОК 04, ОК 08
	32. Практика в судействе соревнований по баскетболу 33. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
Раздел 5 Гимнастика		16/12	
Тема 5.1 Строевые приемы	Практические занятия	2	ОК 04, ОК 08
	34. Отработка строевых приёмов		
Тема 5.2 Техника акробатических упражнений	Практические занятия	2	ОК 04, ОК 08
	35. Отработка техники акробатических упражнений		
Тема 5.3 Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала	2	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		
	Практические занятия	2	
Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок		
	Практические занятия	2	
	37 Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)		
Тема 5.5 Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	2	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, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ		
	Практические занятия	6	

	38 Выполнение комплекса ОРУ. Контроль комбинации по акробатике 39. Контроль комбинации на бревне, брусьях 40. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП		
Раздел 6 Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		26/26	ОК 04, ОК 08
Тема.6.1 Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Практические занятия:	4	
	41. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики 42 Выполнение стойки, основные удары в бадминтоне		
Тема 6.2 Подачи	Практически занятия:	6	ОК 04, ОК 08
	43 Отработка высокой подачи 44. Отработка низкой подачи 45 Отработка подач		
Тема 6.3 Нападающий удар	Практические занятия:	6	ОК 04, ОК 08
	46. Отработка удара справа 47. Отработка удара слева 48. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»		
Тема 6.4 Судейство соревнований по бадминтону	Практические занятия:	10	ОК 04, ОК 08
	49. Игра по упрощённым правилам. 50 Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону 51. Контроль техники подач, ударов справа, слева 52. Контроль техники игры: одиночные, парные игры 53. Игра по правилам.		
Раздел 7 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		10/8	
Тема.7.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	2	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 деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических		

	и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП		
	Практические занятия:	8	
	54 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий		
	55 Проведение тестов на ориентацию в пространстве		
	56 Формирование профессионально значимых физических качеств		
	57 Упражнения на снарядах. СФП		
	Дифференцированный зачет	2	
	Всего	122	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;
- спортивным оборудованием:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

- техническими средствами обучения:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

музыкальный центр.

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 и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен другими изданиями.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2

2. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984>

3. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-изд.,стер.] - Москва:Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст:непосредственный

4. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа,

2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

5. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для СПО / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986>

6. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7.

7. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

8. 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

9. 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>

10. 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, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

3.2.2. 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>.

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>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Знать:</u> 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</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, 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>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<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. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p>

