

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Рябиченко Сергей Николаевич
Должность: Директор
Дата подписания: 18.09.2023 13:09:07
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 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

по специальности 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и
газонефтехранилищ

Рассмотрена
на заседании цикловой методической
комиссии физической культуры и безопасности
жизнедеятельности
Протокол от 5 июня 2023г. № 10
Председатель Андриющенко Т.Н.

Утверждена приказом директора
ГБПОУ КК «КМТ»
от «30» июня 2023 г. № 663

Одобрена
на заседании педагогического совета
протокол от 30 июня 2023 г. № 8

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины СГ 04 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 07 июня 2012 г. регистрационный № 24480 с изменениями и дополнениями, Примерной программы общеобразовательной дисциплины Физическая культура рекомендованной ФГБОУ ДПО ИРПО в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования, протокол № 14 от «30» ноября 2022 г., ФГОС СПО по специальности 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ, утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12 декабря 2022г. №1094

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	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
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	174
в т.ч. в форме практической подготовки	162
в том числе:	
теоретические занятия	12
практические занятия	160
Дифференцированный зачет	2

Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Практические занятия		ОК 04 ОК 08
	№ 1. Биомеханические основы техники бега; №2 Техники низкого старта и стартового ускорения; №3 Бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	6	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Практические занятия		ОК 04 ОК 08
	№4 Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут. №5 Совершенствование техники бега на средние дистанции. №6 Совершенствование техники бега на длинные дистанции .	6	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Практические занятия		ОК 04 ОК 08
	№7. Специальные упражнения прыгуна, ОФП №8. Выполнение техники прыжка в длину с места, с разбега	4	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Практические занятия		ОК 04 ОК 08
	№9. Выполнение эстафетного бега 4x100. №10 Выполнение челночного бега	4	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Практические занятия		ОК 04 ОК 08
	№ 11. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д). № 12. Выполнение контрольных нормативов в беге 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); № 13 Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», № 14 Выполнение контрольных нормативов в беге на выносливость.	8	
Раздел 3. Волейбол		28/28	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая	Практические занятия		ОК 04 ОК 08
	№ 15. Выполнение перемещения по зонам площадки. № 16. Выполнение тестов по ОФП	4	

физическая подготовка (ОФП)			
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Практические занятия № 17. Выполнение комплекса упражнений по ОФП № 18. Выполнение приемов и передач мяча снизу и сверху двумя руками.	4 4	ОК 04 ОК 08
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Практические занятия № 19. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног № 20. Выполнение нижней прямой и боковой подачи.	4 4	ОК 04 ОК 08
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Практические занятия №21. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2 2	ОК 04 ОК 08
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Практические занятия № 22. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча № 23. Отработка тактики игры в защите № 24. Отработка тактики игры в нападении	6 6	ОК 04 ОК 08
Тема 3.6. Основы методики судейства	Практические занятия № 25. Отработка навыков судейства в волейболе	2 2	ОК 04 ОК 08
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Практические занятия № 26. Выполнение передачи мяча в парах №27. Игра по упрощённым правилам волейбола № 28. Игра по правилам	6 6	ОК 04 ОК 08
Раздел 4. Баскетбол		36/36	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Практические занятия № 29. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног №30.Выполнение стоек игрока в баскетболе, перемещения, остановки, повороты.	4 4	ОК 04 ОК 08
Тема 4.2.	Практические занятия	6	ОК 04

Передачи мяча. ОФП	<p>№31. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Передача мяча.</p> <p>№32. Выполнение упражнений для развития координационных способностей.</p> <p>№ 33. Выполнение упражнений для развития верхнего плечевого пояса.</p>	6	ОК 08
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<p>Практические занятия</p> <p>№34. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса</p> <p>№ 35. Ведение мяча. ОФП</p> <p>№36. Броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком.</p>	6	ОК 04 ОК 08
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	<p>Практические занятия</p> <p>№37. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног</p> <p>№ 38 .Техника штрафных бросков.</p>	4	ОК 04 ОК 08
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<p>Практические занятия</p> <p>№ 39. Тактика игры в защите и нападении</p> <p>№40. Игра по упрощенным правилам баскетбола</p> <p>№ 41 .Игра по правилам</p> <p>№ 42. Игра по правилам</p>	8	ОК 04 ОК 08
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	<p>Практические занятия</p> <p>№ 43. Практика в судействе соревнований по баскетболу</p> <p>№44. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо</p> <p>№45. Выполнение контрольных упражнений штрафной бросок; броски по точкам;</p> <p>№46.Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»</p>	8	ОК 04 ОК 08
Раздел 5. Мини-футбол		28/28	
Тема 5.1. Техника передвижений,	Практические занятия	4	ОК 04 ОК 08

остановок, поворотов и стоек	№ 47. Выполнение перемещений игрока. Выполнение подготовительных упражнений для выполнения ударов по мячу головой, в прыжке, без прыжка.	4	
	№48. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек		
Тема 5.2. Техника ударов по мячу и остановок мяча	Практические занятия	4	ОК 04 ОК 08
	№49. Выполнение ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок катящегося мяча. № 50. Выполнение ударов по мячу ногой в ворота с одиннадцати метров.	4	
Тема 5.3. Техника ведения мяча	Практические занятия	8	ОК 04 ОК 08
	№51. Отработка индивидуальных действий игрока: ведение мяча, перемещение с мячом. №52. Отработка индивидуальных действий игрока: ведение мяча, перемещение с мячом №53. Скоростная обводка, обманные движения, финты №54. Скоростная обводка, обманные движения, финты.	8	
Тема 5.4. Техника защитных действий	Практические занятия	4	ОК 04 ОК 08
	№ 55 Выполнение индивидуальных тактических упражнений защиты. №56 Выполнение командных тактических упражнений защиты.	4	
Тема 5.5. Тактика и техника игры	Практические занятия	4	ОК 04 ОК 08
	№57. Выполнение технико-тактических действий. №58. Игра по правилам	4	
Тема 5.6. Практика судейства в мини-футболе	Практические занятия	4	ОК 04 ОК 08
	№59. Практика в судействе соревнований по мини-футболу №60. Основные правила и требования к судьям.	4	
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		32/32	ОК 04 ОК 08
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	8	
	№61. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса №62. Выполнение игровой стойки игрока в бадминтоне. №63. Выполнение основных ударов в бадминтоне. №64. Выполнение комплексов упражнений атлетической и дыхательной	8	

	гимнастики		
Тема 6.2. Подачи	Практические занятия	8	ОК 04 ОК 08
	№65. Отработка высокой подачи №66. Отработка низкой подачи №67. Отработка подач наотмашь №68. Отработка подач в бадминтоне	8	
Тема 6.3. Нападающий удар	Практические занятия:	8	ОК 04 ОК 08
	№69. Отработка удара справа №70. Отработка удара слева №71. Отработка атакующего удара №72. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш	8	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Практические занятия:	8	ОК 04 ОК 08
	№73. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону №74. Контроль техники подач, ударов справа, слева №75. Контроль техники игры: одиночные, парные игры №76. Игра по правилам	8	
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		16/12	
Тема 7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	16	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	6	

	<p>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</p>		
	Практические занятия:	8	
	<p>№77. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий №78. Формирование профессионально значимых физических качеств № 79. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста № 80. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.</p>	8	
Дифференцированный зачет		2	
Всего		174	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 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, ворота футбольные, мячи футбольные; ракетки для бадминтона, набор воланов;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: 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;

многофункциональный принтер;

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

3.2.1. Основные печатные издания

1. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7.

2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2.

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3.

4. 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.

5. 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

6. 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.

3.2.2. Электронные издания

1. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — 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> (дата обращения: 15.12.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург: Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151215> (дата обращения: 15.12.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 15.12.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. 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> (дата обращения: 21.07.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. 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> (дата обращения: 21.07.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. 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 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

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.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<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>
<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>

