

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Рябиченко Сергей Николаевич
Должность: Директор
Дата подписания: 18.09.2023 14:35:28
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 **38.02.03 Операционная деятельность в логистике**

2023

Рассмотрена
на заседании цикловой методической
комиссии физической культуры и безопасности
жизнедеятельности
Протокол от 05 июня 2023г. № 10
Председатель Андрющенко 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 **38.02.03 Операционная деятельность в логистике**, 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 | 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 | - |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 8 |
| практические занятия | 114 |
| 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 |
|---|---|--|--|
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> |
| 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. | Практические занятия: | 4/4 | |

| | | | |
|--|--|--------------|--------------|
| Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | №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: | 4/4 | ОК 04, ОК 08 |
| | №3. Выполнение упражнений на выносливость. №4 Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут | 4 | |
| Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега | Практические занятия: | 4/4 | 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. | 4 | |
| Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег | Практические занятия: | 4/4 | ОК 04, ОК 08 |
| | №7. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега №8. Выполнение челночного бега | 4 | |
| Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках | Практические занятия | 6/6 | 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 | 6 | |
| Раздел 3. Волейбол | | 20/20 | |
| Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | Практические занятия: | 2/2 | ОК 04, ОК 08 |
| | №12. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | 2 | |
| Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП | Практические занятия: | 2/2 | ОК 04, ОК 08 |
| | №13. Выполнение комплекса упражнений по ОФП | 2 | |

| | | | |
|---|---|--------------|--------------|
| Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП | Практические занятия: | 4/4 | 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 | 4 | |
| Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП | Практические занятия | 2/2 | ОК 04, ОК 08 |
| | №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: | 2/2 | ОК 04, ОК 08 |
| | №17. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча | 2 | |
| Тема 3.6. Основы методики судейства | Практические занятия: | 2/2 | ОК 04, ОК 08 |
| | №18. Отработка навыков судейства в волейболе | 2 | |
| Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу | Практические занятия: | 6/6 | ОК 04, ОК 08 |
| | №19. Выполнение передачи мяча в парах №20. Игра по упрощённым правилам волейбола 21. Игра по правилам | 6 | |
| Раздел 4. Баскетбол | | 24/24 | |
| Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП | Практические занятия: | 4/4 | ОК 04, ОК 08 |
| | № 22. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног № 23 Выполнение стоек игрока, перемещений, остановки, повороты. ОФП | 4 | |
| Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП | Практические занятия: | 4/4 | 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 | 4 | |
| Тема 4.3. | Практические занятия: | 4/4 | ОК 04, ОК 08 |

| | | | |
|--|---|--------------|--------------|
| Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП | №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. | 4 | |
| 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. | 4 | |
| Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | Практические занятия: | 4/4 | ОК 04, ОК 08 |
| | №30. Игра по упрощенным правилам баскетбола № 31. Игра по правилам | 4 | |
| Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе | Практические занятия: | 4/4 | 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» | 4 | |
| Раздел 5. Гимнастика | | 16/12 | |
| Тема 5.1. Строевые приемы | Практические занятия: | 2/2 | ОК 04, ОК 08 |
| | № 34. Отработка строевых приёмов | 2 | |
| Тема 5.2. Техника акробатических упражнений | Практические занятия: | 2/2 | ОК 04, ОК 08 |
| | № 35. Отработка техники акробатических упражнений | 2 | |
| Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт | Содержание учебного материала | 2/2 | 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 | 2 | |

| | | | |
|---|--|--------------|--------------|
| | Практические занятия: | 2 | |
| | № 36 Разучивание и выполнение упражнений с гириями | 2 | |
| Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП | Содержание учебного материала | 2/2 | ОК 04, ОК 08 |
| | Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок | | |
| | Практические занятия: | | |
| | № 37 Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) | 2 | |
| Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | Содержание учебного материала | 8/6 | 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, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ | 2 | |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | № 38 Выполнение комплекса ОРУ. Контроль комбинации по акробатике № 39. Контроль комбинации на бревне, брусках № 40. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП | 6 | |
| Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика | | 26/26 | |
| Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне | Практические занятия: | 4/4 | ОК 04, ОК 08 |
| | № 41. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики | 4 | |
| | № 42. Выполнение стойки, основные удары в бадминтоне | | |
| Тема 6.2. Подачи | Практически занятия: | 6/6 | ОК 04, ОК 08 |
| | № 43 Отработка высокой подачи | | |
| | № 44. Отработка низкой подачи № 45. Отработка подач | 6 | |
| Тема 6.3. | Практические занятия: | 6/6 | ОК 04, ОК 08 |

| | | | |
|----------------------------------|----------------------------------|------------|--|
| | № 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> |

