

**ОДОБРЕНО**

**УТВЕРЖДАЮ**

на заседании ПЦК  
физкультуры и ОБЖ  
\_\_\_\_\_ Рыбалов Ю.В.

Зам. директора по учебной работе  
ГБПОУ «Суражский  
педагогический колледж им.А.С.  
Пушкина»

\_\_\_\_\_ О.В.Романцова  
«31» августа 2023 г.

«31» августа 2023 г.  
Протокол № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**49.02.01 Физическая культура**

**Сураж, 2023**

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины **СГ.04 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) **49.02.01 Физическая культура** приказ Минпросвещения России от 11 ноября 2022 года №968, **ПОП СПО специальность 49.02.01 Физическая культура**

Организация–разработчик: ГБПОУ «Суражский педагогический колледж им. А.С.Пушкина»

Разработчик:

Рыбалов Ю.В. преподаватель физической культуры ГБПОУ «Суражский педагогический колледж им.А.С. Пушкина»

Рекомендована методическим советом ГБПОУ «Суражский педагогический колледж им.А.С. Пушкина»

Протокол № 1 от «31» августа 2023 года

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>2</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место общеобразовательной дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла ОПОП в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Дисциплинарные результаты	
	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 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. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>187</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>187</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы	-
практические занятия	187
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа	-
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>зачет, зачет, зачет, зачет, зачет, дифференцированный зачет</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовый бег</b>		<b>73-73</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>73</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	73	
	1. Техника бега на короткие дистанции	4	
	2. Техника бега на средние дистанции	4	
	3. Техника бега на длинные дистанции	4	
	4. Техника кроссового бега	7	
	5. Техника низкого старта	4	
	6. Техника низкого старта, стартовый разгон, финиширования	4	
	7. Техника высокого старта стартовый разгон, финиширования	4	
	8. Техника бега по прямой с различной скоростью	4	
	9. Техника эстафетного бега 4x100 м, 4x400 м	4	
	10. Равномерный бег по дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	8	

	11. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, отталкивания, полет, приземления	6	
	12. Прыжок в высоту способам: «перешагивание»: разбег, отталкивания, полет, приземления	6	
	13. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	6	
	14. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	4	
	15. Развитие физических качеств средствами лёгкой атлетики	4	
<b>Раздел 2. Спортивные игры: Баскетбол</b>		<b>40-40</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>40</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	40	
	1. Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока	2	
	2. Техника выполнения приёмов игры: перемещения	2	
	3. Техника выполнения приёмов игры: ведение мяча на месте	2	
	4. Техника выполнения приёмов игры: ведение мяча в движении	3	
	5. Техника выполнения приёмов игры: остановки, повороты	3	
	6. Техника выполнения приёмов игры: ведение мяча по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления	3	
	7. Техника выполнения приёмов игры: ловля и передача (разновидности передач) двумя и одной рукой, на месте и в движении	3	
	8. Техника выполнения приёмов игры: броски одной рукой, на месте, в	2	

	движении, бросок со средней и дальней дистанции		
	9. Техника выполнения приёмов игры: бросок после ловли и после ведения мяча	2	
	10. Техника выполнения приёмов игры: штрафной бросок	3	
	11. Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения	4	
	12. Правила игры. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	4	
	13. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	3	
	14. Развитие физических качеств средствами баскетбола	4	
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>12-12</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	12	
	1. Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, техника фигурных передвижений, построений и перестроений, размыкания и смыкания	2	
	2. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом, в парах	2	
	3. Акробатика: группировка, перекаты «гимнастический мост» из положения лежа и стоя, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойки (на лопатках, на голове и руках, на руках), переворот в сторону, «гимнастический мост» из положения лежа и стоя, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойки	3	



	(на лопатках, на голове и руках, на руках), переворот в сторону		
	4. Упражнения на снарядах: упражнения на брусках параллельных: соскоки, подъемы, стойка на плечах, упражнения на брусках р/в., упражнения на перекладине	2	
	5. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через козла в ширину, прыжок согнув ноги через козла в ширину, прыжок ноги врозь через коня в длину, прыжок согнув ноги через коня в длину. Вольные упражнения: комбинации разнообразных движений телом и его частями	3	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>12-12</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	12	
	1. Попеременные ходы: совершенствование техники строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте: махом правой ногой наружу, махом левой ногой наружу, поворот прыжком. Совершенствование техники скользящего шага, попеременного хода. Работа рук на месте и в движении	4	
	2. Одновременные ходы: бесшажный, одновременно - одношажный, одновременно - двухшажный ход. Имитация на месте и в движении одновременного бесшажного хода, одновременно - одношажного, одновременно – двухшажного хода	4	
	3. Подвижные игры и эстафеты на лыжах: Передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересечённой местности 2-5 км. Проведение подвижных игр с элементами лыжной подготовки. Подвижные игры: «Нарисуй солнышко», Накаты», «Сороконожки», «Команда быстроногих»	4	

<b>Раздел 5. Спортивные игры: Волейбол</b>		<b>40-40</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>40</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	40	
	1. Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока	2	
	2. Техника выполнения приёмов игры: перемещения	3	
	3. Техника выполнения приёмов игры: передачи мяча	4	
	4. Техника выполнения приёмов игры: подачи мяча	4	
	5. Техника выполнения приёмов игры: нападающий удар	4	
	6. Техника выполнения приёмов игры: прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	5	
	7. Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения	5	
	8. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам	5	
	9. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	4	
	10. Развитие физических способностей средствами волейбола	4	
<b>Раздел 6. Спортивные игры: Футбол</b>		<b>10-10</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	10	
	1. Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней	2	

	частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря		
	2. Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения	2	
	3. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам	3	
	4. Развитие физических способностей средствами футбола	3	
<b>Промежуточная аттестация (зачет, зачет, зачет, зачет, зачет, дифференцированный зачёт)</b>			
<b>Всего:</b>		<b>187</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Для реализации программы учебной дисциплины имеются следующие специальные помещения:**

Спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, снаряды для метания, специально – оборудованные секторы для прыжков и метаний, спортивный инвентарь для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами (набивные мячи, гантели, тренажеры, экспандеры, обручи, скакалки, мячи и др.), шведская стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, и т.п.). Технические средства обучения: музыкальный центр с колонками.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеются печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда выбрано не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и электронных изданий в качестве основного, при этом список дополнен новыми изданиями.

##### **3.2.1. Основные печатные и электронные издания**

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 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 20.06.2022).

Жданкина, Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497734> (дата обращения: 20.06.2022).

Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 20.06.2022).

##### **3.2.2. Дополнительные источники**

Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]: пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>.

ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>.

Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: <https://olympic.ru/>.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Перечень знаний, формируемых в рамках освоения дисциплины</i>		
<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</p> <p>знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений;</p> <p>знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности</p> <p>знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;</p>	<p>тестирование.</p>
<i>Перечень умений, формируемых в рамках освоения дисциплины</i>		
<p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.</p>	<p>использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного</p>	<p>оценка результатов выполнения комплексов упражнений;</p> <p>тестирования физических качеств.</p> <p>оценка заданий при проведении текущего контроля;</p> <p>промежуточной аттестации;</p> <p>дифференцированный зачет.</p>

	<p>комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности учитель.</p>	
--	--	--