ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТЕТЮШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ»

**УТВЕРЖДАЮ**
Директор ГАПОУ
«Тетюшский государственный
колледж гражданской защиты»
_____ Т.Ю. Адаева/.

Приказ № ___ о/д от ___ сентября 2024 г

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

# УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
# СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*наименование учебной дисциплины*

**Для специальности**

**49.02.01 Физическая культура**
*код и наименование специальности*

2-4 курс, приём 2024 г.

2025-2028 уч. год

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности: 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г, № 968.

Разработчик:
Гумеров Ф.Р., преподаватель физической культуры ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»

Рассмотрена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии ФК ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»,

протокол № 1 , от 27 августа 2024 г.
председатель ПЦК: _____ /А.В. Ибрагимов/

Рассмотрена педагогическим советом ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»,
протокол № 1 , от 27 августа 2024 г.

председатель педагогического совета: _____ /Т.Ю. Адаева/

*СОДЕРЖАНИЕ*

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

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

**1.1. Область применения программы.**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» выполнена в соответствии с государственными требованиями к минимуму содержания и уровню подготовки специалистов среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Учебная дисциплина «Физическая культура» формирует знания, и умения необходимые для будущей трудовой деятельности выпускников образовательных учреждений СПО.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

| | |
|---|---|
| ОК 08. | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; |

**1.3. Цель и 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;<br>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности | – роль физическойкультуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>– основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;<br>– средства профилактики перенапряжения |

В результате освоения профессионального модуля обучающийся должен сформировать личностные результаты:

| | |
|---|---|
| Сохраняющий традиции и поддерживающий престиж своей образовательной организации. | **ЛР 20** |
| Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | **ЛР 21** |

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Для специальности 49.02.01 – Физическая культура
Учебная нагрузка (всего) 180 часов,
в том числе:
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем, 180 часов,
в том числе;

теоретические занятия 0 часов
лабораторные и практические занятия 174часа
самостоятельная работа 0 часов
Промежуточная аттестация 6 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
|---|---|
| **Учебная нагрузка (всего)** | 180 |
| **Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем, в том числе** | 180 |
| Практические работы/ в форме практической подготовки | 174 |
| Контрольные работы | - |
| **Самостоятельная работа** | - |
| Промежуточная аттестация (диф.зачет) в 4,6,8 семестрах | 6 |

**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, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---|---|
| **1** | ***2*** | ***3*** | |
| **Раздел 1. Физическая культура как область знаний** | | **10** | |
| **Тема № 1.** Роль физической культуры в развитии человека. | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08 |
| | 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | | |
| **Тема № 2** Физическая культура и профессиональная деятельность. | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08 |
| | 1.Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность | | |
| | 2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. | | |
| | 3. Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. | | |
| | 4. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья в профессиональной деятельности. | | |
| | 5. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность. | | |
| **Тема № 3.** Профессионально-прикладная физическая | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08 |
| | 1. Значение двигательной подготовленности как составляющей профессиональной готовности специалиста в области физической культуры и спорта к выполнению трудовых функций. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| подготовка. | 2. Средства профессионально-прикладной физической подготовки. | | |
| **Тема № 4.** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08 |
| | 1. Структура, нормативные требования для обучающихся СПО. | | |
| **Раздел 2 . Физическое совершенствование** | | **166** | |
| **Тема № 1.** Гимнастика | **Содержание учебного материала** | **26** | ОК 08 |
| | 1.Техника безопасности на занятиях гимнастикой | | |
| | 2.Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). | | |
| | 3.Физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки и др). Упражнения для коррекции зрения. | | |
| | 4.Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. | | |
| | 5. Развитие физических способностей средствами гимнастики. | | |
| | **В том числе практических занятий** | **26** | |
| | **Практическое занятие 1.** Развитие физических способностей средствами гимнастики. | 10 | |
| | **Практическое занятие 2.** Освоение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. | 10 | |
| | **Практическое занятие 3.** Освоение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. | 4 | |
| | **Практическое занятие 4.** Осуществление самоконтроля в процессе занятий гимнастикой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения. | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Тема № 2.** Лёгкая атлетика | **Содержание учебного материала** | **28** | ОК 08 |
| | 1. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой | | |
| | 2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, эстафетный бег, спортивной ходьбы, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты, толкание ядра. | | |
| | 3. Профессионально-прикладная направленность средств лёгкой атлетики. | | |
| | **В том числе практических занятий** | **28** | |
| | **Практическое занятие 5.** Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами лёгкой атлетики. | 12 | |
| | **Практическое занятие 6.** Освоение техники выполнения двигательных действий. | 14 | |
| | **Практическое занятие 7.** Осуществление самоконтроля в процессе занятий лёгкой атлетикой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения. | 2 | |
| **Тема № 3.** Спортивные игры | **Содержание учебного материала** | **42** | ОК 08 |
| | 1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. | | |
| | 2.**Баскетбол.** Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам**.** | | |
| | 3.**Волейбол.** Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.<br>Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные | | |
| | действия игроков. Взаимодействие игроков. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 4. Развитие физических способностей средствами спортивных игр. | | |
| | 5.Профессионально-прикладная направленность средств спортивных игр. | | |
| | **В том числе практических занятий** | **42** | |
| | **Практическое занятие 8.** Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами спортивных игр. | **20** | |
| | **Практическое занятие 9.** Освоение техники выполнения двигательных действий. | **20** | |
| | **Практическое занятие 10.** Осуществление самоконтроля в процессе занятий спортивными играми и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения. | **2** | |
| **Тема № 4.** Плавание | **Содержание учебного материала** | **28** | ОК 08 |
| | 1. Техника безопасности на занятиях плаванием. | | |
| | 2. Подготовительные упражнения по освоению с водой | | |
| | 3. Упражнения для освоения способов плавания | | |
| | 4. Развитие физических способностей средствами плавания | | |
| | 5. Профессионально-прикладная направленность средств плавания | | |
| | **В том числе практических занятий** | **28** | |
| | **Практическое занятие 11.** Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами плавания. | 12 | |
| | **Практическое занятие 12.** Освоение техники выполнения способов плавания. | 14 | |
| | **Практическое занятие 13.** Осуществление самоконтроля в процессе занятий плаванием и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения. | 2 | |
| **Тема № 5 .** Новые виды физкультурно-спортивной деятельности (виды физкультурно-спортивной деятельности определяются | **Содержание учебного материала** | **28** | ОК 08 |
| | 1. Техника безопасности на занятиях новыми видами физкультурно-спортивной деятельности | | |
| | 2. Упражнения новых видов физкультурно-спортивной деятельности, направленные на повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств, в том числе профессионально-прикладных. | | |
| | **В том числе практических занятий** | **28** | |
| | **Практическое занятие 14.** .Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами новых видов физкультурно-спортивной деятельности. | 12 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| образовательной организацией самостоятельно с учётом условий, материально-технического оснащения) | **Практическое занятие 15.** Освоение техники выполнения упражнений новых видов физкультурно-спортивной деятельности. | 14 | |
| | **Практическое занятие 16.** Осуществление самоконтроля в процессе занятий физической культурой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения. | 2 | |
| **Тема № 6.** Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания | **Содержание учебного материала** | **14** | ОК 08 |
| | **1.** Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности, профилактику предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. | - | |
| | **В том числе практических занятий** | **12** | |
| | **Практическое занятие 17.** Повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств, в том числе профессионально-прикладных, поддержание работоспособности, профилактика предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. | 12 | |
| | **Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)** | **6** | |
| **Всего:** | | **180** | |

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

(универсальный) спортивный зал,

оборудованные открытые спортивные площадки

плавательный бассейн

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, 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.

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

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, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517442

**Дополнительные источники:**

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/513286

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| **Результаты освоения дисциплины** | **Результаты освоения дисциплины направлены на формирование** | | **Формы и методы оценки** |
|---|---|---|---|
| | ОК и ПК | ЛР | |
| **Знать:**<br>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>– основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;<br>средства профилактики перенапряжения | ОК 08 | ЛР 20<br>ЛР 21 | устный опрос, тестирование |
| **Уметь:**<br>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения,<br>характерными для данной специальности | ОК 08 | ЛР 20<br>ЛР 21 | Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации |