

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края
«КРАСНОДАРСКИЙ ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

для специальности *43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта)*

Социально-гуманитарный цикл

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 Физическая культура**

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла ОПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта).

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	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
ОК 8	Уо 08.01	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Зо 08.01	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	Уо 08.02	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Зо 08.02	основы здорового образа жизни
	Уо 08.03	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Зо 08.03	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
			Зо 08.04	средства профилактики перенапряжения
	Уд 08.01	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Зд 08.01	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	Уд 08.02	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Зд 08.02	основы здорового образа жизни
	Уд 08.03	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Зд 08.03	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности

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	82
в т.ч. в форме практической подготовки	4
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	78
Самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	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 формированию которых способствует элемент программы	Код Н/У/З
1	2	3	4	5
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		20		
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>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</p> <p>Теоретическое занятие 1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры</p> <p>Теоретическое занятие 2. Сущность и ценности физической культуры.</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Практическое занятие 3. Выполнение комплексов дыхательных упражнений</p> <p>Практическое занятие 4. Выполнение комплексов утренней гимнастики</p> <p>Практическое занятие 5. Выполнение комплексов упражнений для глаз</p> <p>Практическое занятие 6. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки</p>	<p>20</p> <p>4</p> <p>16</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК 08</p>	<p>Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03, Уд 08.01, Уд 08.02, Уд 08.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зд 08.01, Зд 08.02, Зд 08.03</p>

	Практическое занятие 7. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела	2		
	Практическое занятие 8. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия	2		
	Практическое занятие 9. Выполнение комплексов упражнений при сутулости.	2		
	Практическое занятие 10. Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма	2		
	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма			
Раздел 2. Легкая атлетика		18		
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции и прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	12		
	В том числе практических занятий	12	ОК. 08	Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03, Уд 08.01, Уд 08.02, Уд 08.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зд 08.01, Зд 08.02, Зд 08.03
	Практическое занятие 11. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции	2		
	Практическое занятие 12. Совершенствование техники прыжка в длину с места	2		
	Практическое занятие 13. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	2		
	Практическое занятие 14. Разучивание комплексов специальных упражнений для подготовки к бегу.	2		
	Практическое занятие 15. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.	2		

	Практическое занятие 16. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2		
	Овладение и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции, прыжка в длину с места, отработка техники метания снаряда			
Тема 2.4. Техника прыжков в длину с разбега и метание снаряда	Содержание учебного материала	6		
	В том числе практических занятий	6	ОК. 08	Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03, Уд 08.01, Уд 08.02, Уд 08.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зд 08.01, Зд 08.02, Зд 08.03
	Практическое занятие 17. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», с 3, 5, 7 шагов	2		
	Практическое занятие 18. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2		
	Практическое занятие 19. Отработка техники метания снаряда	2		
Раздел 3. Игровые виды спорта		36		
Тема 3.1. Техника игры в баскетбол	Содержание учебного материала	18	ОК 08	Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03, Уд 08.01, Уд 08.02, Уд 08.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зд 08.01, Зд 08.02, Зд 08.03
	В том числе практических занятий	18		
	Практическое занятие 20. Инструктаж по ТБ. Техника передвижений, ловли мяча.	2		
	Практическое занятие 21. Овладение техникой выполнения ведения мяча.	2		
	Практическое занятие 22. Совершенствование техники выполнения ведения мяча.	2		
	Практическое занятие 23. Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	2		
	Практическое занятие 24. Передачи и бросок мяча с места и в движении	2		
	Практическое занятие 25. Перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2		
	Практическое занятие 26. Тактика игры в защите и нападении.	2		

	Практическое занятие 27. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.	2		
	Практическое занятие 28. Контрольный норматив: Штрафные броски.	2		
	Передачи и броска мяча с места и в движении, выполнение упражнения «ведения-2 шага-бросок, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, перемещения в защитной стойке баскетболиста, отработка тактики игры.			
Тема 3.2. Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала	18		Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03, Уд 08.01, Уд 08.02, Уд 08.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зд 08.01, Зд 08.02, Зд 08.03
	В том числе практических занятий	18		
	Практическое занятие 29. Инструктаж по Т.Б. Техника приема и передачи мяча.	2		
	Практическое занятие 30. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	2		
	Практическое занятие 31. Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая.	2		
	Практическое занятие 32. Передачи мяча сверху и снизу на месте	2		
	Практическое занятие 33. Совершенствование техники выполнения приёмов игры.	2		
	Практическое занятие 34. Тактика игры в защите и нападении.	2		
	Практическое занятие 35. Отработка техники прямого нападающего удара.	2		
	Практическое занятие 36. Учебная игра с применением изученных положений. Практическое занятие	2		
	Практическое занятие 37. Контрольный норматив: Передачи мяча в паре; подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2		
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.			

	<p>Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков на площадке.</p> <p>Отработка техники владения техническими элементами волейбола на учебной игре. Сдача нормативов.</p>			
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		6	ОК 08	Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03, Уд 08.01, Уд 08.02, Уд 08.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зд 08.01, Зд 08.02, Зд 08.03
Тема 4.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	6		
	В том числе практических занятий	6		
	Практическое занятие 38. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных упражнений.	2		
	Практическое занятие 39. Формирование профессионально значимых физических качеств.	2		
	Практическое занятие 40. Психофизическая подготовка человека к профессиональной деятельности.	2		
<p>Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда по специальности</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия</p>				

	профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения			
Дифференцированный зачет		2		
Всего:		82/4		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.2 образовательной программы по специальности 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. 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>

2. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 227 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13379-0. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/476678>

3. 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 PROОбразование: [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/77006>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – 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>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<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>Знать 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>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p> <p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - письменных/ устных ответов, - тестирование; <p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на практических занятиях;
<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); <p>Спортивные игры.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники базовых элементов спортивных игр - технико-тактических действий студентов в ходе проведения учебных игр.