


Министерство образования и науки Республики Башкортостан
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Башкирский колледж архитектуры, строительства и
коммунального хозяйства

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР
 Н.Л.Сенча

« 09 » 01 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

38.02.03 Операционная деятельность в логистике

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 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	134
в т.ч. в форме практической подготовки	32
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	112
Самостоятельная работа	7
Промежуточная аттестация	ДЗ

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1.	Физическая культура и формирование ЗОЖ	8	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала		
Здоровый образ жизни	<p>1. 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 привычки.</p> <p>2. 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).</p> <p>Цели и задачи физической культуры</p>	4	ОК 04, ОК 08
Раздел 2.	Учебно-тренировочные занятия	112	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	26	ОК04, ОК 08
Легкая атлетика	<p>1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции</p>	4	
	В том числе практических занятий	22	
	1. Обучение и совершенствование техники низкого и высокого старта.	4	
	2. Обучение и совершенствование техники стартового разгона, бега по дистанции и финиширование	6	

	3.* Обучение и совершенствование техника бега по дистанции. Беговые и прыжковые упражнения.	6	
	4. Комплекс скоростно- беговых упражнений, упражнений на беговую выносливость.	6	
Тема 2.2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	Содержание учебного материала	16	ОК04, ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике		
	2. 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).	2	
	В том числе практических занятий	14	
	1.* Комплекс упражнений на плечевой и брюшной пояс.	2	
	2. Освоение техники комплексных упражнений с предметами: обручами, гимнастическими палками, со скакалкой.	4	
	3.* Совершенствование техники упражнений на гибкость, специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины, груди, рук, ног.	4	
	4. Выполнение комплексов ОРУ., производственной гимнастики	4	
	Содержание учебного материала	40	
	Техника безопасности во время спортивных игр	2	
Тема 2.3. Спортивные игры	1. Волейбол. Обучение техники приема и передачи мяча, правила игры	2	ОК 04, ОК8.
	2. Баскетбол. Обучение техники ведения мяча, передачи и броска в кольцо. Правила игры в стрит-бол.	2	
	2. Бадминтон. Обучение подачи, правила одиночной игры, в паре	2	
	В том числе практических занятий	32	
	1. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Двусторонняя игра.	10	
	2. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрытие, тактика нападения, тактика защиты. Учебная игра в стрит-бол	10	
	3.* Отработка нижней подачи в бадминтоне. Тактика одиночной игры, в парах.	12	
	Учебная игра в паре, одиночная игра		

Тема 2.4. Виды спорта (по выбору)	Содержание учебного материала 1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. 2. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. 3. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений. В том числе практических занятий 1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. 2. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. 3. *Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	16 4 12 4 4 4	ОК 04, ОК 08
Тема 2.5. Ходьба	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях во время ходьбы. 2. Техника спортивной ходьбы. 3. Техника скандинавской ходьбы В том числе практических занятий 1. Обучение и совершенствование техники спортивной ходьбы 2. *Обучение и совершенствование техники скандинавской ходьбы. 3. Обучение и совершенствование специальным физическим упражнениям для рук и ног	14 2 12 4 4 4	ОК04, ОК 08
Самостоятельная работа (составление комплексов упражнений производственной гимнастики, комплексов упражнений для спины и позвоночника, комплекс ОРУ) *практические занятия (в формате практической подготовки)		7 32	
Промежуточная аттестация		ДЗ	
Всего:		134	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Реализация программы дисциплины

требует наличия спортивного зала, места в лесопарковой зоне для занятий по легкой атлетике и лыжной подготовке, тренажерного зала.

Оборудование тренажерного зала:

- гантели, гири;
- штанга, блины, стойка под штангу;
- пресс скамья;
- комплексный тренажер;
- силовой тренажер;
- степ-тренажер;
- гимнастические мячи, скакалки, обручи;
- перекладина.

Оборудование спортивного зала:

- раздевалка для юношей и девушек;
- соответствующее количество мячей (волейбольных, баскетбольных, футбольных);
- гимнастические маты, мостик, козел;
- гимнастическая стенка, перекладина;
- волейбольная сетка, баскетбольные щиты.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе:

1. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». **Легкая атлетика** : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514930> (дата обращения: 19.06.2023).
2. **Спортивные игры**: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517443> (дата обращения: 19.06.2023).
3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. **Оздоровительные технологии** : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514806> (дата обращения: 19.06.2023).
4. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. **Аэробика** : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Г. Михайлов,

- Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва :
Издательство Юрайт, 2023. — 138 с. — (Профессиональное образование). —
ISBN 978-5-534-07636-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа
Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514838> (дата обращения: 19.06.2023).
5. Бегидова, Т. П. **Адаптивная физическая культура**: 10—11 классы : учебник для
среднего общего образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва :
Издательство Юрайт, 2023. — 189 с. — (Общеобразовательный цикл). —
ISBN 978-5-534-16083-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа
Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/530390> (дата обращения: 19.06.2023).
6. ЭБС Академия, - Бишаева А.А. Физическая культура (7-е изд.) (в электронном
формате) 2020

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -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 	<ul style="list-style-type: none"> -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>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -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 	<ul style="list-style-type: none"> -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>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p>