

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЧЕРЕМХОВСКИЙ ГОРНОТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
ИМ. М.И. ШАДОВА»**

Утверждаю:
Директор ГБПОУ
«ЧГТК им. М.И. Щадова»
_____ Сычев С.Н.
«02» февраля 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Социально-гуманитарный цикл
**программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности**

38.02.08 Торговое дело

Черемхово, 2024

РАССМОТРЕНА

Рассмотрено на
заседании ЦК
«Общеобразовательных,
экономических и
транспортных дисциплин»
Протокол №5
«09» января 2024 г.
Председатель: Кузьмина А.К.

ОДОБРЕНА

Методическим советом
колледжа
Протокол № 3
от «10» января 2024 года
Председатель МС: Е.А. Литвинцева

Рабочая программа учебной дисциплины «**Физическая культура**»
разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности «13.02.13
Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического
оборудования (по отраслям)»

Разработчик (и): Ларионов А.В. – преподаватель(и) ГБПОУ «ЧГТК им. М.И.
Щадова».

СОДЕРЖАНИЕ

| | СТР. |
|--|-------------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ | 16 |
| 4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ | 17 |
| 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 18 |
| ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ | 19 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности **38.02.08 Торговое дело**, входящей в укрупненную группу специальностей **38.00.00 Экономика и управление**.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина **физическая культура** входит в **социально-гуманитарный цикл** учебного плана.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Базовая часть

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- психологические основы деятельности коллектива и психологические особенности личности, выстраивания отношений с другими обучающимися и разрешать конфликты;
- 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.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- 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;
- использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - организовывать работу коллектива и команды;
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Вариативная часть не предусмотрена

В процессе освоения дисциплины студент должен овладевать общими компетенциями (ОК):

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Объем образовательной программы **136 часов**, в том числе:

- учебных занятий **128 часов**, в том числе на практические (лабораторные) занятия **128 часов**, курсовые работы (проекты) _____ часов;
- самостоятельные работы _____ часов;
- консультация _____ часов;
- промежуточную аттестацию **8 часов**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Объем образовательной программы (ВСЕГО) | 136 |
| Всего учебных занятий, | 128 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | |
| лабораторные занятия | |

| | |
|---|------------|
| практические занятия | 128 |
| контрольные работы | |
| курсовая работа (проект) | |
| Самостоятельные работы | |
| в том числе: | |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) | |
| другие виды самостоятельной работы: - | |
| Промежуточная аттестация : зачет, зачет, зачет, дифференцированный зачет. | 8 |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Номер учебного занятия | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем часов | Уровень освоения | Коды компетенций формированию которых способствует элемент программы |
|---|------------------------|--|-------------|------------------|--|
| 2КУРС | | | | | |
| Семестр №3 | | | 34 | | |
| Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ | | | 4 | | |
| Тема 1.1. Здоровый образ жизни | | Содержание учебного материала | 4 | | ОК.01 ОК 04 ОК 08 |
| | 1 | Практическое занятие № 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. | 2 | 2 | |
| | 2 | Практическое занятие № 2. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры | 2 | 2 | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | | 30 | | |
| Тема 2.1. Совершенствование | | Содержание учебного материала | 4 | | ОК 04 ОК 08 |

| | | | | | |
|---|----|--|-----------|---|----------------|
| техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | 3 | Практическое занятие № 3. Биомеханические основы техники бега | 2 | 2 | |
| | 4 | Практическое занятие № 4. Бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | 2 | 2 | |
| Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега | | Содержание учебного материала | 4 | | ОК 04 ОК 08 |
| | 5 | Практическое занятие № 5. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут | 2 | 2 | |
| | 6 | Практическое занятие № 6. Совершенствование техники бега на средние дистанции, длинные дистанции | 2 | 2 | |
| Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега | | Содержание учебного материала | 4 | | ОК 04 ОК 08 |
| | 7 | Практическое занятие № 7. Специальные упражнения прыгуна, ОФП | 2 | 2 | |
| | 8 | Практическое занятие № 8. Общая физическая подготовка | 2 | 2 | |
| Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег | | Содержание учебного материала | 4 | | ОК 04 ОК 08 |
| | 9 | Практическое занятие № 9. Выполнение эстафетного бега 4x100 | 2 | 2 | |
| | 10 | Практическое занятие № 10. Выполнение челночного бега | 2 | 2 | |
| Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках | | Содержание учебного материала | 14 | | ОК 04 ОК 08 |
| | 11 | Практическое занятие № 11. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м. | 2 | 2 | |
| | 12 | Практическое занятие № 12. Выполнение контрольных нормативов в беге 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю) | 2 | | |
| | 13 | Практическое занятие № 13. Выполнение контрольных нормативов в беге 2000 м (д), 3000 м (ю) | 2 | 2 | |
| | 14 | Практическое занятие № 14. Выполнение контрольных нормативов прыжков в длину с места, с разбега способом согнув ноги. | 2 | 2 | |
| | 15 | Практическое занятие № 15. Выполнение контрольных нормативов бег на выносливость | 2 | 2 | |

| | | | | | |
|--|----|---|-----------|---|----------------|
| | 16 | Практическое занятие № 16. Выполнение перемещения по зонам площадки | 2 | 2 | |
| | 17 | Зачетное занятие | 2 | | |
| Семестр №4 | | | 36 | | |
| Раздел 3. Волейбол | | | 24 | | |
| Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | | Содержание учебного материала | 2 | | ОК 04 ОК 08 |
| | 18 | Практическое занятие № 17. Выполнение тестов по ОФП | 2 | 2 | |
| Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП | | Содержание учебного материала | 2 | | ОК 04 ОК 08 |
| | 19 | Практическое занятие № 18. Выполнение тестов по ОФП | 2 | 2 | |
| Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП | | Содержание учебного материала | 8 | | ОК 04 ОК 08 |
| | 20 | Практическое занятие № 19. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей | 2 | 2 | |
| | 21 | Практическое занятие № 20. Выполнение упражнений на укрепление мышц плечевого пояса | 2 | 2 | |
| | 22 | Практическое занятие № 21. Выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, мышц ног. | 2 | 2 | |
| | 23 | Практическое занятие № 22. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 2 | 2 | |
| Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП | | Содержание учебного материала | 2 | | ОК 04 ОК 08 |
| | 24 | Практическое занятие № 23. Отработка тактики игры | 2 | 2 | |
| Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении | | Содержание учебного материала | 2 | | ОК 04 ОК 08 |
| | 25 | Практическое занятие № 24. Отработка выполнения приёмов передачи мяча | 2 | 2 | |
| Тема 3.6. Основы | | Содержание учебного материала | 2 | | ОК 04 |

| | | | | | |
|---|----|--|-----------|---|-------|
| методики судейства | 26 | Практическое занятие № 25. Отработка навыков судейства в волейболе | 2 | 2 | ОК 08 |
| Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу | | Содержание учебного материала | 6 | | ОК 04 |
| | 27 | Практическое занятие № 26. Выполнение передачи мяча в парах | 2 | 2 | ОК 08 |
| | 28 | Практическое занятие № 27. Игра по упрощённым правилам волейбола | 2 | 2 | |
| | 29 | Практическое занятие № 28. Игра по правилам | 2 | 2 | |
| Раздел 4. Лыжная подготовка | | | 16 | | |
| Тема.4.1. Способы передвижений на лыжах | | Содержание учебного материала | 16 | | ОК 04 |
| | 30 | Практическое занятие № 29. Совершенствование техники одновременно бесшажного хода» | 2 | 2 | ОК 08 |
| | 31 | Практическое занятие № 30. «Совершенствование техники одновременно одношажного хода» | 2 | 2 | |
| | 32 | Практическое занятие № 31. «Совершенствование техники попеременно двухшажного хода» | 2 | 2 | |
| | 33 | Практическое занятие № 32. «Совершенствование техники подъема в гору способом «елочка»» | 2 | 2 | |
| | 34 | Зачетное занятие | 2 | | |
| 3 КУРС | | | | | |
| Семестр №5 | | | 34 | | |
| | 35 | Практическое занятие № 33. «Совершенствование техники спуска с горы в низкой стойке» | 2 | 2 | |
| | 36 | Практическое занятие № 34. «Совершенствование техники торможения способом «упором»» | 2 | 2 | |
| | 37 | Практическое занятие № 35. «Совершенствование техники торможения способом «плугом»» | 2 | 2 | |
| Раздел 5. Баскетбол | | | 36 | | |
| Тема 5.1. Стойка игрока, перемещения, | | Содержание учебного материала | 4 | | |
| | 38 | Практическое занятие № 36. Выполнение упражнений для | 2 | 2 | ОК 04 |

| | | | | | |
|---|----|--|----------|---|----------------|
| остановки, повороты. ОФП | | укрепления мышц плечевого пояса, ног. | | | ОК 08 |
| | 39 | Практическое занятие № 37. Выполнение упражнений для укрепления ног | 2 | 2 | |
| Тема 5.2. Передачи мяча. ОФП | | Содержание учебного материала | 6 | | ОК 04 ОК 08 |
| | 40 | Практическое занятие № 38. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей | 2 | 2 | |
| | 41 | Практическое занятие № 39. Выполнение упражнений для развития координационных способностей | 2 | 2 | |
| | 42 | Практическое занятие № 40. Выполнение упражнений для развития верхнего плечевого пояса. | 2 | 2 | |
| Тема 5.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП | | Содержание учебного материала | 6 | | ОК 04 ОК 08 |
| | 43 | Практическое занятие № 41. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей | 2 | 2 | |
| | 44 | Практическое занятие № 42. Выполнение упражнений на укрепление мышц плечевого пояса | 2 | 2 | |
| | 45 | Практическое занятие № 43. Выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, мышц ног | 2 | 2 | |
| Тема 5.4. Техника штрафных бросков. ОФП | | Содержание учебного материала | 6 | | ОК 04 ОК 08 |
| | 46 | Практическое занятие № 44. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей | 2 | 2 | |
| | 47 | Практическое занятие № 45. Выполнение упражнений на укрепление мышц плечевого пояса | 2 | 2 | |
| | 48 | Практическое занятие № 46. Выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, мышц ног | 2 | 2 | |
| Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | | Содержание учебного материала | 6 | | ОК 04 ОК 08 |
| | 49 | Практическое занятие № 47. Игра по упрощенным правилам баскетбола | 2 | 2 | |
| | 50 | Практическое занятие № 48. Игра по правилам | 2 | | |
| | 51 | Зачетное занятие | 2 | | |

| Семестр №6 | | | 32 | | |
|--|----|--|-----------|---|----------------|
| Тема 5.6. Практика судейства в баскетболе | | Содержание учебного материала | 8 | | ОК 04 ОК 08 |
| | 52 | Практическое занятие № 49. Практика в судействе соревнований по баскетболу | 2 | 2 | |
| | 53 | Практическое занятие № 50. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо | 2 | 2 | |
| | 54 | Практическое занятие № 51. Выполнение контрольных упражнений: штрафной бросок | 2 | 2 | |
| | 55 | Практическое занятие № 52. Выполнение контрольных упражнений: броски по точкам; баскетбольная «дорожка» | 2 | 2 | |
| Раздел 6. Гимнастика | | | 14 | | |
| Тема 6.1. Строевые приемы | | Содержание учебного материала | 2 | | ОК 04 ОК 08 |
| | 56 | Практическое занятие № 53. Отработка строевых приёмов | 2 | 2 | |
| | | Содержание учебного материала | 2 | | ОК 04 ОК 08 |
| Тема 6.2. Техника акробатических упражнений | 57 | Практическое занятие № 54. Отработка техники акробатических упражнений | 2 | 2 | |
| Тема 6.3. Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт | | Содержание учебного материала | 2 | | ОК 04 ОК 08 |
| | 58 | Практическое занятие № 55. Разучивание и выполнение упражнений с гирями | 2 | 2 | |
| Тема 6.3. Упражнения на бревне (девушки). ППФП | | Содержание учебного материала | 2 | | ОК 04 ОК 08 |
| | 59 | Практическое занятие № 56. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) | 2 | 2 | |
| Тема 6.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их | | Содержание учебного материала | 6 | | ОК 04 ОК 08 |
| | 60 | Практическое занятие № 57. Выполнение комплекса ОРУ | 2 | 2 | |
| | 61 | Практическое занятие № 58. Контроль комбинации по акробатике на бревне, брусках | 2 | 2 | |

| | | | | | |
|--|--------------|--|------------|---|----------------|
| обучающимися | 62 | Практическое занятие № 59. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту | 2 | 2 | |
| Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | | | 12 | | |
| Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | | Содержание учебного материала | 12 | | ОК 04 ОК 08 |
| | 63 | Практическое занятие № 60. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП | 2 | 2 | |
| | 64 | Практическое занятие № 61. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий | 2 | 2 | |
| | 65 | Практическое занятие № 62. Формирование профессионально значимых физических качеств | 2 | 2 | |
| | 66 | Практическое занятие № 63. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста | 2 | 2 | |
| | 67 | Практическое занятие № 64. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов | 2 | 2 | |
| | 68 | Дифференцированный зачет | 2 | | |
| | Всего | | 136 | | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия Спортивного зала, 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;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;

4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

4.1. Основные электронные издания:

О-1. Собянин, Ф. И. Физическая культура : учебник / Ф. И. Собянин. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. — 215 с. — ISBN 978-5-222-35159-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/318725> (дата обращения: 31.01.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4.2. Дополнительные источники:

Д-1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – Изд. 2-е, перераб. М.: Альфа- М: ИНФРА-М, 2009. – 336 с.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Критерии оценки | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|---|
| <p>Знать: 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>Уметь: 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>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p> | <p>Устный опрос Тестирование Результаты выполнения контрольных нормативов</p> <p>Выполнение комплекса упражнений Регулирование физической нагрузки Владение навыками контроля и оценки Подбор средств и методов занятий</p> |

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ
ПРОГРАММУ**

| № изменения, дата внесения, № страницы с изменением | |
|--|--------------|
| Было | Стало |
| Основание: | |
| Подпись лица, внесшего изменения _____ | |