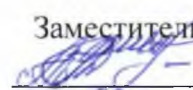


Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Мамадышский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по ТО

 Ахметшина А.Д.

« 08 »

09

2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины СГ.04 Физическая культура/

Адаптивная физическая культура

для специальности

49.02.01 Физическая культура

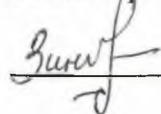
Мамадыш

2024

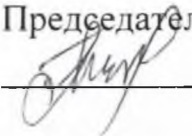
Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и учетом примерной рабочей программы по дисциплине «Физическая культура/ Адаптивная физическая культура» по специальности 49.02.01 Физическая культура, Приказ Минпросвещения России от 11.11.2022 N 968 (Зарегистрировано в Минюсте России 19 декабря 2022 г. N 71643).

Обсуждена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии социально-гуманитарных дисциплин

Разработал преподаватель:

 Э.Н. Зиннатова

Протокол № 1
«28» августа 2024 г.

Председатель ПЦК
 Т.Н. Миннахметова

СОДЕРЖАНИЕ

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/ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура/ адаптивная физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС 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	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 данной 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

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	176
в т.ч. в форме практической подготовки	158
в том числе:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	158
<i>Самостоятельная работа</i>	-
<i>Консультации</i>	2
Промежуточная аттестация в форме экзамена	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	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.		

физическая 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	38	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 упрощённым 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. 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	38	
	Практическое занятие 8. Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами спортивных игр.	18	
	Практическое занятие 9. Освоение техники выполнения двигательных действий.	18	
	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	26	
	Практическое занятие 11. Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами плавания.	12	
	Практическое занятие 12. Освоение техники выполнения способов плавания.	12	

	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 образовательной организацией самостоятельно с учётом условий, материально-технического оснащения)	Содержание учебного материала	26	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	26	
	Практическое занятие 14. Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	12	
	Практическое занятие 15. Освоение техники выполнения упражнений новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	12	
	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	14	
	Практическое занятие 17. Повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств, в том числе профессионально-	12	

	прикладных, поддержание работоспособности, профилактика предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.		
	Консультации профилактика предупреждения заболеваний	2	
Промежуточная аттестация экзамен		6	
Всего:		176	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины предусмотрены спортивные сооружения:

спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания Ядро для толкания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

Лыжный спорт

Стеллаж для хранения лыж

Плавание

Доска для плавания, ласты

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные электронные издания

1. Лях В.И. Физическая культура: базовый уровень: учебное пособие для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В.И. Лях. – Москва: Просвещение, 2023 – 287 с. (Электронный учебник www.znanium.ru)
2. Филиппова Ю.С. Физическая культура: Учебно-методическое пособие /Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2023. – 197 с. (Электронный учебник www.znanium.ru)

3.2.2. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.
2. 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> (дата обращения: 22.02.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149683> (дата обращения: 06.10.2021). – Режим доступа: по подписке.

4. Физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / И.С. Барчуков; под общ.ред. Н.Н. Маликова.-6-е изд., стер.- М.:Издательский центр «Академия», 2013. – 528 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
– 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	– демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; – знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; – знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности – знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;	устный опрос, тестирование
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; для подготовки к сдаче нормативов (тестов) Всероссийского комплекса ГТО; для решения задач общей физической подготовки; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	– использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; – демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); – применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель.	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации