

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области Сухоложский многопрофильный техникум

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**СГ.04.Физическая культура**

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе требований

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 27.02.04 Автоматические системы управления;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования;
- Федеральной образовательной программы среднего общего образования и с учетом
- Рабочей программы воспитания по специальности 27.02.04 Автоматические системы управления;
- Рекомендаций по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования;
- Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Основы электротехники и электроники» для профессиональных образовательных организаций.

Разработчик: Колчеданцева М.В. - преподаватель ГАПОУ СО «Сухоложский многопрофильный техникум»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСТИ ДОСТИЖЕНИЙ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ</b>	<b>11</b>
<b>6. МЕРОПРИЯТИЯ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ НА ПЕРИОД РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ</b>	<b>12</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 27.02.04 Автоматические системы управления.

**Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

**Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями:

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

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.

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

### Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 118 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 108 час;

самостоятельной работы обучающегося 10 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки (всего)	118
Всего учебных занятий	112
в том числе:	
практические занятия	110

<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	10
в том числе:	
самостоятельная работа с учебно-справочной литературой, разработка фрагмента занятия	2
занятия физической культурой и спортом с гигиенической и тренировочной направленностью	8
<b>Промежуточная аттестация</b> в форме экзамена	6

## Тематический план и содержание учебной дисциплины **Физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<p>Содержание учебного материала</p> <p><b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b>                      Физическая культура личности человека, физической развитие, физической воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание                      Сущность и ценности физической культуры.                      Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.                      Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p><b>Социально-биологические основы физической культуры</b>                      Характеристика изменений в организме человека под воздействием физических упражнений.                      Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.                      Характеристика состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление.                      Влияние занятий физической культурой на функциональное состояние организма, работоспособность, адаптационные возможности.</p> <p><b>Основы здорового образа жизни</b>                      Компоненты здорового образа жизни.                      Двигательная активность человека, нормы двигательной активности.                      Физическая культура в режиме дня.                      Коррекция нарушений здоровья средствами физического воспитания.                      Коррекция телосложения и массы тела средствами физического воспитания.</p>	<b>2</b>	<i>ОК 3,4,8 ЛР 9</i>

	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательная гимнастика</li> <li>2. Комплекс упражнений для глаз.</li> <li>3. Комплекс упражнений по формированию осанки</li> <li>4. Комплекс упражнений по снижению массы тела.</li> <li>5. Комплекс упражнений по наращиванию массы тела.</li> <li>6. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия</li> </ol>	<b>4</b>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.</li> <li>2. Соблюдение оптимальных норм суточной двигательной активности с помощью выполнения физических упражнений</li> </ol>	<b>4</b>	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>108</b>	
<b>Тема 2.1 Общая физическая подготовка</b>	<p>Содержание учебного материала</p> <p><b>Теоретические сведения.</b> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы и принципы воспитания физических качеств. Возрастная динамика развития физических качеств. Особенности физической и функциональной подготовки.</p> <p><b>Двигательные действия.</b> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений (в том числе в парах, с предметами). Подвижные игры.</p>		<i>ОК 3,4,8 ЛР 9</i>
	<p>Практические занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений (в том числе в парах, с предметами).</li> <li>2. Подвижные игры различной интенсивности.</li> </ol>	<b>12</b>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение различных комплексов упражнений в процессе самостоятельных занятий</li> </ol>	<b>2</b>	
<b>Тема 2.2 Легкая атлетика</b>	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бег по прямой и виражу. Бег на стадионе и по пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.</p>		<i>ОК 3,4,8 ЛР 9</i>

	<p>Практические занятия по легкой атлетике. На каждом занятии планируется:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сообщение теоретических сведений.</li> <li>2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники ходьбы, бега, прыжков.</li> <li>3. Развитие двигательных качеств и способностей: <ul style="list-style-type: none"> <li>- быстроты;</li> <li>- скоростно-силовых качеств;</li> <li>- выносливости;</li> <li>- координации движений.</li> </ul> </li> </ol>	<b>28</b>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление и совершенствование техники ходьбы, бега, прыжков.</li> </ol>	<b>1</b>	
<b>Тема 2.3 Спортивные игры.</b>	<p>Содержание учебного материала.</p> <p><b>Баскетбол.</b>  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. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Волейбол.</b>  Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействия игроков. Учебная игра.</p>		<i>ОК 3,4,8 ЛР 9</i>
	<p>Практические занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На каждом уроке планируется: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры.</li> <li>- Сообщение теоретических сведений.</li> <li>- Воспитание двигательных качеств и способностей (быстроты, выносливости, координации, скоростно-силовых способностей).</li> </ul> </li> <li>2. Тренировочные игры, двусторонние игры.</li> <li>3. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, тактических приемов игры.</li> <li>4. Самостоятельное проведение фрагмента занятия</li> </ol>	<b>44</b>	



	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	<b>1</b>	
<b>Тема 2.4 Атлетическая гимнастика</b>	Содержание учебного материала		<i>ОК 3,4,8 ЛР 9</i>
	Составление комплексов в зависимости от решаемых задач. Использование атлетической гимнастики как средства подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажерах. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, гирями. Упражнения с собственным весом. Комплексы упражнения для развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка. Упражнения для развитие гибкости.		
	Практические занятия. 1. На каждом занятии планируется: - разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения упражнений; - сообщение теоретических сведений; - развитие силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости. 2. Самостоятельная разработка и проведение фрагмента занятия.	<b>10</b>	
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение изучаемых упражнений, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	<b>1</b>	
<b>Тема 2.5 Лыжная подготовка</b>	Содержание учебного материала		<i>ОК 3,4,8 ЛР 9</i>
	Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход, попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, спуск, подъем.		
	Практические занятия. 1. На каждом занятии планируется: - разучивание, совершенствование техники лыжного хода; - сообщение теоретических сведений; - развитие выносливости, координации, скоростно-силовых способностей, гибкости. 2. Самостоятельная разработка и проведение фрагмента занятия.	<b>10</b>	
	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники передвижения на лыжах	<b>1</b>	
	<b>Экзамен</b>	<b>6</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>118</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

#### **Спортивное оборудование:**

мячи волейбольные, мячи баскетбольные, щиты баскетбольные с кольцами, стойки и сетки с антеннами волейбольные, гантели, гири, штанги с комплектом отягощений, перекладина, шведская стенка, секундомеры.

#### **Для занятия лыжным спортом:**

лыжная база с раздевалками, учебно-тренировочная лыжня, лыжный инвентарь.

#### **Технические средства обучения:**

Компьютер, электронное табло, электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации.

Информационное обеспечение обучения

#### **Основная литература:**

1. Муллер А. Б. Физическая культура, Учебник и практикум для СПО/ Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю., Рябина С. К. – М.: Издательство Юрайт, 2022. – 424с.

#### **Дополнительные источники:**

1. Афанасьев В.В. Спортивная метрология 2-е изд., испр. и доп. учебник для СПО М.: Издательство Юрайт, 2021
2. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2020.
3. Матузов Л.Е. Самомассаж при занятиях физической культурой : учебное пособие / Л.Е. Матузов. - Уфа : Китап, 2016 . - 108с.
4. Матузов Л.Е. Бодибилдинг в удобном формате : учебное пособие / Л.Е. Матузов. - Уфа : Китап, 2016 . - 144с.:ил.
5. Михайлов Н.Г., Михайлова Э.И., Деревлёва Е.Б. Методика обучения физической культуре. Аэробика 2-е изд., испр. И доп. Учебное пособие для СПО М.: Издательство Юрайт, 2017
6. Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н., Чернышева Е.Н. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии 2-е изд., испр и доп. Учебное пособие для СПО М.: Издательство Юрайт, 2017
7. Примерная основная образовательная программа

#### **Интернет ресурсы:**

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul>	<p><b>Методы оценки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование в контрольных точках;</li> <li>- оценка выполненной работы на занятии в баллах.</li> </ul> <p><i>Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам прироста к исходным показателям. Тестирование организуется в начале и в конце семестра.</i></p>
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- здоровый образ жизни.</li> </ul>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией;</li> <li>- домашние задания проблемного характера;</li> <li>- ведение дневника самонаблюдения.</li> </ul> <p><i>Оценка подготовленных фрагментов занятий.</i></p>
<p>Развитие общих компетенций:</p> <p>ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие..</p> <p>ОК 4. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p><b>Показатели подготовки:</b></p> <p>содержание и качество проведения фрагментов занятий, уровень физической и тактической подготовки по видам спорта</p> <p><b>Формы контроля:</b> мониторинг выполнения самостоятельной работы; соревнования, проведение фрагментов занятий, тестирование</p> <p><b>Показатели подготовки:</b></p> <p>культура межличностного общения, взаимодействия между людьми, установка психологического контакта с учетом межкультурных и этнических различий в процессе проведения фрагментов занятий, судейства соревнований, спортивно-массовых мероприятий.</p> <p><b>Формы контроля:</b> соревнования, проведение фрагментов занятий, спортивно-массовые мероприятия</p> <p><b>Показатели подготовки:</b></p> <p>выбор и применение средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности</p> <p><b>Формы контроля:</b> проведение фрагментов занятий, тестирование, соревнования и учебные игры</p>

#### 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСТИ ДОСТИЖЕНИЙ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

<p>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</p>	<p>Код личностных результатов реализации програм-</p>
--	---

	<b>мы воспитания</b>
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	<b>ЛР 9</b>

**6. МЕРОПРИЯТИЯ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ НА ПЕРИОД РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ для специальности 15.02.14**

Дата	Содержание и формы деятельности	Участники	Место проведения	Ответственные	Коды ЛР
По плану	Всемирный день туризма	1-3 курсы	спортивные площадки	ЦМК физической культуры	ЛР 9
По плану	Первенство колледжа по шахматам	1-3 курсы	Спортивный зал	ЦМК физической культуры	ЛР 9
По плану	Первенство колледжа по подтягиванию	1-3 курсы	Спортивный зал	ЦМК физической культуры	ЛР 9
По плану	Первенство колледжа по настольному теннису	1-3 курсы	Спортивный зал	ЦМК физической культуры	ЛР 9
По плану	Первенство колледжа по гиревому спорту	1-3 курсы	Спортивный зал	ЦМК физической культуры	ЛР 9
По плану	Первенство колледжа по баскетболу	1-3 курсы	Спортивный зал	ЦМК физической культуры	ЛР 9
По плану	Первенство колледжа по волейболу	1-3 курсы	Спортивный зал	ЦМК физической культуры	ЛР 9
По плану	Спортивно-музыкальный праздник, посвящённый Дню защитника Отечества	1-3 курсы	Спортивный зал	ЦМК физической культуры	ЛР 9
По плану	Первенство колледжа по волейболу	1-3 курсы	Спортивный зал	ЦМК физической культуры	ЛР 9
По плану	Командное первенство по настольному теннису	1-3 курсы	Спортивный зал	ЦМК физической культуры	ЛР 9