

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.»

Энгельсский технологический институт (филиал)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЭТИ (филиал)
СГТУ имени Гагарина Ю.А.
В.В. Лобанов

«26» июня 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальности

38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Рабочая программа
рассмотрена на заседании
предметной (цикловой) методической комиссии
общеобразовательных, СГ дисциплин,
технологического профиля
«25» июня 2024 года, протокол № 11

Председатель ПЦМК  Т.В. Семенова

Энгельс 2024

Рабочая программа учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 № 1547 (зарегистрировано в Минюсте России 26.12.2016 № 44936)

ОРГАНИЗАЦИЯ - РАЗРАБОТЧИК:

Энгельсский технологический институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.»

РАЗРАБОТЧИК ПРОГРАММЫ: Епифанова Н.Н., Брычка Н.А., преподаватели общеобразовательных дисциплин

Рецензенты:

Внутренний – Залевский А.В., преподаватель ЭТИ (филиал) СГТУ имени Гагарина Ю.А

Согласовано от организации (предприятия) – Абдуллин Валерий Филарисович, директор ЦМИТ «Спектр»

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	30
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	32

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу (СГ)

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Целью освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое самосовершенствование.

Изучение дисциплины направлено на формирование общих компетенций, включающих в себя способность:

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

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

В ходе изучения 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 профессии (специальности).

знать:

– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни;

– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);

– средства профилактики перенапряжения.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	124
<i>Самостоятельная работа</i>	
Объем образовательной программы	124
в том числе:	
теоретическое обучение	8
лабораторные работы	–
практические занятия	104
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	–
контрольная работа	–
<i>Самостоятельная работа</i>	12
Промежуточная аттестация проводится в форме: - зачета в 3-7 семестрах; - дифференцированного зачета в 8 семестре	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
1 семестр		32	
Раздел 1. Основы физической культуры		6	
Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие №1 Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	
	Самостоятельная работа №1 Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		10	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	1. Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	-	
	2. Техника прыжка в длину с места		
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие №2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<p>Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	-	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	1. Техника бега по дистанции	-	
	Практические занятия	4	
	<p>Практические занятия №3-4 Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени.</p>	4	
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	-	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	1. Техника бега на средние дистанции.	-	
	Практические занятия	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
нижней подачи и приёма после неё	1. Техника нижней подачи и приёма после неё	-	ОК 08
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие №9 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	1. Техника прямого нападающего удара	-	
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие №10 Отработка техники прямого нападающего удара	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	1. Техника прямого нападающего удара	-	
	Практические занятия	4	
	Практическое занятие №11 Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2	
	Практическое занятие №12 Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика		4	
Тема 4.1	Содержание учебного материала	4	ОК 04,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	1. Техника коррекции фигуры	-	ОК 08
	Практические занятия	4	
	Практическое занятие №13 Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	
	Практическое занятие №14 Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Промежуточная аттестация в форме зачета		-	
Раздел 5. Лыжная подготовка		6	
Тема 5.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).	-	
	Практические занятия	8	
	Практическое занятие №15 Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках.	2	
	Практическое занятие №16 Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Практическое занятие №17 Кроссовая подготовка.	2	
	Практическое занятие №18 Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 6. Баскетбол		16	
Тема 6. 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	-	
	Практические занятия	4	
	Практическое занятие №19 Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	
	Практическое занятие №20 Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 6.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	-	
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие №21 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 6.3. Техника	Содержание учебного материала	4	ОК 03,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	-	ОК 04, ОК 08
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	Практические занятия	4	
	Практические занятия №22-23 Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 6.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	1. Техника владения баскетбольным мячом	-	
	Практические занятия	6	
	Практическое занятие №24-25 Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	4	
	Практическое занятие №26 Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 7. Легкоатлетическая гимнастика		2	
Тема 7.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	1. Техника коррекции фигуры	-	
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие №27 Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Самостоятельная работа обучающихся № 2 Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	
Раздел 8. Легкая атлетика		10	
Тема 8.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	-	
	2. Техника прыжка в длину с места	-	
	Практические занятия	4	
	Практическое занятие №28-29 Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 8.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	1. Техника бега по дистанции	-	
	Практические занятия	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Практическое занятие №30-31 Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	-	
Тема 8.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	1. Техника бега на средние дистанции.	-	
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие №32 Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Промежуточная аттестация в форме зачета	-	
2 семестр		28	
Раздел 9. Легкая атлетика		8	
Тема 9.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Прыжок в длину с места	2. Техника прыжка в длину с места		
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие №33 Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 9.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	1. Техника бега по дистанции	-	
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие №34 Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	-	
Тема 9.3. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	1. Техника бега на средние дистанции.	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Практические занятия	2	
	Практическое занятие №35 Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 10. Волейбол		14	
Тема10.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	-	
	Практические занятия	4	
	Практическое занятие №36-37 Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. 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.	4	
Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 10.2.Техника	Содержание учебного материала	2	ОК 04,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
нижней подачи и приёма после неё	1. Техника нижней подачи и приёма после неё	-	ОК 08
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие №38 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 10.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	1. Техника прямого нападающего удара	-	
	Практические занятия	4	
	Практическое занятие №39-40 Отработка техники прямого нападающего удара	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 10.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	1. Техника прямого нападающего удара	-	
	Практические занятия	4	
	Практическое занятие №41 Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2	
	Практическое занятие №42 Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 11. Легкоатлетическая гимнастика		2	
Тема 11.1 Легкоатлетическая	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	1. Техника коррекции фигуры	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
гимнастика, работа на тренажерах	Практические занятия	2	
	Практическое занятие №43 Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 12. Лыжная подготовка		6	
Тема 12.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).	-	
	Практические занятия	4	
	Практическое занятие №44 Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках.	2	
	Практическое занятие №45 Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся №3 Кроссовая подготовка.	2	
Промежуточная аттестация в форме зачета	-		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 13. Лыжная подготовка		16	
Тема 13.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 08
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).	-	
	Практические занятия	10	
	Практическое занятие №46 Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2	
	Практическое занятие №47 Катание на коньках.	4	
	Практическое занятие №48 Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.	2	
	Практическое занятие №49 Кроссовая подготовка.	2	
	Практическое занятие №50 Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. Самостоятельная работа обучающихся Кроссовая подготовка.	2 4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 14. Баскетбол		20	
Тема 14.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	-	
	Практические занятия	4	
	Практическое занятие №51-52 Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 14.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	-	
	Практические занятия	4	
	Практическое занятие №53-54 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 14.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу,	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	-	
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	-	
	3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	-	
	Практические занятия	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
правила баскетбола	Практическое занятие №55-56 Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема14.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	1. Техника владения баскетбольным мячом	-	
	Практические занятия	4	
	Практическое занятие №57-58 Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	4	
	Самостоятельная работа обучающихся №4 Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
Раздел 15. Легкоатлетическая гимнастика		4	
Тема 15.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	1. Техника коррекции фигуры	-	
	Практические занятия	4	
	Практическое занятие №59 Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	
	Практическое занятие №60 Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Промежуточная аттестация в форме зачета	-	
3 семестр		22	
Раздел 16. Легкая атлетика		6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 16.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	-	
	2. Техника прыжка в длину с места	-	
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие №61 Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.	2	
Тема 16.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	1. Техника бега по дистанции	-	
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие №62 Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 16.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	1. Техника бега на средние дистанции.	-	
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие №63 Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 17. Волейбол		8	
Тема 17.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	руками		
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие №64 Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. 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	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 17.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё	-	
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие №65 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 17.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	1. Техника прямого нападающего удара	-	
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие №66 Отработка техники прямого нападающего удара	2	
	Самостоятельная работа обучающихся примерная тематик	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 17.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	1. Техника прямого нападающего удара	-	
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие №67 Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 18. Лыжная подготовка		8	
Тема 18.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	8	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).	-	
	Практические занятия	6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<p>Практическое занятие №68-70 Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p>	6	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся №5 Кроссовая подготовка.</p>	2	
	Промежуточная аттестация в форме зачета	-	
4 семестр		16	
Раздел 19. Лыжная подготовка		4	
Тема 19.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).	-	
	Практические занятия	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<p>Практическое занятие №71-72 Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p>	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 20. Баскетбол		10	
Тема 20. 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	-	
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие № 73 Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 20.2. Техника	Содержание учебного материала	2	ОК 04,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	-	ОК 08
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие № 74 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 20.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	-	
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	-	
	3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	-	
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие № 75 Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 20.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	1. Техника владения баскетбольным мячом	2	
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие № 76	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
мячом	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо		
	Самостоятельная работа обучающихся №6 Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
Раздел 21. Легкоатлетическая гимнастика		2	
Тема 21.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	1. Техника коррекции фигуры	-	
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие № 77 Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет		-	
Всего		124	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы дисциплины «СГ.04 Физическая культура» проводится в учебном кабинете «Спортивный зал»

Спортивный зал:

Оборудование спортивного зала:

Спортивное оборудование:

- мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки;
- оборудование для силовых упражнений: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений,
- тренажеры: тяга вертикальная к груди и за голову, «Баттерфляй», «Жим ногами», «Скамья, для жима лежа», «Штанга народная»;
- оборудование для занятий аэробикой: скакалки, гимнастические коврики;
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- скамейки спортивные;
- теннисные столы;
- лыжные комплекты.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень используемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1. Печатные издания

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387> — Текст: электронный.
2. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094> — Текст : электронный.
3. Кузнецов, В.С., Организация физкультурно-спортивной работы + eПриложение : учебник / В.С. Кузнецов, О.Н. Антонова. — Москва: КноРус, 2021. — 257 с. — ISBN 978-5-406-04402- — URL:<https://book.ru/book/936691> — Текст: электронный.
4. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476145>

Интернет-ресурсы

1. <http://lib.sportedu.ru> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
2. <https://minsport.gov.ru/> (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
3. <http://window.edu.ru/providers/76> (Федеральный портал «Российское образование»).
4. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

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

Электронно-библиотечная система

1. «ЭБС IPRbooks», ООО «Ай Пи Эр Медиа»
2. ЭБС «Электронная библиотека технического вуза», ООО «Политехресурс»
3. ЭБС «Лань», ООО «Издательство Лань»
4. «ЭБС eLibrary», ООО «РУНЭБ»
5. ЭБС «ЮРАЙТ»
6. ЭБС «Book.ru»

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

4.1 Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</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 профессии (специальности). 	<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>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - опрос устный; - тестирование; - выполнение письменной работы; - выполнение практических упражнений; - сдача нормативов. <p>Оценка результатов выполнения самостоятельной работы.</p> <p>Промежуточная аттестация</p>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</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 профессии (специальности); - средства профилактики перенапряжения 	<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>	

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

4.2.1 Система оценивания результатов выполнения заданий

Оценивание результатов выполнения заданий промежуточной аттестации осуществляется на основе следующих принципов:

достоверности оценки – оценивается уровень сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций, продемонстрированных обучающимися в ходе выполнения задания;

адекватности оценки – оценка выполнения заданий должна проводиться в отношении тех компетенций, которые необходимы для эффективного выполнения задания; надежности оценки – система оценивания выполнения заданий должна обладать высокой степенью устойчивости при неоднократных оценках уровня сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций обучающихся;

комплексности оценки – система оценивания выполнения заданий должна позволять интегративно оценивать общие и профессиональные компетенции обучающихся;

объективности оценки – оценка выполнения конкурсных заданий должна быть независимой от особенностей профессиональной ориентации или предпочтений преподавателей, осуществляющих контроль или аттестацию.

При выполнении процедур оценки заданий используются следующие основные методы:

метод расчета первичных баллов;

метод расчета сводных баллов.

Результаты выполнения заданий оцениваются в соответствии с разработанными критериями оценки. Используется пятибалльная шкала для оценивания результатов обучения.

Перевод пятибалльной шкалы учета результатов в пятибалльную оценочную шкалу:

Оценка	Количество баллов, набранных за выполнение теоретического и практического задания, средний балл по итогам аттестации
Оценка 5 «отлично»	4,6-5
Оценка 4 «хорошо»	3,6-4,5
Оценка 3 «удовлетворительно»	3-3,5
Оценка 2 «неудовлетворительно»	≤ 2,9

Показатели и критерии оценивания компетенций

Показатели и критерии оценивания компетенций отражены в комплекте контрольно-оценочных средств (Приложение 1) и хранятся в предметно-цикловой комиссии.

Контрольные и тестовые задания

Перечень вопросов, контрольные и тестовые задания, необходимые для оценки результатов обучения характеризующих формирование компетенций представлены в комплекте контрольно-оценочных средств (Приложение 1) и хранятся в предметно-цикловой комиссии.

Методические материалы

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения характеризующих формирование компетенций представлены в методических рекомендациях по выполнению практических занятий (Приложение 2) и хранятся в предметно-цикловой комиссии.