

Департамент культуры Костромской области
Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТНОЙ КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ»

**Рабочая программа учебной дисциплины
СГ.04. Физическая культура**

Специальность

51.02.02 Социально-культурная деятельность
по видам: Организация и постановка
культурно-массовых мероприятий и театрализованных представлений; Организация
культурно-досуговой деятельности

Кострома 2024 год

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора №52
от «17» 05.2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по
УР
_____ Сушко Е.В.
«14» 05.2024 г.

ОДОБРЕНО
На
заседании предметной
(цикловой) комиссии
И.о. председателя
Смирнов Е.Ю.
Протокол № 9
от «06» 05.2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС)

51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам)

Организация-разработчик:
ОГБПОУ «Костромской областной колледж культуры»

Разработчики:

Маркова Ю.В., преподаватель ОГБПОУ «Костромской областной колледж культуры».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Стр.3-5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Стр.6-17
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Стр.18-19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Стр.20-21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.01.06 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 51.02.02 Социально-культурная деятельность. Программа учебной дисциплины может быть использована для дополнительной профессиональной подготовки и переподготовки в учреждении среднего профессионального образования, в части освоения основного вида профессиональной деятельности (ВПД).

1.2. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Задачи учебной дисциплины:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, её роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.3. Место учебной дисциплины в учебном плане:

2. СГ. 04 Физическая культура является частью подраздела СГ.00 Социально-гуманитарного цикла.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в

общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования (ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих образовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования

2.1. Результаты освоения учебной дисциплины.

В результате усвоения учебной дисциплины «Физическая культура», обучающийся должен:

уметь:

- овладевать методами и способностями деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;
- использовать спортивный опыт для самосовершенствования, повышения уровня функциональных и двигательных способностей.
- освоить технику бега на короткие дистанции;
- освоить технику прыжка способом «согнув ноги» и «прогнувшись»;
- развивать общую выносливость;
- развить гибкость в поясничном отделе;
- развить силовые физические способности всех групп мышц;
- освоить технику лыжника-гонщика;
- освоить и совершенствовать основные элементы игры настольного тенниса, овладеть правилами игры, совершенствовать основные элементы игры, развить координационные способности
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

знать:

- социально-биологические и гигиенические основы физической культуры;
- физическую культуру и обеспечение здорового образа жизни;
- основы физического и спортивного совершенствования;
- профессионально-прикладная физическая подготовка студента.
- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися **следующих результатов:**

Личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, непри-ятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе це-ленаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятель-ности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

Метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в по-знавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (воз-растной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

Предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 07.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережного производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

1.4. Практическая подготовка

В соответствии с Положением о практической подготовке обучающихся (утв. приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 № 885/390) рабочая программа дисциплины «Литература» предусматривает проведение отдельных практических занятий, лекций, мастер-классов, семинаров. Количество часов и темы практической подготовки указаны в разделе рабочей программы «Тематический план и содержание учебной дисциплины».

1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины согласно учебного плана:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 201 часов,
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 151 часа,
- в том числе:
-групповой 151 часов;

-самостоятельной работы обучающегося 50 часов;
-индивидуальных занятий на одного обучающегося 0 часов.
практической подготовки – 15 часов (Объем на ПП рассчитан от общей максимальной учебной нагрузки)

Период изучения 3-8 семестр(ы).

В условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации учебный план предусматривает всевозможные варианты освоения образовательной программы : очную форму обучения, обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием образовательных платформ, электронных ресурсов и инструментов. Коррекция программы осуществляется через коррекцию резервных часов.

2.2. Тематический план и содержание обучения по учебной дисциплине ОД.01.05

Наименование разделов учебной дисциплины (0.00), междисциплинарных курсов (ОД.02) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные занятия и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)							Объём часов максимальной учебной нагрузки	Уровень освоения
1	2							3	4
СГ.00 Социально-гуманитарный цикл									
Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура. Разработчик: Маркова Ю.В.								201/15	
Бюджет учебного времени на дисциплину									
Вид учебной нагрузки	III семестр	IV семестр	V семестр	VI семестр	VII семестр	VIII семестр	Итого		
Групповые	16	22	32	36	32	13	151		
Индивидуальные	-	-					-		
Самостоятельная (внеаудиторная) работа	11	7	11	11	5	5	50		
Максимальная учебная нагрузка студентов	27	29	43	47	37	18	201		
2 курс, III семестр								43	
Раздел 1.	Содержание							2	1,2
Введение	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.							1	
	Самостоятельная работа							1	
Тема 1.1. Легкая атлетика	Содержание							26	1-2
	Легкая атлетика в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 1. Бег на короткие дистанции 2. Прыжок в длину с разбега 3. Бег на средние и длинные дистанции Урок контроля: Прием нормативов по легкой атлетике. КОС №1							21	
	Самостоятельная работа							5	
Тема 1.2. Гимнастика	Содержание							12	1,2
	1. Развитие гимнастики в Российской Федерации 2. Основная гимнастика, строевые упражнения 3. Утренняя гигиеническая гимнастика Урок - контроля: Прием нормативов по гимнастике. КОС №2							9/3	

	Самостоятельная работа	3	
Тема 1.3. Лыжный спорт (гонки на лыжах)	Содержание	2	2
	Лыжный спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	
	Самостоятельная работа	1	
Дифференцированный зачет	Урок контроля (Сдача нормативов по лыжной подготовке) КОС №4	2	
2 курс, IV семестр		29	
Раздел 2.			
Тема 2.1. Лыжный спорт (гонки на лыжах)	Содержание	15	1-2
	1. Освоение техники ходов на лыжах 2. Освоение техники подъемов и спусков 3. Освоение техники торможения 4. Освоение техники поворотов	5	
	Урок контроля: Прием нормативов по лыжной подготовке. КОС №4 Самостоятельная работа	5	
Тема 2.2. Спортивные игры	Содержание	4	1,2
	1. Спортивные игры в системе физического воспитания 2. Настольный теннис, освоение основных правил игры и проведение товарищеских встреч. 3. Двухсторонняя игра	2/23	
	Урок контроля: Прием зачетов по спортивным играм. КОС №3 Самостоятельная работа	2	
Тема 2.3. Легкая атлетика	Содержание	10	
	1. Бег на короткие дистанции 2. Прыжок в длину с разбега 3. Бег на средние и длинные дистанции 4. Метание «гранаты» 5. Толкание ядра	7	
	Урок контроля: Прием нормативов по легкой атлетике. КОС №1 Самостоятельная работа	3	
Дифференцированный зачет	Урок контроля (Сдача нормативов по легкой атлетике) КОС №1	2	
3 курс, V семестр		43	
Введение	Содержание	2	1,2
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	
	Самостоятельная работа	1	
Тема 1.1. Легкая атлетика	Содержание	18	1-2
	Легкая атлетика в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 1. Бег на короткие дистанции 2. Прыжок в длину с разбега 3. Бег на средние и длинные дистанции	17	
	Урок контроля: Прием нормативов по легкой атлетике. КОС №1		

	Самостоятельная работа	7	
Тема 1.2. Гимнастика	Содержание	16	1,2
	1. Развитие гимнастики в Российской Федерации 2. Основная гимнастика, строевые упражнения 3. Утренняя гигиеническая гимнастика	8/3	
	Урок - контроля: Прием нормативов по гимнастике. КОС №2		
	Самостоятельная работа	3	
Тема 1.3. Лыжный спорт (гонки на лыжах)	Содержание	2	2
	Лыжный спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	4	
	Самостоятельная работа	1	
Дифференцированный зачет	Урок контроля (Сдача нормативов по лыжной подготовке) КОС №4	2	
3 курс, VI семестр		43	
Тема 2.1. Лыжный спорт (гонки на лыжах)	Содержание	6	1-2
	1. Совершенствование техники лыжника-гонщика	4	
	Урок контроля: Прием нормативов по лыжной подготовке. КОС №4		
	Самостоятельная работа	2	
Тема 2.2. Спортивные игры	Содержание	13/3	1,2
	1. Спортивные игры в системе физического воспитания 2. Настольный теннис, освоение основных правил игры и проведение товарищеских встреч. 3. Двухсторонняя игра	10/3	
	Урок контроля: Прием зачетов по спортивным играм. КОС №3		
	Самостоятельная работа	3	
Тема 2.3. Легкая атлетика	Содержание	19	
	1. Бег на короткие дистанции 2. Прыжок в длину с разбега 3. Бег на средние и длинные дистанции 4. Метание «гранаты» 5. Толкание ядра	16	
	Урок контроля: Прием нормативов по легкой атлетике. КОС №1		
	Самостоятельная работа	3	
Дифференцированный зачет	Урок контроля (Сдача нормативов по легкой атлетике) КОС №1	2	
4 курс, VII семестр		20	
Введение	Содержание	1	1,2
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	
	Самостоятельная работа	0	
Тема 1.1. Легкая атлетика	Содержание	13	1-2
	Легкая атлетика в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 1. Бег на короткие дистанции 2. Прыжок в длину с разбега	10	

	3. Бег на средние и длинные дистанции Урок контроля: Прием нормативов по легкой атлетике. КОС №1		
	Самостоятельная работа	3	
Тема 1.2. Гимнастика	Содержание	4	1,2
	1. Развитие гимнастики в Российской Федерации 2. Основная гимнастика, строевые упражнения 3. Утренняя гигиеническая гимнастика Урок - контроля: Прием нормативов по гимнастике. КОС №2	3/3	
	Самостоятельная работа	1	
	Содержание	2	
Тема 1.3. Лыжный спорт (гонки на лыжах)	Лыжный спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	2
	Самостоятельная работа	0	
	Урок контроля (Сдача нормативов по лыжной подготовке) КОС №4	2	
Дифференцированный зачет		20	
4 курс, VIII семестр			
Тема 2.1. Лыжный спорт (гонки на лыжах)	Содержание	5	1-2
	1. Совершенствование техники лыжника-гонщика Урок контроля: Прием нормативов по лыжной подготовке. КОС №4	4	
	Самостоятельная работа	1	
	Содержание	5	
Тема 2.2. Спортивные игры	1. Спортивные игры в системе физического воспитания 2. Настольный теннис, освоение основных правил игры и проведение товарищеских встреч. 3. Двухсторонняя игра Урок контроля: Прием зачетов по спортивным играм. КОС №3	4	1,2
	Самостоятельная работа	1	
	Содержание	8	
	1. Бег на короткие дистанции 2. Прыжок в длину с разбега 3. Бег на средние и длинные дистанции 4. Метание «гранаты» 5. Толкание ядра Урок контроля: Прием нормативов по легкой атлетике. КОС №1	7	
Тема 2.3. Легкая атлетика	Самостоятельная работа	1	
	Урок контроля (Сдача нормативов по легкой атлетике) КОС №1	2	
	Содержание	8	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

Содержание самостоятельной внеаудиторной работы студентов
Дисциплина: ОГСЭ.01.05. Физическая культура.

Курс	Семестр	Тема	Содержание самостоятельной внеаудиторной работы студентов /Задание	Форма контроля	Объем часов
2	III	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Подготовить реферат на выбор: <ul style="list-style-type: none"> - Социальные функции физической культуры и спорта - Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем - Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы) - Занятие спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств 	Проверка реферата Экспертная оценка при выполнении практических заданий.	1
		Тема 1.1. Легкая атлетика	Подготовить реферат на тему: «Легкая атлетика в Российской Федерации, в системе физической культуры» Совершенствовать технику бега на короткие дистанции с помощью выполнения специальных упражнений (бег с ускорениями, с хода, с высокого и низкого старта) Совершенствовать технику прыжка способом «согнув ноги» и «прогнувшись» Совершенствовать общую выносливость (бег по пересеченной местности, бег в гору и под уклон)	Прием нормативов по видам: бег 30 м, бег 100 м, челночный бег 30 м, прыжки в длину с места, бег 2000 м, бег 3000 м, 6-минутный бег, метание спортивного снаряда и толкание ядра, прыжки в длину с разбега	6
		Тема 1.2. Гимнастика	Подготовить реферат на тему: <ul style="list-style-type: none"> - Развитие гимнастики в Российской Федерации - Оздоровительное, прикладное и оборонное значение гимнастики, нормы ГТО. Выполнять недельные нагрузки (подтягивание, отжимание, приседание упражнения на пресс, упражнения с использованием отягощений) Составить комплексы утренней гимнастики, производственной гимнастики	Прием нормативов по видам: наклон вперед из положения стоя, подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши), подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки), приседания на одной ноге с опорой о стену, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	3
		Тема 1.3. Лыжный спорт (гонки на лыжах)	Подготовить реферат на тему: <ul style="list-style-type: none"> - Лыжный спорт в Российской Федерации в системе физической культуры - Оздоровительное, профессионально-прикладное значение лыжного спорта 	Проверка реферата	1

			- Олимпийцы костромичи.		
Итого за III семестр					11
IV	Тема 2.1. Лыжный спорт (гонки на лыжах)	Совершенствовать двушажный ход, одновременный ход, коньковый ход Совершенствовать технику подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой» «лесенкой» Совершенствовать технику торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки Совершенствовать технику поворотов: «переступанием», «упором», «плугом» Совершенствовать общую выносливость (прохождение дистанции – девушки 3км, юноши 5км).		Прием зачета по технике лыжника-гонщика (попеременный двушажный ход, одновременный ход, спуски-подъемы, торможение) Прием нормативов по видам: бег на лыжах: юноши 5 км, девушки 3 км	4
	Тема 2.2. Спортивные игры	Подготовить реферат на тему: - Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки. - Профилактика спортивного травматизма Совершенствовать основные элементы игры, развивать координационные способности, развивать скоростную реакцию, овладеть правилами игры. Провести товарищеские встречи - играть в нападении и защите, освоить тактические навыки. Овладеть судейством товарищеских встреч		Проверка освоения основных элементов игры (настольный теннис или волейбол) Проверка владения знаниями спортивного судейства по видам (настольный теннис или волейбол) Проверка судейства в товарищеских встречах на первенство группы	2
	Тема 2.3. Легкая атлетика	Совершенствовать технику бега на короткие дистанции с помощью выполнения специальных упражнений (бег с ускорениями, с хода, с высокого и низкого старта) Совершенствовать технику прыжка способом «согнув ноги» и «прогнувшись» Совершенствовать общую выносливость (бег по пересеченной местности, бег в гору и под уклон) Совершенствовать технику при метании «гранаты» и толкании ядра Совершенствование техники прыжков в длину		Прием нормативов по видам: бег 30 м, бег 100 м, челночный бег 30 м, прыжки в длину с места, бег 2000 м, бег 3000 м, 6-минутный бег, метание спортивного снаряда и толкание ядра, прыжки в длину с разбега	1
Итого за IV семестр					7
Итого за 2 курс					7
3	V	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Подготовить реферат на выбор: - Социальные функции физической культуры и спорта - Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем - Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы) - Занятие спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств	Проверка реферата Экспертная оценка при выполнении практических заданий.	1

		Тема 1.1. Легкая атлетика	Подготовить реферат на тему: «Легкая атлетика в Российской Федерации, в системе физической культуры» Совершенствовать технику бега на короткие дистанции с помощью выполнения специальных упражнений (бег с ускорениями, с хода, с высокого и низкого старта) Совершенствовать технику прыжка способом «согнув ноги» и «прогнувшись» Совершенствовать общую выносливость (бег по пересеченной местности, бег в гору и под уклон)	Прием нормативов по видам: бег 30 м, бег 100 м, челночный бег 30 м, прыжки в длину с места, бег 2000 м, бег 3000 м, 6-минутный бег, метание спортивного снаряда и толкание ядра, прыжки в длину с разбега	3
		Тема 1.2. Гимнастика	Подготовить реферат на тему: - Развитие гимнастики в Российской Федерации - Оздоровительное, прикладное и оборонное значение гимнастики, нормы ГТО. Выполнять недельные нагрузки (подтягивание, отжимание, приседание упражнения на пресс, упражнения с использованием отягощений) Составить комплексы утренней гимнастики, производственной гимнастики	Прием нормативов по видам: наклон вперед из положения стоя, подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши), подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки), приседания на одной ноге с опорой о стену, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	2
		Тема 1.3. Лыжный спорт (гонки на лыжах)	Подготовить реферат на тему: - Лыжный спорт в Российской Федерации в системе физической культуры - Оздоровительное, профессионально-прикладное значение лыжного спорта - Олимпийцы костромичи.	Проверка реферата	1
		Итого за V семестр			7
3	VI	Тема 2.1. Лыжный спорт (гонки на лыжах)	Совершенствование техники лыжника-гонщика		2
		Тема 2.2. Спортивные игры	Подготовить реферат на тему: - Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки. - Профилактика спортивного травматизма Совершенствовать основные элементы игры, развивать координационные способности, развивать скоростную реакцию, овладеть правилами игры. Провести товарищеские встречи - играть в нападении и защите, освоить тактические навыки. Овладеть судейством товарищеских встреч	Проверка освоения основных элементов игры (настольный теннис или волейбол) Проверка владения знаниями спортивного судейства по видам (настольный теннис или волейбол) Проверка судейства в товарищеских встречах на первенство группы	5
		Тема 2.3. Легкая атлетика	Совершенствовать технику бега на короткие дистанции с помощью выполнения специальных упражнений (бег с ускорениями, с хода, с высокого и низкого старта) Совершенствовать технику прыжка способом «согнув ноги» и «прогнувшись»	Прием нормативов по видам: бег 30 м, бег 100 м, челночный бег 30 м, прыжки в длину с места, бег 2000 м, бег 3000 м, 6-минутный бег, метание спортивного снаряда и толкание ядра, прыжки в длину с	6

			Совершенствовать общую выносливость (бег по пересеченной местности, бег в гору и под уклон) Совершенствовать технику при метании «гранаты» и толкании ядра Совершенствование техники прыжков в длину	разбега	
Итого за VI семестр					11
Итого за 3 курс					11
4	VII	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Подготовить реферат на выбор: - Социальные функции физической культуры и спорта - Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем - Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы) - Занятие спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств	Проверка реферата Экспертная оценка при выполнении практических заданий.	1
		Тема 1.1. Легкая атлетика	Подготовить реферат на тему: «Легкая атлетика в Российской Федерации, в системе физической культуры» Совершенствовать технику бега на короткие дистанции с помощью выполнения специальных упражнений (бег с ускорениями, с хода, с высокого и низкого старта) Совершенствовать технику прыжка способом «согнув ноги» и «прогнувшись» Совершенствовать общую выносливость (бег по пересеченной местности, бег в гору и под уклон)	Прием нормативов по видам: бег 30 м, бег 100 м, челночный бег 30 м, прыжки в длину с места, бег 2000 м, бег 3000 м, 6-минутный бег, метание спортивного снаряда и толкание ядра, прыжки в длину с разбега	1
		Тема 1.2. Гимнастика	Подготовить реферат на тему: - Развитие гимнастики в Российской Федерации - Оздоровительное, прикладное и оборонное значение гимнастики, нормы ГТО. Выполнять недельные нагрузки (подтягивание, отжимание, приседание упражнения на пресс, упражнения с использованием отягощений) Составить комплексы утренней гимнастики, производственной гимнастики	Прием нормативов по видам: наклон вперед из положения стоя, подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши), подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки), приседания на одной ноге с опорой о стену, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	2
		Тема 1.3. Лыжный спорт (гонки на лыжах)	Подготовить реферат на тему: - Лыжный спорт в Российской Федерации в системе физической культуры - Оздоровительное, профессионально-прикладное значение лыжного спорта - Олимпийцы костромичи.	Проверка реферата	1
Итого за VII семестр					5
4	VIII	Тема 2.1. Лыжный спорт (гонки на лыжах)	Совершенствование техники лыжника-гонщика		1

	Тема 2.2. Спортивные игры	<p>Подготовить реферат на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки. - Профилактика спортивного травматизма <p>Совершенствовать основные элементы игры, развивать координационные способности, развивать скоростную реакцию, овладеть правилами игры.</p> <p>Провести товарищеские встречи - играть в нападении и защите, освоить тактические навыки.</p> <p>Овладеть судейством товарищеских встреч</p>	<p>Проверка освоения основных элементов игры (настольный теннис или волейбол)</p> <p>Проверка владения знаниями спортивного судейства по видам (настольный теннис или волейбол)</p> <p>Проверка судейства в товарищеских встречах на первенство группы</p>	1
	Тема 2.3. Легкая атлетика	<p>Совершенствовать технику бега на короткие дистанции с помощью выполнения специальных упражнений (бег с ускорениями, с хода, с высокого и низкого старта)</p> <p>Совершенствовать технику прыжка способом «согнув ноги» и «прогнувшись»</p> <p>Совершенствовать общую выносливость (бег по пересеченной местности, бег в гору и под уклон)</p> <p>Совершенствовать технику при метании «гранаты» и толкании ядра</p> <p>Совершенствование техники прыжков в длину</p>	<p>Прием нормативов по видам: бег 30 м, бег 100 м, челночный бег 30 м, прыжки в длину с места, бег 2000 м, бег 3000 м, 6-минутный бег, метание спортивного снаряда и толкание ядра, прыжки в длину с разбега</p>	3
	Итого за VIII семестр			5
	Итого за 4 курс			10
	Итого по дисциплине 0Д.01.06. Физическая культура			50

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины предполагает наличие спортивного зала, стадиона, спортивного инвентаря, лыжной трассы для занятий по учебной дисциплине СГ.04 «Физическая культура».

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный инвентарь

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Авторы, название учебника.	Год издания	Кем рекомендовано	Кол-во экз.
Лях В.И. Физическая культура. 10-11класс: учебник: базовый уровень / В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2023.-271с.:ил.	2023	Министерство просвещения РФ	10
Погадаев Г.И. Физическая культура. Учебник. 10-11 кл. Базовый уровень.- М:Вертикаль. Дрофа, 2019	2019	Мин. образования и науки РФ.	5

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ВИДА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе приема зачетов и нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Контролируемые умения и знания	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Контрольно-оценочные средства
Знания:		
1) социально-биологические и гигиенические основы физической культуры	Проверка рефератов и составленных комплексов утренней и производственной гимнастики	КОС №1, КОС №2
2) физическую культуру и обеспечение здорового образа жизни	Проверка рефератов и наблюдение за физическим состоянием и физической активностью студентов в течении учебного периода	КОС №1, КОС №2
3) основы физического и спортивного самосовершенствования	Проверка рефератов и уровня физической подготовленности при выполнении недельных нагрузок студентами	КОС №4, КОС №3
4) профессионально-прикладная физическая подготовка студента	Прием зачетов по физической подготовленности студентов	КОС №1, КОС №2, КОС №4
Умения:		
1) освоить технику бега на короткие дистанции;	Прием нормативов по видам: бег 30 м, бег 100 м, челночный бег 30 м	КОС №1
2) освоить технику прыжка способом «согнув ноги» и «прогнувшись»;	Прием нормативов по прыжкам в длину с места	КОС №1
3) развитая общая выносливость;	Прием нормативов по видам: бег 2000 м, бег 3000 м, 6-минутный бег, прохождение дистанции на лыжах – девушки 3км, юноши 5км	КОС №1, КОС №4
4) развить гибкость в поясничном отделе;	Прием норматива по наклону вперед из положения стоя	КОС №2
5) развить силовые физические способности всех групп мышц;	Прием нормативов по упражнениям: подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши), подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки), приседания на одной ноге с опорой о стену, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	КОС №2
6) освоить технику лыжника-гонщика (техники ходов: двушажного, одновременного, конькового; техники подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой» «лесенкой»); техники торможения:	Зачет по технике лыжника-гонщика (попеременный двушажный ход, одновременный ход, спуски-подъемы, торможение)	КОС №4

«плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки; техники поворотов: «переступанием», «упором», «плугом»);		
7) освоить и совершенствовать основные элементы игры настольного тенниса, овладеть правилами игры, совершенствовать основные элементы игры, развить координационные способности;	Двухсторонняя игра, игра в нападении и защите, выполнение техники игровых элементов на оценку, участие в соревнованиях на первенство группы, проведение судейства в товарищеских встречах на первенство группы	КОС №3

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями:

Ко д компетен ции	Содержание компетенции	Показатели освоения
02 ОК	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;	Умения: определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска. Знания: номенклатуры информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации.
07. ОК	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережного производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;	Умения: соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности; Знания: правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения;

08	<p>ОК</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>	<p>Умения: 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;</p> <p>Знания: 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;</p>
----	---	---