

**Департамент образования и науки Тюменской области**  
**ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии **26.01.01 Судостроитель-судоремонтник металлических судов.**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 2.1 ПК 2.2 ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3 ПК 4.1 ПК 4.2 ПК 4.3 ПК 5.1 ПК 5.2 ПК 5.3	<b>Уметь:</b> организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<b>Знать:</b> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>98</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>84</b>
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	84
Самостоятельная работа	10
<b>Промежуточная аттестация (Зачет, дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1- ПК 1.3 ПК 2.1- ПК 2.2 ПК 3.1- ПК 3.3 ПК 4.1- ПК 4.3 ПК 5.1- ПК 5.3
	1.Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 1.2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1- ПК 1.3 ПК 2.1- ПК 2.2 ПК 3.1- ПК 3.3 ПК 4.1- ПК 4.3 ПК 5.1- ПК 5.3
	1.Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>56</b>	
<b>Тема 2.1.</b>  Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1- ПК 1.3 ПК 2.1- ПК 2.2 ПК 3.1- ПК 3.3 ПК 4.1- ПК 4.3 ПК 5.1- ПК 5.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>7</b>	
	Практическое занятие № 1. Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку	2	
	Практическое занятие № 2. Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов	2	

	Практическое занятие № 3. Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров	1	
	Практическое занятие № 4. Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.2.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1- ПК 1.3 ПК 2.1- ПК 2.2 ПК 3.1- ПК 3.3 ПК 4.1- ПК 4.3 ПК 5.1- ПК 5.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>7</b>	
	Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда	2	
	Практическое занятие № 6. Выполнение комплекса упражнений (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, физкультурного отдыха)	2	
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков	2	
	Практическое занятие № 8. Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 2.3.</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1- ПК 1.3 ПК 2.1- ПК 2.2 ПК 3.1- ПК 3.3 ПК 4.1- ПК 4.3 ПК 5.1- ПК 5.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 9. Техника безопасности на уроке по гимнастике	1	
	Практическое занятие № 10. Общеразвивающие упражнения	1	
	Практическое занятие № 11. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	1	
	Практическое занятие № 12. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	1	
	Практическое занятие № 13. Упражнения для коррекции зрения	1	
	Практическое занятие № 14. Упражнения для коррекции нарушений осанки	1	
	Практическое занятие № 15. Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов	1	
	Практическое занятие № 16. Упражнения с обручем, мячом и скакалкой	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.4.</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	

	Практическое занятие № 17. Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям	1	ПК 1.1- ПК 1.3 ПК 2.1- ПК 2.2 ПК 3.1- ПК 3.3 ПК 4.1- ПК 4.3 ПК 5.1- ПК 5.3
	Практическое занятие № 18. Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару	1	
	Практическое занятие № 19. Обучение блокированию. Двусторонняя игра	2	
	Практическое занятие № 20. Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.5.</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1- ПК 1.3 ПК 2.1- ПК 2.2 ПК 3.1- ПК 3.3 ПК 4.1- ПК 4.3 ПК 5.1- ПК 5.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 21. Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча	1	
	Практическое занятие № 22. Обучение технике броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	1	
	Практическое занятие № 23. Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание	1	
	Практическое занятие № 24. Совершенствование тактических и технических действий в игре	1	
	Практическое занятие № 25. Обучение тактике нападения, тактике защиты	1	
	Практическое занятие № 26. Игра по правилам	1	
	Практическое занятие № 27. Эстафеты с баскетбольными мячами	1	
	Практическое занятие № 28. Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча	1	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	
<b>Тема 2.6.</b> Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1- ПК 1.3 ПК 2.1- ПК 2.2 ПК 3.1- ПК 3.3 ПК 4.1- ПК 4.3 ПК 5.1- ПК 5.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 29. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки	2	
	Практическое занятие № 30-31. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.7.</b> Плавание	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1- ПК 1.3
	Техника безопасности на уроках по плаванию. Оказание первой доврачебной помощи	2	

	Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды	2	ПК 2.1- ПК 2.2 ПК 3.1- ПК 3.3 ПК 4.1- ПК 4.3 ПК 5.1- ПК 5.3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.8.</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	ОК 08
	Практическое занятие № 32-33. Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами	1	ПК 1.1- ПК 1.3 ПК 2.1- ПК 2.2
	Практическое занятие № 34. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины	1	ПК 3.1- ПК 3.3 ПК 4.1- ПК 4.3
	Практическое занятие № 35. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног	2	ПК 5.1- ПК 5.3
	Практическое занятие № 36. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.9.</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	ОК 08
	Практическое занятие № 37. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке	1	ПК 1.1- ПК 1.3
	Практическое занятие № 38. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	2	ПК 2.1- ПК 2.2 ПК 3.1- ПК 3.3
	Практическое занятие № 39. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	2	ПК 4.1- ПК 4.3
	Практическое занятие № 40. Первая помощь при травмах и обморожениях	1	ПК 5.1- ПК 5.3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 3. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>		<b>40</b>	ОК 04
<b>Тема.3.1.</b> Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 41. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	8	ОК 04 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	ПК 1.1- ПК 1.3 ПК 2.1- ПК 2.2
<b>Тема 3.2.</b> Подачи	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ПК 3.1- ПК 3.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	ПК 4.1- ПК 4.3
	Практическое занятие № 42. Отработка подач	10	ПК 5.1- ПК 5.3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 3.3.</b> Нападающий удар	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	ОК 08

	Практическое занятие № 43. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	6	ПК 1.1- ПК 1.3 ПК 2.1- ПК 2.2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	ПК 3.1- ПК 3.3 ПК 4.1- ПК 4.3 ПК 5.1- ПК 5.3
<b>Тема 3.4.</b> Судейство соревнований по бадминтону	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	ОК 04 ОК 08
	Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство соревнований по бадминтону, знание техники и тактики игры; правила судейства; правила игры, игра по упрощенным правилам, по правилам, одиночные, парные игры	1	ПК 1.1- ПК 1.3 ПК 2.1- ПК 2.2 ПК 3.1- ПК 3.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ПК 4.1- ПК 4.3 ПК 5.1- ПК 5.3
	Практическое занятие № 44. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	1	
	Практическое занятие № 45. Контроль техники подачи, ударов справа, слева	1	
	Практическое занятие № 46. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	1	
	Практическое занятие № 47. Игра по правилам	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>			
<b>Всего</b>		<b>98</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;
- спортивным оборудованием:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка; скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

- техническими средствами обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-изд.,стер.]- Москва:Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст:непосредственный

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>(дата обращения: 02.08.2021).

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>(дата обращения: 02.08.2021).

3. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 01.07.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156-3. — Текст : электронный //

Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/209126> (дата обращения: 01.07.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284> (дата обращения: 01.07.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### 3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<u>Уметь:</u> 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; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий. Определение эффективности занятий

