

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«СОВРЕМЕННАЯ ГУМАНИТАРНАЯ БИЗНЕС АКАДЕМИЯ
(С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ)»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам)

Вид: Организация культурно-досуговой деятельности

г.о.Тольятти 2023 г.

ОДОБРЕНО:

Учебно-методическим Советом Академии
Председатель

_____/Алексеева У.С./

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

_____/Т.В.Буробина

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам)

Организация-разработчик: НОУ «Современная Гуманитарная Бизнес Академия»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
5. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам)

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: социально-гуманитарный цикл

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен
уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен
знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Развить способности, необходимые для формирования общих компетенций (далее ОК):

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого 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. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объем образовательной нагрузки обучающегося 176 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов		
	1 курс	2 курс	3 курс
Объем образовательной нагрузки (всего)	62	62	52
Всего занятий	62	62	52
в том числе:			
лабораторные работы			
практические занятия	62	62	52
контрольные работы			
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>			
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-	-	-
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	<i>дифференцированный зачет</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

<u>1 курс</u>			
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура		2	
Тема 1.1 Физическая культура	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	ПЗ № 1. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		18	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	8	
	Практические занятия		
	ПЗ № 2. Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Челночный бег 3х10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения.	2	
	ПЗ № 3. Контрольные упражнения в беге на 50, 100,250,500 метров и челночном беге.	2	
	ПЗ № 4. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Бег 100м	2	
	ПЗ № 5. Эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью	2	
Тема 2.2 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	10	
	Практические занятия		
	ПЗ № 6. Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции.	2	
	ПЗ № 7. Упражнения на выносливость. Финишный рывок	2	
	ПЗ № 8. Контрольное упражнение в беге на 1000, 1500, 3000 метров (юноши) и 1000, 1500, 2000 метров (девушки).	2	
	ПЗ № 9. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2	

	ПЗ № 10. Кроссовая подготовка: бег по пересеченной местности	2
Раздел 3. Атлетическая гимнастика и самооборона		14
Тема 3.1 Упражнения с отягощениями	Содержание учебного материала	6
	Практические занятия	
	ПЗ № 11. Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике	2
	ПЗ № 12. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями. Упражнение со штангой	2
	ПЗ № 13. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Подтягивание на перекладине	2
Тема 3.2 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	8
	Практические занятия	
	ПЗ № 14. Профессионально - прикладная физическая подготовка. Упражнения на силовую выносливость. Висы с различным положением ног.	2
	ПЗ № 15. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок.	2
	ПЗ № 16. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения для коррекции зрения.	2
	ПЗ № 17. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2
Раздел 4. Лыжная подготовка		12
Тема 4.1 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	12
	Практические занятия	
	ПЗ № 18. Основы техники лыжных ходов. Спуски со склонов, подъемы	2
	ПЗ № 19. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.	2
	ПЗ № 20. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2
	ПЗ № 21. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон,	2

	финиширование и др.		
	ПЗ № 22. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	2	
	ПЗ № 23. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	2	
Раздел 5. Спортивные игры		10	
Тема 5.1 Волейбол	Содержание учебного материала	10	
	Практические занятия		
	ПЗ № 24. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.	2	
	ПЗ № 25. Волейбол. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты	2	
	ПЗ № 26. Волейбол. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	2	
	ПЗ № 27. Волейбол. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	2	
	ПЗ № 28. Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры.	2	
Раздел 6. Виды спорта по выбору		6	
Тема 6.1 Фитнес	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	ПЗ № 29. Фитнес. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	2	
Тема 6.2 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	ПЗ № 30. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	2	
	ПЗ № 31. Атлетическая гимнастика, круговая тренировка	2	
	Зачет		
ВСЕГО		62	

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)

<u>2 курс</u>			
Наименование	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия,	Объем часов	Уровень
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		16	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия		
	ПЗ № 1 Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование.	2	
	ПЗ № 2 Челночный бег 3х10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100,250,500 метров и челночном беге. Бег 100м	2	
	ПЗ № 3 Эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью	2	
Тема 1.2 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	10	
	Практические занятия		
	ПЗ № 4. Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок.	2	
	ПЗ № 5. Контрольное упражнение в беге на 1000, 1500, 3000 метров (юноши) и 1000, 1500, 2000 метров (девушки).	2	
	ПЗ № 6. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2	
	ПЗ № 7. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	2	
	ПЗ № 8. Кроссовая подготовка: бег по пересеченной местности	2	
Раздел 2 Атлетическая гимнастика		12	
Тема 2.1 Упражнения с отягощениями	Содержание учебного материала	8	
	Практические занятия		
	ПЗ № 9. Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике.	2	
	ПЗ № 10. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями. Упражнение со штангой	2	

	ПЗ № 11, ПЗ № 12. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Подтягивание на перекладине	4
Тема 2.2 Работа на тренажерах	Содержание учебного материала	4
	Практические занятия	
	ПЗ № 13. Основы техники и техника безопасности при работе на тренажерах. Упражнения на силовую выносливость. Висы с различным положением ног. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок.	2
	ПЗ № 14. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Комплекс на верхний плечевой пояс. Комплекс на пресс. Комплекс на спину и ноги. Атлетическая гимнастика, круговая тренировка	2
Раздел 3. Лыжная подготовка		18
Тема 3. 1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	18
	Практические занятия	
	ПЗ № 15, ПЗ № 16. Основы техники лыжных ходов, спуски со склонов, подъемы	4
	ПЗ № 17, ПЗ № 18. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.	4
	ПЗ № 19, ПЗ № 20. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	4
	ПЗ № 21. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2
	ПЗ № 22, ПЗ № 23. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках.	4
Раздел 4. Виды спорта по выбору		16
Тема 4.1 Фитнес	Содержание учебного материала	8
	Практические занятия	
	ПЗ № 24, ПЗ № 25. Фитнес. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью	4

	ПЗ № 26, ПЗ № 27. Фитнес. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	4	
Тема 4.2 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	8	
	Практические занятия		
	ПЗ № 28, ПЗ № 29. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	4	
	ПЗ № 30, ПЗ № 31. Атлетическая гимнастика, круговая тренировка. Зачет	4	
ВСЕГО		62	
<p>Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:</p> <p>1- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);</p> <p>-2репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)</p> <p>3-продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)</p>			

3 курс			
Наименование	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия	Объем часов	Уровень
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		24	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	8	
	Практические занятия		
	ПЗ № 1, ПЗ № 2. Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование.	4	
	ПЗ № 3, ПЗ № 4. Челночный бег 3х10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100,250,500 метров и челночном беге. Бег 100м	4	
Тема 1.2 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	16	
	Практические занятия		
	ПЗ № 5, ПЗ № 6. Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок.	4	
	ПЗ № 7, ПЗ № 8. Контрольное упражнение в беге на 1000, 1500, 3000 метров (юноши) и 1000, 1500, 2000 метров (девушки).	4	
	ПЗ № 9, ПЗ № 10. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	4	
	ПЗ № 11, ПЗ № 12. Кроссовая подготовка: бег по пересеченной местности	4	
Раздел 2 Виды спорта по выбору		26	
	Содержание учебного материала	8	
Тема 2.1 Фитнес	Практические занятия		
	ПЗ № 13, ПЗ № 14. Фитнес. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью	4	
	ПЗ № 15, ПЗ № 16. Фитнес. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	4	
Тема 2.2 Атлетическая	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	ПЗ № 17. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	2	

гимнастика	ПЗ № 18. Атлетическая гимнастика, круговая тренировка.	2	
Тема 2.3 Упражнения с отягощениями	Содержание учебного материала	14	
	Практические занятия		
	ПЗ № 19, ПЗ № 20. Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике.	4	
	ПЗ № 21, ПЗ № 22. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями. Упражнение со штангой	4	
	ПЗ № 23, ПЗ № 24. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).	4	
	ПЗ № 25 Подтягивание на перекладине	2	
	Дифференцированный зачет	2	
ВСЕГО		52	
<p>Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:</p> <p>1- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);</p> <p>-2репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)</p> <p>3-продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)</p>			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал

Перечень основного оборудования:

канат гимнастический – 3 шт
мяч набивной - 5 шт
мяч баскетбольный – 1 шт
мат гимнастический – 6 шт
шведская стенка – 6 шт
кольцо баскетбольное – 1 шт
груша боксерская – 2 шт
канат для перетягивания – 1 шт
силовой тренажер – 4 шт
тренажер для жима лежа – 1 шт
штанга – 4 шт
гиря 16 кг – 1 шт
гиря 24 кг – 1 шт
гантели разной массы – 22 шт
палка гимнастическая – 5 шт
рукоход настенный – 1 шт
скакалка – 3 шт
экспандер – 2 шт
манекен для борьбы – 3 шт
пьедестал – 1 шт
раздевалка – 2 шт
душ – 2 шт

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

1. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев]. – 17-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2022г. – 176 с.
2. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С.

Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябина. – М. : Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – Серия : Профессиональное образование.

Дополнительная литература

1. Замогильнов, А. И. Сборник олимпиадных теоретико-методических заданий по предмету «Физическая культура» : учеб. пособие / А.И. Замогильнов. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 119 с. - ISBN 978-5-16-108012-2. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniyum.com/catalog/product/1042460> Режим доступа: <http://znaniyum.com/> по паролю
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — www.dx.doi.org/10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-108141-9. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniyum.com/catalog/product/993540> Режим доступа: <http://znaniyum.com/> по паролю

Интернет-ресурсы

http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=1564
<http://www.mgau.ru/files/otchet2008g.doc>
http://www.referat-911.ru/referat/fizkultura/2_object77521.html
http://school6-kovylkino.narod.ru/Files/uchebno_vospit_process.doc
http://www.gimnaziya5.ru/attach/Obrazovatel'naya_programma.doc
http://www.book-ua.org/FILES/textbooks/1_03_2008/tb0104.htm
http://kn.kture.kharkov.ua/entrant_plans.php?type=series&lang=RU&speciality=%CF%C8

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	Текущий контроль: - практические занятия. Итоговый контроль: - дифференцированный зачет.
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	
Знания:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	

5. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Краткая характеристика вида занятий	Используемые активные и интерактивные формы	Объем занятий в интерактивных формах (часы)
Лекции	не предусмотрено	-
Практические занятия, семинары:	командное соревнование малых групп обучающихся	62
Лабораторные занятия:	не предусмотрено	-
ВСЕГО:		62