

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Саратовской области
«Саратовский техникум отраслевых технологий»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	СГ 04 Физическая культура
Специальность/профессия	11.02.12 Почтовая связь
Квалификация	«Специалист почтовой связи»
Нормативный срок обучения	2 года 10 месяцев
Форма обучения	очная
СГ 05	

Рабочая программа учебной дисциплины СГ 04 Физическая культура» (наименование учебной дисциплины) разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 11.02.12 Почтовая связь, утвержденного приказом Минпросвещения России № 362 от 12 мая 2023 г., зарегистрировано в Минюсте России №73896 от 19 июня 2023 г.).

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Саратовской области «Саратовский техникум отраслевых технологий»

Составитель: Романова Е.Ю., преподаватель физической культуры

Рецензенты:

Внутренний

Внешний

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **11.02.12 «Почтовая связь»**.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина «СГ 04 Физическая культура» входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам профессиональной образовательной программы:

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен

Код и наименование ОК	Умения	Знания
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека- основы здорового образа жизни

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 114 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 104 часов;

самостоятельной работы обучающегося 10 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	114
Обязательная практическая учебная нагрузка (всего)	104
В том числе:	
- практические занятия	104
Самостоятельная работа обучающегося (всего) составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда; изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол); судейство соревнований по различным видам спорта; посещение студентами спортивных секций; участие студентов в соревнованиях по видам спорта	10
Итоговый контроль предусмотрен после завершения курса дисциплины в форме дифференцированного зачёта	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код ОК
1	2	3	4
Физические способности человека и их развитие	1-2 Упражнения «кардио» для силовой выносливости 3-4 Упражнения для развития плечевого пояса. 5-6 Комплекс фитнес-упражнений для ног 7-8 Упражнения для коррекции осанки 8-10 Комплекс упражнений для развития и укрепления мышц спины и брюшного пресса	10	ОК 08
	11 Самостоятельная работа студента: Составить комплекс упражнений для развития силы рук. Составить комплекс упражнений для укрепления мышц задней поверхности бедер. Отжимание от пола и от скамейки.	1	ОК 08
Раздел 1 Легкая атлетика Тема 1.1 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов			
Тема 1.1 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Практическое занятие 12-14 Ознакомление с техникой выполнения. 15-19 Специально-беговые упражнения бегуна. 20-24 Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. 25-29 Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. 30-31 Совершенствование техники высокого и низкого стартов	20	ОК 08
	32 Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Легкая атлетика»	1	ОК 08
Тема 1.2 Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие. 33-35 Техника бега на средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на средние дистанции. 36-38 Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование 39-40 Техника бега на короткие дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции	8	ОК 08
	41-42 Самостоятельная работа студента: Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике	2	ОК 08

Тема 1.3 Техника прыжка в длину с места	Практическое занятие: 44-46Техника прыжка в длину с места. 47-49 Ознакомление с техникой прыжка. 50-51Изучение техники прыжка.	8	ОК 08
	52 Самостоятельная работа студента: Посещение спортивных секций по легкой атлетике.	1	ОК 08
Тема 1.4 Техника эстафетного бега	Практическое занятие Техника эстафетного бега. 53-54Ознакомление с техникой эстафетного бега. 53-56Изучение техники эстафетного бега и передача эстафетной палочки. 57-60Совершенствование техники эстафетного бега..	9	ОК 08
	61 Самостоятельная работа студента: Посещение спортивных секций по легкой атлетике	1	ОК 08
Раздел 2 Спортивные игры			
Тема 2.1 Баскетбол	Практическое занятие: 62-64 Техника ведения и передача мяча 65-66Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча. 67-68Изучение техники приема и передачи мяча. 69-70Изучение комбинационных действий защиты и нападения. 71-72Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. 73-74Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения. 75-76Изучение комбинационных действий защиты и нападения 77Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения. 78Изучение правильности выполнения штрафных бросков. 79Совершенствование штрафных бросков. Двухсторонняя игра.	18	ОК 08
	80 Самостоятельная работа студента: Изучение правил по баскетболу, Посещение спортивных секций по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу. Судейство соревнований по баскетболу.	1	ОК 08
Тема 2.2 Волейбол	Практическое занятие: 81Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками. 82Ознакомление с техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. 83Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками:	10	ОК 08

	84Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. 85 Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками 86Ознакомление с техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. 87Техника верхней и нижней подачи мяча 88Техника подачи мяча. 89техника выполнения приема верхней и нижней подачи мяча. 90Двусторонняя игра. Техника двусторонней игры.		
	91 Самостоятельная работа студента: Изучение правил по волейболу Судейство соревнований по волейболу Посещение спортивной секции по волейболу	1	ОК 08
Тема 2.3 Гандбол	Практическое занятие: 92 Техника владения мячом 93 Ведение, ловля и передача мяча 94Перемещения в парах и тройках 95 Стандарты: 9 метровые, 7 метровые броски. 96 Выполнение бросков по воротам. 97 Совершенствование техники подачи мяча. 98 Двусторонняя игра 99 Техника двусторонней игры	8	ОК 08
	100 Самостоятельная работа студента: Изучение правил по волейболу Судейство соревнований по волейболу Посещение спортивной секции по волейболу	1	ОК 08
Раздел 4 Тема 4.1 Гимнастика	Практическое занятие: 101 Тренировка для развития основных мышечных групп с гирей, штангой. 102 Многофункциональная тренировка 103 Комплексы упражнений с профессиональной направленностью 104-105Комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов 106-107 Гимнастические упражнения без предметов и с предметами 108-109 Упражнения для укрепления различных групп мышц. 110-111 Развитие выносливости и скоростно-силовых качеств. 112-113 Дифференцированный зачет.	13	ОК 08

	114 Самостоятельная работа студента: выполнение комплекса общеразвивающих упражнений упражнения на перекладине с отягощением	1	
	Итого	114	

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)

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

Баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, щиты, сетки, антенны, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, шведская стенка, секундомеры).

Для занятий лыжным спортом:

Лыжная база с лыжехранилищами, теплые раздевалки, учебно- тренировочные лыжни и трассы спусков, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, мази и т. п.).

Технические средства обучения:

музыкальный центр, видеопроектор, видеоплеер, телевизор, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним (аудио – видеозаписи, учебно – методическая литература и т. п.).

3.2 Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- 1 Железняк В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»/ Ю.Д. Минбулатов, В.М. Железняк – М.: Академия, 2010г.- 272с. }
- 2 Ильинич В.И. Физическая культура студента/ В.И. Ильинич – М.: Высшая школа 2014г.-385с.
- 3 Коваленко Т.Г }
- 4 Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры/ Б.И. Мишин. – М.: Наука, 2010.-272с.
- 5 Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры/ Г.И. Погадаев. –М.: Дрофа. 2008.-316с. }
- 6 Полиевский С.А. Физкультура и профессия/ С.А. Полиевский, И.Д. Старцева – М.: Дрофа, 2011.-272с. } Физическая культура: программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. Учебное пособие мин. образ. РФ. Изд.: Дрофа, 2010г.-80с. Физическая культура: учебник – М.: Высшая школа, 2011г.-249с.
- 7 Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. –М.: Академия, 2014.-142с.

Дополнительные источники:

- 1 Абрамова Г.С. Возрастная психология/ Г.С. Абрамова. –М.: Академия, 2008г.-289с
- 2 Жуков М.Н. Подвижные игры/ М.Н. Жуков – М.: Дрофа., 2007г.-297с.
- 3 Колбанов В.В. Валеология/ В.В. Колбанов. –СПб.: 2009г.-338с.

- 4 Малахов Г.П. Движение, дыхание, закаливание/ Г.П. Малахов. –СПб., 2012г.-313с.
- 5 Нестеров А.А. Физическая культура и спорт. Методика, теория, практика/ А.А. Нестеров, И.С. Борчуков, -М.: Академия, 2009г.-512с.
- 6 Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России и президиума РАО от 16 июля 2002г. № 2715/227/116/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».
- 7 Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: учебное пособие/ И.И. Соковня-Семенова. – М., 2011г.-541с.
- 8 Суслова Ф.П. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ Олимпийского резерва/ Ф.П. Суслов, Ж.К. Холодова. –М.: Академия, 2010г.-418с.
- 9 Яковлев Н.Н. Биохимическая характеристика разминки и тренировочных занятий. Биохимия спорта/ Н.Н. Яковлев. –М.: 2010г.- 268с.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Код и наименование ОК		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности		зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
		зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
		анализ результатов выполнения практических работ
		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
		Наблюдение и экспертная оценка эффективности и правильности самоанализа принимаемых решений на практических занятиях
		Экспертная оценка решения ситуационных задач
		Наблюдение и экспертная оценка коммуникабельности