

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Училище олимпийского резерва № 1»**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол № 13 от 18 июня 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР СПб ГБПОУ «УОР № 1»

_____ **В.А. КУЗНЕЦОВ**

19 июня 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программа подготовки специалистов среднего звена
49.02.01 Физическая культура

Санкт-Петербург
2024 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11.11.2022 № 968, учебного плана СПб ГБПОУ «УОР № 1» по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Училище олимпийского резерва № 1».

Разработчик: Тимофеева А.В., преподаватель дисциплины СГ.04 Физическая культура.

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных, гуманитарных и естественнонаучных дисциплин СПб ГБПОУ «УОР № 1»

Протокол № 10 от 31 мая 2024 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии общеобразовательных, гуманитарных и естественнонаучных дисциплин – А.В. Тимофеева

СОГЛАСОВАНО

Работодатель:
директор СПб ГБУ СШОР по водным видам спорта «Экран» – А.К. Маслеников
10 июня 2024 г.

Работодатель:
директор СПб ГБУ СШОР «Комета» –
А.Х. Ариткулов
10 июня 2024 г.

Утверждено приказом СПб ГБПОУ «УОР № 1» от 19.06.2024 № 181 «Об утверждении учебных планов, графиков учебного процесса, рабочих программ учебных дисциплин (модулей) и практик, фондов оценочных средств, учебно-методических рекомендаций, рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы на 2024-2025 учебный год – образовательных программ среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы СПО

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла (СГ.00) в структуре программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01. Физическая культура.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих (ОК) и профессиональных компетенций (ПК):

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

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.

ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	- 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.	– 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.
ПК 1.1	– анализировать физкультурно-спортивную работу; – использовать содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	– особенности физкультурно-спортивной работы; – содержание физкультурно-оздоровительной деятельности.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 2.3	<p>-оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчётов, методических разработок и др.;</p> <p>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</p>	<p>- требования к оформлению результатов методической и исследовательской деятельности;</p> <p>- процедуры выступления и защиты результатов методической и исследовательской работы;</p> <p>– рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</p>
ПК 2.4	<p>– осуществлять исследовательскую деятельность в области физической культуры и спорта;</p> <p>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p>	<p>– требования к оформлению исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта</p> <p>– средства профилактики перенапряжения, характерные для данной специальности.</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы дисциплины	226
в том числе:	
теоретическое обучение	88
практические занятия	136
промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2
из них:	
Объем образовательной программы дисциплины (1 год обучения)	76
в том числе:	
теоретическое обучение	30
практические занятия	46
Объем образовательной программы дисциплины (2 год обучения)	78
в том числе:	
теоретическое обучение	30
практические занятия	48
Объем образовательной программы дисциплины (3 год обучения)	72
в том числе:	
теоретическое обучение	28
практические занятия	42
промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2
в т.ч. в форме практической подготовки	136

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия	Объём часов	Формируемые компетенции
Раздел 1. Физическая культура как область знаний		14	ОК 08, ПК.1.1, П.К.2.3, ПК 2.4.
Тема 1.1. Роль физической культуры в развитии человека	Теоретическое обучение: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	4	ОК 08
Тема 1.2. Физическая культура и профессиональная деятельность	Теоретическое обучение: Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.	4	ОК 08, ПК.1.1, П.К.2.3, ПК 2.4.
	Практическое занятие: Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья в профессиональной деятельности. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.	2	
Тема 1.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Теоретическое обучение: Значение двигательной подготовленности как составляющей профессиональной готовности специалиста в области физической культуры и спорта к выполнению трудовых функций. Средства профессионально-прикладной физической подготовки	2	ОК 08
Тема 1.4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Теоретическое обучение: Структура, нормативные требования для обучающихся СПО	2	ОК 08
Раздел 2. Физическое совершенствование		58	ОК 08, ПК.1.1, П.К.2.3, ПК 2.4.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия	Объём часов	Формируемые компетенции
Тема 2.1. Гимнастика	Теоретическое обучение: Развитие физических способностей средствами гимнастики Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения.	2 2 4	ОК 08, ПК.1.1, П.К.2.3, ПК 2.4.
	Практические занятия: Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки)	6	
	Теоретическое обучение: Освоение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	4	
	Практические занятия: Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки	4	
	Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки и др. Упражнения для коррекции зрения	2	
	Освоение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	4	
Тема 2.2. Легкая атлетика	Теоретическое обучение: Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами лёгкой атлетики Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	2 2	ОК 08, ПК.1.1, П.К.2.3, ПК 2.4.
	Практические занятия: Бег, ходьба, прыжки, метание, толкание ядра. Профессионально-прикладная направленность средств лёгкой атлетики. Освоение техники выполнения двигательных действий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	8 6	
	Бег по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, эстафетный бег, спортивная ходьба	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия	Объём часов	Формируемые компетенции
	<p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты, толкание ядра.</p> <p>Осуществление самоконтроля в процессе занятий лёгкой атлетикой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения</p>	4	
Подведение итогов	<p>Практическое занятие: Итоговое занятие по результатам первого года обучения</p>	4	ОК 08, ПК.1.1, П.К.2.3, ПК 2.4.
<p>Темы индивидуальных проектов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила гигиены в спорте. 2. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения. 3. Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека. 4. Популяризация избранного вида спорта в России. 5. Влияние избранного вида спорта на организм. 6. История избранного вида спорта в мире. 7. Вывод спортсмена-любителя на пик формы. 8. Влияние профессионального спорта на врожденные и приобретенные болезни. 9. Влияние физических упражнений на мышцы. 10. Гиподинамия – болезнь 21 века. 11. Здоровый образ жизни. 12. Двигательная активность и здоровье человека. 13. История Олимпийских игр как международного спортивного движения. 14. Организация и проведение туристических походов. 15. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям. 16. Основные особенности питания спортсменов. 17. Роль массажа в тренировочном процессе спортсмена. 18. Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. 19. Проблемы здоровья человека, средства его укрепления и сохранения. 20. Физическое воспитание в семье. 			
Итого:		76	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета социально-гуманитарных дисциплин, оснащенного оборудованием:

№	Наименование оборудования	Техническое описание
I Специализированная мебель и системы хранения		
Основное оборудование		
1	рабочие места обучающихся	– парты – стулья
2	рабочее место преподавателя	– стол – стул
Дополнительное оборудование		
3	система хранения учебно-методических материалов	– стеллажи – тумбы – полки
4	мебель	– шкаф для одежды
II Технические средства		
Основное оборудование		
1	демонстрационное и/или интерактивное оборудование	– экран – проектор
2	лицензионное программное обеспечение	– Microsoft Windows 7 Pro, 10 Pro – Microsoft Office 2010, 2013, 2016, в том числе отечественного производства – Dr.Web Enterprise Security Suite
3	свободно распространяемое программное обеспечение	– Adobe Acrobat Reader, – Google Chrome, в том числе отечественного производства – Яндекс. Браузер
4	компьютер с выходом в локальную и глобальную сеть Интернет	– персональный компьютер на рабочем месте преподавателя
Дополнительное оборудование		
1	доска	– меловая
2	принтер	– монохромный
III Демонстрационные учебно-наглядные пособия		
Основное оборудование		
1	учебно-методический комплекс по дисциплине	– рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» – тематический план – технологические карты занятий – методические рекомендации по выполнению практических заданий – фонд оценочных средств учебной дисциплины
2	учебные пособия	– презентации

№	Наименование оборудования	Техническое описание
		– аудиозаписи
3	дидактический и демонстрационный материал, необходимый для организации качественного обучения	– мультимедийные презентации к занятиям

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

Помещение	Перечень оборудования и инвентаря
спортивный зал (универсальный)	<ul style="list-style-type: none"> – маты – стенка гимнастическая – тренажер беговая дорожка – медбол – штанга – гриф – скамья для жима – помост – гимнастическое бревно низкое – мостик гимнастический – конь гимнастический – барьер – тренажер сплит – стойка для приседа – гантели – мяч резиновый – скакалка – ядро – диск – мяч волейбольный – мяч баскетбольный – ракетка теннисная – мяч теннисный
стадион	<ul style="list-style-type: none"> – тренажер беговая дорожка – сектор для метания – сектор для прыжков – помост – турник – брусья – канат – гимнастическая стенка – прыжковая яма – кольцо баскетбольное – сетка волейбольная

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень основных печатных и электронных изданий, и дополнительных источников:

Основные печатные и электронные издания:

1. Конеева, Е.В. 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 : Юрайт, 2021. Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 07.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2021.

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 07.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149683> (дата обращения: 07.06.2024). — Режим доступа: по подписке.

4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> (дата обращения: 07.06.2024). — Режим доступа: по подписке.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Единая коллекции цифровых образовательных ресурсов: [сайт] - URL: <http://www.school-collection.edu.ru> (дата обращения: 07.06.2024). — Текст : электронный.

2. Общедоступная мультязычная универсальная интернет-энциклопедия: [сайт] - URL: Режим доступа: <http://www.wikipedia.org> (дата обращения: 07.06.2024). — Текст : электронный.

3. Федеральный портал "Российское образование": [сайт]-URL: <http://www.edu.ru> (дата обращения: 07.06.2024).— Текст: электронный.

4. Научная электронная библиотека (НЭБ) : [сайт]-URL: <http://www.elibrary.ru> (дата обращения: 07.06.2024).— Текст: электронный.

5. КиберЛенинка : [сайт]-URL: <http://cyberleninka.ru>(дата обращения: 07.06.2024).— Текст: электронный.

6. Словари и энциклопедии : [сайт]-URL: <http://dic.academic.ru>(дата обращения: 07.06.2024).— Текст: электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:		
<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 специальности; – средства профилактики перенапряжения 	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; – знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; – знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности – знает средства восстановления, профилактики перенапряжения; 	<ul style="list-style-type: none"> - устный опрос; - тестирование;
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:		
<ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; для подготовки к сдаче нормативов (тестов) Всероссийского комплекса ГТО; для решения задач общей физической подготовки; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, 	<ul style="list-style-type: none"> – использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; – демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); – применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - владеет физическими упражнениями разной 	<ul style="list-style-type: none"> - оценка результатов выполнения комплексов упражнений; - тестирования физических качеств; - оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
характерными для данной специальности	функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель.	