

**Приложение
к ОПОП СПО по специальности
15.02.09 Аддитивные технологии**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. 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 по специальности 15.02.09 «Аддитивные технологии».

1.2 Цель и требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания, обеспечивается формирование общих и профессиональных компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей:

Код ПК, ОК*	Уметь	Знать
ОК.01 ОК.03 ОК.08	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; применять современную научную профессиональную терминологию; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; современную научную и профессиональную терминологию; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

*ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	168
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	160
Самостоятельная работа	12
Промежуточная аттестация: Другие формы контроля (средний балл по текущим оценкам успеваемости); Дифференцированный зачёт	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
3 СЕМЕСТР			
Раздел 1. Физическая подготовка		32/30	
Тема 1.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	10/8	ОК.01; ОК.03; ОК.08
	1. Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах		
	Практические занятия:	8	
	1. Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м	2	
	2. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м	2	
	3. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	2	
	4. Метание гранаты на дальность и в цель	2	
Тема 1.2. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	10/10	ОК.01; ОК.03; ОК.08
	-		
	Практические занятия:	10	
	1. Построения, перестроения, различные виды ходьбы	2	
	2. Комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами	4	
	3. Специальные беговые упражнения (СБУ)	2	
	4. Подвижные игры	2	
Тема 1.3. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	12/12	ОК.01; ОК.03; ОК.08
	-		
	Практические занятия:	12	
	1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом	4	
	2. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	4	
	3. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений	2	
	4. Упражнения для развития гибкости	2	

Самостоятельная работа		2	
Промежуточная аттестация: Другие формы контроля (средний балл по текущим оценкам успеваемости)		-	
4 СЕМЕСТР			
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка и спортивные игры		36/34	
Тема 2.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	36/34	ОК.01; ОК.03; ОК.08
	1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие ППФП: виды, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности		
	Практические занятия:	34	
	1. Выполнение тестов для определения состояние здоровья	2	
	2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	2	
	3. Лазание по канату с использованием спец. снаряжения спасателя, подтягивания на перекладине, приседания с отягощением	2	
	4. Приемы самообороны (броски со стойки, удары рукой, ногой, защита от ударов)	16	
	5. Защита от ударов ножом спереди, сзади, сверху, сбоку. Защита при угрозе пистолетом спереди, сзади, сбоку	12	
Самостоятельная работа		2	
Промежуточная аттестация: Другие формы контроля (средний балл по текущим оценкам успеваемости)		-	
5 СЕМЕСТР			
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка и спортивные игры (продолжение)		22/20	
Тема 2.2. Волейбол	Содержание учебного материала	22/20	ОК.01; ОК.03; ОК.08
	1. Техника игры в волейбол: стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении		
	Практические занятия:	20	
	1. Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками	4	
	2. Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча	4	
	3. Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара	2	
	4. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и	10	

	результатов игры		
Самостоятельная работа		2	
Промежуточная аттестация: Другие формы контроля (средний балл по текущим оценкам успеваемости)		-	
6 СЕМЕСТР			
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка и спортивные игры (продолжение)		28/28	
Тема 2.3. Баскетбол	Содержание учебного материала	28/28	ОК.01; ОК.03; ОК.08
	-		
	Практические занятия:	28	
	1. Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку	4	
	2. Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении	4	
	3. Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу	4	
	4. Отработка техники штрафного броска, взаимодействиям игроков при штрафном броске. Прием контрольного норматива «Бросок мяча в кольцо с места»	4	
	5. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра	4	
6. Взаимодействие игроков. Учебная игра	8		
Самостоятельная работа		2	
Промежуточная аттестация: Другие формы контроля (средний балл по текущим оценкам успеваемости)		-	
7 СЕМЕСТР			
Раздел 3. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры		34/32	
Тема 3.1. Компоненты физической культуры	Содержание учебного материала	20/20	ОК.01; ОК.03; ОК.08
	-		
	Практические занятия:	20	
	1. Физическое воспитание – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей	2	
	2. Физическое развитие – процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека	2	
	3. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления	6	

	функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин		
	4. Фоновые виды физической культуры. Гигиеническая физическая культура в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня)	6	
	5. Рекреативная физическая культура. Режим активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения)	4	
Тема 3.2. Составление индивидуального плана физического развития	Содержание учебного материала	14/12	ОК.01; ОК.03; ОК.08
	1. Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовкой, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки. Соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений		
	Практические занятия:	12	
	1. Дневник самонаблюдения. Правила ведения дневника самонаблюдения	2	
	2. Составление индивидуальных комплексов физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, физической подготовки	2	
	3. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья	4	
	4. Коррекции и развитие физических качеств в практической деятельности и повседневной жизни	4	
Самостоятельная работа		2	
Промежуточная аттестация: Другие формы контроля (средний балл по текущим оценкам успеваемости)		-	
8 СЕМЕСТР			
Раздел 4. Контрольные нормативы		14/14	
Тема 4.1. Контрольные нормативы	Содержание учебного материала	14/14	ОК.01; ОК.03; ОК.08
	-		
	Практические занятия:	14	
	1. Сдача нормативов по лёгкой атлетике	8	
	2. Сдача нормативов по гимнастике	6	
Самостоятельная работа		2	
Промежуточная аттестация: Дифференцированный зачёт		2	
Всего:		180	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено следующее специальное помещение:

Спортивный зал, оснащенный оборудованием и инвентарём.

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные источники

1. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с.

3.2.2. Дополнительные источники

1. -

3.2.3. Электронные источники:

1. Министерство спорта Российской Федерации. Ссылка на сайт:
<https://minsport.gov.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
<p>ОК уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; – применять современную научную профессиональную терминологию; – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей <p>ОК знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; – современную научную и профессиональную терминологию; – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 	<p>Оценку «отлично» заслуживает студент, твёрдо знающий программный материал, системно и грамотно излагающий его, демонстрирующий необходимый уровень компетенций, чёткие, сжатые ответы на дополнительные вопросы, свободно владеющий понятийным аппаратом.</p> <p>Оценку «хорошо» заслуживает студент, проявивший полное знание программного материала, демонстрирующий сформированные на достаточном уровне умения и навыки, указанные в программе компетенции, допускающий не принципиальные неточности при изложении ответа на вопросы.</p> <p>Оценку «удовлетворительно» заслуживает студент, обнаруживший знания только основного материала, но не усвоивший детали, допускающий ошибки принципиального характера, демонстрирующий не до конца сформированные компетенции, умения систематизировать материал и делать выводы.</p> <p>Оценку «неудовлетворительно» заслуживает студент, не усвоивший основного содержания материала, не умеющий систематизировать информацию, делать необходимые выводы, чётко и грамотно отвечать на заданные вопросы, демонстрирующий низкий уровень овладения необходимыми компетенциями.</p>	<p>Наблюдение за выполнением практического занятия</p> <p>Оценка результатов самостоятельной работы.</p> <p>Определение уровня физического развития по стандартным тестам и нормативам</p> <p>Оценка результатов дифференцированного зачёта</p>