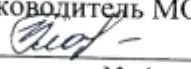


ФИЛИАЛ ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ
"ЧЕРНОГОРСКИЙ ГОРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ"

РАССМОТРЕНО
на заседании МО преподавателей
Руководитель МО
 Блажко И.В.
(протокол № 4 от 27 июня 2024 г.)

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР
 О.В. Лапса
«28» июня 2024г.

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

*«социально- гуманитарного цикла»
основной образовательной программы*

по профессии:

21.01.08 Машинист на открытых горных работах

2,3 курс

с. Бея, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ	4
РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	6
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	7
ЛИТЕРАТУРА.....	8
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	9
ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	10

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дисциплины СГ.04 Физическая культура предназначена для изучения физической культуре в Филиале ГБПОУ РХ «Черногорский горно-строительный техникум», реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих и служащих.

Программа разработана на основе приказа Минпросвещения Российской Федерации от 23.11.2022 № 1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2022 № 71763), в соответствии с Рекомендациями по получению среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения от 01.03.2023 № 05-592), в соответствии с ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины математика (с изменениями, приказ Минпросвещения Российской Федерации от 12.08.2022 г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» (Зарегистрирован 12.09.2022 № 70034).

Содержание программы физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
 - развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
 - формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
 - овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
 - освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся компетенций, необходимых для качественного обучения основной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В Филиале ГБПОУ РХ «Черногорский горно-строительный техникум», реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина физическая культура изучается в социально-гуманитарном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина физическая культура входит в состав общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования. На изучение дисциплины предусмотрено на втором курсе 36 часов и на третьем курсе 48 часов, 10 часов отведено на теоретические занятия, Зачеты проводятся в 4 и 6 семестрах.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе освоения дисциплины физическая культура у обучающихся должны формироваться **общие компетенции:**

Код ОК	Умения	Знания
ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 08.	- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике,	-укрепления здоровья; формирования ЗОЖ; развитие силы, особенно мышц плечевого пояса и ног, статической выносливости, вестибулярной устойчивости, ловкости, способности сохранять равновесие на высоте и ограниченной опоре, внимания; - формирования прикладных навыков (лазание по лестницам, канату и шесту и др.) - повышение устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды; - воспитания трудолюбия, настойчивости, терпения, смелости.

	плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	
ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.5 ПК 2.5	ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; оценивать приобретённый опыт.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	84
В том числе:	
Теоретические занятия	10
Практические занятия	74
Промежуточная аттестация по дисциплине физическая культура	осуществляется в виде зачета по дисциплине в 4 и во 6 семестрах.

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
Основы здорового образа жизни.	Умение разъяснять понятие: здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Уметь проводить: самоконтроль занимающихся. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Их формы и содержание Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств
Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	Уметь разъяснять понятия: Средства физической культуры и регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные принципы изменения общего

	состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно эмоционального, психологического и психофизиологического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Умение разьяснять понятия: Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. 21 Основы законодательства Р.Ф. о физической культуре. Физическая культура как учебная дисциплина среднего и профессионального образования. Ценностные ориентации и отношение студентов к физ.культуре и спорту. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.
Легкая атлетика.	Уметь показать технику низкого старта, технику бега по дистанции: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег, на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом, «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.
Спортивные игры. Волейбол.	Умение показать технику приема и передачи мяча: Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.
Спортивные игры. Баскетбол.	Умение показать технику игры в баскетбол: ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила

	игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.
--	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона.

Оборудование спортивного зала:

гимнастика

- ✓ канат для лазания – 1 шт.
- ✓ мат поролоновый – 1 шт. перекладина – 1 шт.
- ✓ стенка гимнастическая – 1 шт.
- ✓ скамейка гимнастическая – 2 шт.

легкая атлетика

- ✓ планка для прыжка в высоту – 1 шт.
- ✓ секундомер – 1 шт.

подвижные игры с элементами спортивных игр

- ✓ свисток – 1 шт. волейбольные стойки – 2 комплекта
- ✓ сетка волейбольная – 1 шт.
- ✓ щит баскетбольный игровой – 2 шт.
- ✓ ворота для мини футбола – 2 шт.
- ✓ мячи футбольные – 2 шт.
- ✓ мячи волейбольные – 2 шт.
- ✓ мячи баскетбольные – 2 шт.

Технические средства обучения:

- ✓ мультимедиа, ноутбук.

ЛИТЕРАТУРА

Для обучающихся

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. – М., 2011.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособие для студентов СПО. – М., 2010.

Для преподавателей

1. Барчуков И.С. Физическая культура. – М., 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. – М., 2006.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. – Кострома, 2003.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. – М., 2002.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М., 2006.
7. Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002.

8.Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.

9.Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2006.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
Раздел 1.Знания о физической культуре				
1.1	Физическая культура как социальное явление	3		
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3		
Итого по разделу		6		
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	20		20
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10		10
Итого по разделу		30		30
Раздел 3.Модуль «Спортивная и физическая подготовка»				
3.1	Легка атлетика	6		5
3.2	эстафетный бег	10		10
Итого по разделу		16		15
Раздел 4 Спортивно-оздоровительная деятельность				
4.1	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12		12
4.2	Модуль «Спортивные игры». Футбол	4		3
Итого по разделу		16		15
Раздел 5.Модуль «Спортивная и физическая подготовка»				
5.1	Атлетика	9		7
5.2	Спортивна ходьба	7		7
Итого по разделу		16		14
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		84	0	74

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	Название разделов и тем	Макс. учебн. нагрузка студ. (час)	Теоретических	Практических занятий
Физическая культура как социальное явление				
1	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1	1	
2	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1	1	
3	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	1	
ИТОГО		3	3	
Физическая культура как средство укрепления здоровья человека				
4	Физическая культура и физическое здоровье	1	1	
5	Основы организации образа жизни современного человека	1	1	
6	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1	1	
ИТОГО		3	3	
Футбол				
7-8	Техническая подготовка в футболе	2		2
9-10	Тактическая подготовка в футболе	2		2
11-12	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	2		2
13-14	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	2		2
15-16	Развитие выносливости средствами игры футбол	2		2
17-18	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	2		2
19-20	Совершенствование техники ведения мяча и во взаимодействии с партнером	2		2
21-22	Совершенствование техники удара по мячу в движении	2		2
23-24	Тренировочные игры по мини-футболу	2		2
25-26	Техника судейства игры футбол	2		2
ИТОГО		20		20
Баскетбол				
27	Техническая подготовка в баскетболе	1		2
28	Тактическая подготовка в баскетболе	1		2
29	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1		1
30	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1		1
31	Развитие выносливости средствами игры	1		1

	баскетбол			
32-33	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	2		2
34-35	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	2		2
36	Дифференцированный зачет	1		1
ИТОГО		10	0	10
ИТОГО		36	6	30
3 курс				
Легка атлетика				
1	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, 100	1	1	
2	Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м.	1		1
3	Техника бега на длинные дистанции.	1		1
4	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега.	1		1
5-6	финиширования. Равномерный бег 2000м.	2		2
ИТОГО		6	1	5
Эстафетный бег				
7	Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м.	1		1
8	Эстафетный бег 4x100м.	1		1
9	Эстафетный бег 4x400м.	1		1
10	Эстафета прямая	1		1
11	Эстафета круговая	1		1
12	Эстафета встречная	1		1
13	Эстафета с препятствиями	1		1
14	Совершенствование техники финиширования эстафеты	1		1
15-16	Зачёт Эстафетный бег	2		2
ИТОГО		10		10
Волейбол				
17	Техника стойки, перемещений и прыжков волейболиста.	1		1

18-19	Учебная игра.	2		2
20	Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху.	1		1
21	Техника нижней, верхней и боковой подачи мяча.	1		1
22	Техника нападающего удара.	1		1
23	Техника блокирования.	1		1
24	Тактические действий в нападении.	1		1
25	Тактических действий в нападении в нападении	1		1
26	Тактические действий в защите.	1		1
27-28	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	2		2
ИТОГО		12		12
Футбол				
29	Техника перемещений футболиста.	1	1	
30	Эффективное применение правил игры.	1		1
31-32	Учебная игра.	2		2
ИТОГО		4	1	3
Атлетика				
33	Техника двигательных действий на развитие гибкости	1	1	
34	Техника метания гранаты вдаль с разбега	1	1	
35-36	Совершенствование метания гранаты вдаль	2		2
37	Зачёт метания гранаты даль	1		1
38	Зачёт метания гранаты в цель	1		1
39	Метание мяча 150 г с полного разбега	1		1
40-41	Метание мяча на заданное расстояние	2		2
ИТОГО		9	2	7

Спортивная ходьба				
42-43	Обучение техники спортивной ходьбы	2		2
44-45	Тренировка спортивной ходьбы	2		2
46-47	Совершенствование техники спортивной ходьбы	2		2
Дифференцированный зачет		1		1
Итого:		7		7
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		84	10	74