

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Байханов Исмаил Баутдинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 2023-05-22 10:02
Уникальный программный ключ:
442c337cd125e1d014f62698c9d813e502697764

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Чеченский государственный педагогический университет»
Гуманитарно-педагогический колледж

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

Г.М. Джамалдинова

Протокол № 5 от 22 мая 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (СГ.04)

СГ. 04 Физическая культура

по специальности 49.02.01 Физическая культура

Среднее профессиональное образование
(форма обучения очная/очно-заочная/заочная)

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 13 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 15 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина СГ. 04. Физическая культура входит в обязательную часть социально-гуманитарного цикла.

Дисциплина СГ.04. Физическая культура должна способствовать формированию физической культуры выпускника и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовке к профессиональной деятельности, предупреждению профессиональных заболеваний.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

□ о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

□ основы здорового образа жизни.

Список компетенций, реализуемых дисциплиной в соответствии с ФГОС:

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

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 дисциплины: по очной форме обучения:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 107 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 62 часа;

самостоятельная работа обучающегося 45 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | <i>Объем часов</i> |
|--|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 107 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 62 |
| лекции | |
| Практическое занятие | 62 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 45 |
| <i>Промежуточная аттестация в форме зачета - по окончанию изучения дисциплины- 2 семестр</i> | |
| | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические и самостоятельные работы обучающихся | Объем часов |
|---|--|-------------|
| 1 | 2 | 3 |
| Раздел 1. Основы физической культуры | | |
| Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии личности студента. | Содержание учебного материала | |
| | 1 Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы ее определяющие. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | |
| | Лекция | |
| | Самостоятельная работа | |
| | 1 Тематика докладов: <input type="checkbox"/> Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. <input type="checkbox"/> Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). <input type="checkbox"/> Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). <input type="checkbox"/> Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). <input type="checkbox"/> Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой. | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | |
| Тема 2.1. Основы техники спортивной ходьбы. | Лекция | |
| | Практические занятия | |
| | 1 Обучение технике движение ног и рук при спортивной ходьбе. | |
| | 2 Обучение технике спортивной ходьбы в целом. | |
| | Самостоятельная работа | |

| | | | |
|---|------------------------|--|--|
| | 1 | Техника безопасности во время занятий на спортивной площадке. Первая медицинская помощь при травмах на открытых площадках. | |
| | 2 | Подготовить доклад «Развитие легкой атлетики в России». | |
| Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции. | Практические занятия | | |
| | 1 | Обучение технике бега по прямой дистанции. | |
| | 2 | Обучение технике низкого старта, стартового разгона и финиширования. | |
| | 3 | ГТО. Совершенствование техники бега на дистанции 100м. | |
| | Самостоятельная работа | | |
| | 1 | Изучение техники дыхания при беге на короткие дистанции | |
| | 2 | Подготовить комплекс упражнений для повышения подвижности в суставах нижних конечностей. | |
| | 3 | Подготовить доклад: «Выдающиеся спортсмены РФ в беге на короткие дистанции». | |
| Тема 2.3. Техника бега на средние дистанции. | Практические занятия | | |
| | 1 | Обучение технике бега на средние дистанции по прямой. | |
| | 2 | Обучение технике бега с высокого старта, стартового разгона и финиширования в беге на средние дистанции. | |
| | 3 | Совершенствование техники бега на дистанции 1000м (юноши), 500м (девушки) | |
| | Самостоятельная работа | | |
| | 1 | Методика дыхания при беге на средние дистанции. | |
| | 2 | Подготовить специально-беговые упражнения. | |
| | 3 | Подготовить доклад «Развитие легкой атлетики в Москве». | |
| Тема 2.4. Техника бега на длинные дистанции. | Практические занятия | | |
| | 1 | Обучение технике бега на длинные дистанции по прямой. | |
| | 2 | Обучение технике бега с высокого старта, стартового разгона и финиширования в беге на длинные дистанции | |
| | 3 | ГТО. Совершенствование техники бега на дистанции 3000м (юноши), 2000м (девушки) | |
| | Самостоятельная работа | | |
| | 1 | Составление комплексов общеразвивающих упражнений | |
| | 2 | Составление комплекса утренней гимнастики. | |
| | 3 | Подготовить доклад «Олимпийские чемпионы Москвы и Московской области». | |
| | Практические занятия | | |

| | | | |
|---|------------------------|--|--|
| Тема 2.5. Техника прыжка в длину с места. | 1 | Обучение техники прыжка в длину с места. | |
| | 2 | ГТО. Совершенствование техники прыжка в длину с места. | |
| | Самостоятельная работа | | |
| | 1 | Составить комплекс упражнений для развития мышц ног | |
| | 2 | Действия судьи при прыжках в длину. | |

| | | | |
|---|------------------------|--|--|
| Раздел 3. Баскетбол | | Содержание | |
| Тема 3.1. Техника перемещений. | 1 | Ознакомление с техникой перемещений в баскетболе. А* | |
| | 2 | Обучение техники различным видам перемещений. А* | |
| | Лекция | | |
| | Практические занятия | | |
| | 1 | Обучение техники основных видов перемещений (бег, рывок, прыжки, остановки, повороты). | |
| | Самостоятельная работа | | |
| | 1 | Т/Б на занятиях в спортивном зале. Первая медицинская помощь при травмах, полученных в спортивном зале. | |
| Тема 3.2. Техника владения мячом. Ловля и ведения мяча. | Практические занятия | | |
| | 1 | Обучение техники ловли мяча двумя руками. Обучение техники ведения мяча. | |
| | 2 | Обучение техники ловли мяча одной рукой. | |
| | Самостоятельная работа | | |
| | 1 | Ознакомление с основными правилами игры в баскетбол. | |
| | 2 | Подготовить подвижные игры с элементами баскетбола. | |
| | 3 | Подготовить доклад: «История развития баскетбола в России» | |
| Тема 3.3. Техника владения мячом. Передача мяча. | Практические занятия | | |
| | 1 | Обучение техники передачи одной, двумя руками сверху. | |
| | 2 | Обучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Обучение техники передачи одной, двумя руками снизу. | |
| | Самостоятельная работа | | |
| | 1 | Совершенствование технических элементов в баскетболе. | |
| | 2 | Изучение судейских жестов. | |

| | | | |
|---|------------------------|--|--|
| | 3 | Подготовить комплекс упражнений для укрепления мышц спины. | |
| | 4 | Подготовить доклад: «Тактика игры в защите» | |
| Тема 3.4. Техника владения мячом. Броски мяча в кольцо. | Практические занятия | | |
| | 1 | Обучение техники броска мяча в кольцо двумя руками от груди. | |
| | 2 | Обучение техники броска мяча в кольцо двумя руками сверху. Обучение техники броска мяча в кольцо одной рукой сверху. | |
| | 4 | Обучение техники броска мяча в кольцо в прыжке. | |
| | Самостоятельная работа | | |
| | 1 | Совершенствование техники владения баскетбольным мячом | |
| | 2 | Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации. | |
| | 3 | Изучить судейские жесты. | |

| | | | |
|--|------------------------|---|--|
| Раздел 4. Волейбол | | | |
| | Лекция | | |
| Тема 4.1. Техника перемещений. | Практическое занятие | | |
| | 1 | Обучение техники основных видов перемещений (бег, шаги, прыжки, скачки, падения). | |
| | Самостоятельная работа | | |
| | 1 | Подготовить доклад «Правила игры в волейбол». | |
| Тема 4.2. Техника передачи мяча. | Практическое занятие | | |
| | 1 | Обучение техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками. | |
| | 3 | Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками. | |
| | Самостоятельная работа | | |
| | 1 | Разработать комплекс упражнений для укрепления мышц кисти. | |
| | 2 | Изучение судейских жестов. | |
| | 3 | Подготовить доклад «История развития волейбольного клуба Динамо Москва» | |
| Тема 4.3. Техника верхней прямой подачи. | Практическое занятие | | |
| | 1 | Обучение техники верхней прямой подачи. | |
| | 2 | Закрепление техники верхней прямой подачи, в ходе учебной игры. | |
| | Самостоятельная работа | | |
| | 1 | Составление комплексов утренней гимнастики | |

| | | | |
|---|------------------------|---|--|
| | 2 | Применение знаний в судействе на практике | |
| | 3 | Подготовить доклад «Развитие волейбола в России» | |
| Тема 4.4. Техника нападающего удара. | Практическое занятие | | |
| | 1 | Обучение техники нападающего удара. | |
| | 2 | Обучение техники нападающего удара из различных зон площадки. | |
| | Самостоятельная работа | | |
| | 1 | Составление комплексов упражнений на развитие прыгучести. | |
| | 2 | Составление комплексов упражнений на развитие координации. | |
| Тема 4.5. Техника защитных действий. | Практические занятия | | |
| | 1 | Обучение техники блокирования. | |
| | 2 | Обучение техники приема подачи. | |
| | Самостоятельная работа | | |
| | 1 | Разработать комплекс утренней гимнастики. | |
| | 2 | Подготовить доклад: «Тактика игры волейбола». | |
| Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | | | |

| | | | |
|---|---|---|--|
| Тема 5.1. Упражнения для укрепления мышц глаз | Содержание | | |
| | 1 | Ознакомление с упражнениями для укрепления мышц глаз А* | |
| | 2 | Совершенствование упражнений для мышц глаз. А* | |
| | Лекция | | |
| | Практические занятия | | |
| | 1 | Ознакомление с упражнениями для глаз по методу Э.С. Аветисова | |
| | 2 | Ознакомление с упражнениями для глаз по методу Бэйтса. | |
| | Самостоятельная работа | | |
| | 1 | Разработка и оформление конспектов индивидуальных занятий. | |
| | 2 | Знание внутреннего строения глаз. | |
| | Тема 5.2. Упражнения для укрепления мышц спины. | Содержание | |
| 1 | | Упражнения для развития мышц спины. А* | |

| | | | |
|--|------------------------|---|--|
| | 2 | Упражнения для расслабления мышц спины. А* | |
| | Практические занятия | | |
| | 1 | Обучение упражнениям для укрепления мышц спины в динамическом режиме. | |
| | 2 | Обучение упражнениям для укрепления мышц спины в статическом режиме. | |
| | 3 | Обучение упражнениям для расслабления мышц спины. | |
| | 4 | Обучение основным элементам самомассажа спины. | |
| | Самостоятельная работа | | |
| | 1 | Знание и место расположения мышц спины. | |
| | 2 | Методика расслабляющего массажа спины. | |
| Тема 5.3. Упражнения для развития физического качества гибкость. | Практическое занятие | | |
| | 1 | Обучение технике выполнения упражнений для развития гибкости верхнего плечевого пояса. | |
| | 2 | Обучение технике выполнения упражнений для развития гибкости нижнего плечевого пояса. | |
| | 3 | Обучение технике выполнения упражнений для развития гибкости спины. | |
| | Самостоятельная работа | | |
| | 1 | Составление индивидуального комплекса упражнений. | |
| | 2 | Подготовить доклад: «Самые гибкие люди планеты». | |
| Тема 5.4. Упражнения для расслабления. | Практическое занятие | | |
| | 1 | Обучение технике выполнения упражнений на расслабление | |
| | 2 | Обучение технике выполнения упражнений из йоги для расслабления. | |
| | 3 | Обучение технике выполнения дыхательной гимнастики, как средство для расслабления. | |
| | 4 | Аутотренинг, как средство расслабления. | |
| | Самостоятельная работа | | |
| | 1 | Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль. | |
| | 2 | Подготовить доклад: «Сравнительная характеристика различных методик дыхания» | |
| | 3 | Ознакомиться с видами аутотренинга. | |
| Тема 5.5. Упражнения для укрепления мышц ног. | Практическое занятие | | |
| | 1 | Ознакомление с техникой выполнения упражнений для укрепления мышц передней части бедра. | |
| | 2 | Ознакомление с техникой выполнения упражнений для укрепления мышц задней части бедра. | |
| | 3 | Ознакомление с техникой выполнения упражнений для укрепления мышц внутренней части бедра. | |
| | Самостоятельная работа | | |
| | 1 | Знать название и расположение мышц ног. | |

| | | | |
|---|------------------------|---|-----|
| | 2 | Подготовить доклад: «Развитие бодибилдинга в России». | |
| Тема 5.6. Упражнения для укрепления мышц рук. | Практическое занятие | | |
| | 1 | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц плеча. | |
| | 2 | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц предплечья. | |
| | 3 | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц кисти | |
| | Самостоятельная работа | | |
| | 1 | Составление индивидуального комплекса упражнений. | |
| | 2 | Подготовить доклад: «основы правильного питания» | |
| Всего: | | | 107 |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные спортивные объекты:

Здание спортзала стадиона. «Спортивный зал» оснащенный оборудованием: спортивные снаряды: канат для перетягивания, коврик гимнастический, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мяч футбольный.

Футбольное поле (в т.ч. беговая дорожка, спортивная площадка, полоса препятствий).

«Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий».

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

3.2.1. Основная литература:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2020. - 214 с. - (СПО). - ISBN 978-5-406-07424-4. - URL: <https://book.ru/book/932719>. - Текст : электронный.

2. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры Приложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва : КноРус, 2020. — 448 с. - (СПО). - ISBN 978-5-406-01732-6. - URL: <https://book.ru/book/936539>. - Текст: электронный.

3.2.2. Дополнительная литература:

1. Бурякин, Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. — Москва : КноРус, 2019. - 278 с. - (СПО). - ISBN 978-5-40606454-2. — URL: <https://book.ru/book/930508>. Текст : электронный.

2. Федонов, Р.А. Физическая культура: учебник / Федонов Р.А. - Москва: Русайнс, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-4365-6697-9. — URL: <https://book.ru/book/939962>. — Текст : электронный

3.2.3. Интернет-ресурсы:

1. ЛИЦЕНЗИОННЫЙ ДОГОВОР № 6312/20 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе IPRbooks от 05.02.2020 г. (срок договора с 09.02.2020 г. до 09.02.2023г) (www.iprbookshop.ru)

2. Лицензионный Договор №1/27825 от 07.10.2020г. на использование ЭФУ издательства Просвещение.

3. Договор о сотрудничестве с НГПУ от 21.07.2016г. МЭБ (Межвузовская электронная библиотека) НГПУ. (<https://icdlib.nspu.ru/>) (доступ по 1Радресам)

4. Urait.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения 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 |
|--|---|
| Знания: | |
| О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. | <p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Оценка результатов выполнения тестирования физической подготовленности студентов по видам спорта. Оценка результатов выполнения комплексов дыхательной, коррекционной гимнастики. |
| Умения: | |
| Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование). Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Атлетическая гимнастика. Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия. Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств Оценка результатов выполнения практического задания по разделам теоретического задания: написания докладов. |