

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «АКАДЕМИЯ
КРЕАТИВНЫХ ИНДУСТРИЙ «ЛОКОН»
(СПБ ГБПОУ «АКАДЕМИЯ «ЛОКОН»)

Утверждена
приказом директора СПБ ГБПОУ
«Академия «ЛОКОН»
от «29» августа 2024 г. №213-УЧ

Рассмотрена и принята
на заседании педагогического совета
СПБ ГБПОУ «Академия «ЛОКОН»
Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

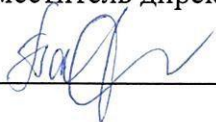
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**По специальности среднего профессионального образования
51.02.02 Социально культурная деятельность (по видам)**

Квалификация специалиста – Менеджер социально-культурной деятельности
на базе основного общего образования
Срок обучения – 3 г. 10 мес.

Санкт-Петербург 2024

Утверждаю
заместитель директора по УМР

 Парфенова А.В.

«02» сентября 2024г.

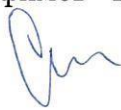
Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **входящей в состав укрупненной группы специальностей 51.00.00 Культуроведение и социокультурные проекты**

51.02.02 Социально культурная деятельность (по видам)

ОРГАНИЗАЦИЯ-РАЗРАБОТЧИК: СПб ГБПОУ «Академия «ЛОКОН»

Составитель: Ефимов Кирилл Валерьевич, преподаватель СПб ГБПОУ «Академия «ЛОКОН»

Методист: Бойчук Т.М.




СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 51.02.02 «Социально – культурная деятельность»

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общегуманитарному и социально-экономическому циклу учебных дисциплин.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:

обязательной практической учебной нагрузки обучающегося 126 часов;

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

К од	Наименование общих компетенций
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
Всего занятий	176
в том числе:	
лекции	50
практические занятия	126
контрольные работы	
самостоятельная работа	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	1

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.03 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Формируемые компетенции
1	2	4	5
Раздел 1. Легкая атлетика.		42	
Тема 1.1. Техника безопасности.	Содержание учебного материала	5	ОК 08
	Лекция		
	Программа, спортивные достижения, внутренняя Спартакиада I курсов, техника безопасности на уроках. Ходьба, бег, ОРУ.		
Тема 1.2. Бег на короткие и средние дистанции	Содержание учебного материала	6	ОК 08
	Практическое занятие № 1		
	Отработка элементов техники в легкой атлетике		
	Воспитание быстроты реакции, частоты движений. Совершенствование стартового разгона. Повторный и переменный бег на отрезке 30-120 м. Бег 30 метров с низкого		
	Контрольные нормативы:		
	Бег 100м., 500м, челночный бег 5х10м.		
Тема 1.3. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	6	ОК 08
	Практическое занятие № 1		
	Отработка элементов техники в легкой атлетике		
	Техника и тактика бега, ускорение, финиширование. Бег в равномерном и переменном темпе 20 - 25 мин (юноши), 15 - 20 мин (девушки). Бег с препятствиями, в парах, группой. Кросс 500м, 1000м, 3000м(ю).		
	Контрольные нормативы:		
	1000м, 3000м(ю). Бег 6 минут		
Тема 1.4 Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала	6	ОК 08
	Практическое занятие № 1		
	Отработка элементов техники в легкой атлетике		
	Воспитание скоростно-силовых качеств. Специальные подготовительные упражнения прыгуна в длину. Прыжки в длину с места. Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение учебного норматива.		
	Контрольные нормативы:		
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		

Тема 1.5 Прыжки в высоту с разбега	Содержание учебного материала	5	ОК 08
	Практическое занятие № 1		
	Отработка элементов техники в легкой атлетике		
	Специальные и подготовительные упражнения, разметка разбега, переход через планку способом «перешагивание», приземление.		
	Контрольные нормативы: Прыжок в высоту способом «перешагивание».		
Тема 1.6 Метание мяча	Содержание учебного материала	5	ОК 08
	Практическое занятие № 1		
	Отработка элементов техники в легкой атлетике		
	Бросок набивного мяча (1 - 3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного - четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.		
	Контрольные нормативы: Метание малого мяча в цель и на дальность, бросок набивного мяча двумя руками.		
Тема 1.7 Средства профессионально-прикладной подготовки.	Содержание учебного материала	6	ОК 08
	Практическое занятие № 1		
	Отработка элементов техники в легкой атлетике		
	На развитие выносливости: длительный бег до 20 – 25 минут, бег в парах, группой, круговая тренировка.		
	На развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность из разных и.п. На развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. На развитие координационных способностей: варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия.		
Раздел 2 Спортивные игры Баскетбол		41	
Тема 2.1. Совершенствование техники и тактики игры	Содержание учебного материала	12	ОК 08
	Лекция		
	Практическое занятие № 2		
	Отработка элементов техники и тактики игры в баскетбол		
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли, передач, ведения и бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
Тема 2.2. Совершенствование техники и тактики игры	Содержание учебного материала	12	
	Практическое занятие № 2		
	Отработка элементов техники и тактики игры в баскетбол		

	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Игра по упрощенным правилам баскетбола. Контрольные нормативы: Техника владения мячом.		ОК 08
Тема 2.3. Совершенствование техники и тактики игры	Содержание учебного материала Практическое занятие № 2 Отработка элементов техники и тактики игры в баскетбол Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам. Контрольные нормативы: Броски мяча в корзину различными способами.	12	ОК 08
Тема 2.4. Средства профессионально-прикладной подготовки.	Содержание учебного материала Практическое занятие № 2 Отработка элементов техники и тактики игры в баскетбол <i>На совершенствование координационных способностей:</i> упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, к стенке), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др. <i>На развитие выносливости:</i> всевозможные эстафеты, круговая тренировка, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20с до 18 мин. <i>На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:</i> бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25м, метание мячей разного веса в цель и на дальность.	12	ОК 08
Раздел 3 Спортивные игры Волейбол		41	
Тема 3.1. Совершенствование техники и тактики игры	Содержание учебного материала Практическое занятие № 3 Отработка элементов техники и тактики игры в волейбол Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.	12	ОК 08
Тема 3.2 Совершенствование техники и тактики игры	Содержание учебного материала Практическое занятие № 3 Отработка элементов техники и тактики игры в волейбол		ОК 08

	Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.	12	
	Контрольные нормативы:		
	Передачи мяча (над собой, в парах через сетку), прием мяча. Групповая игра.		
Тема 3.3. Совершенствование техники и тактики игры	Содержание учебного материала	12	ОК 08
	Практическое занятие № 3 Отработка элементов техники и тактики игры в волейбол		
	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, групповое), страховка. Игра по правилам.		
	Контрольные нормативы:		
	Подачи мяча, нападающий удар. Игра по правилам.		
Тема 3.4. Средства профессионально- прикладной подготовки.	Содержание учебного материала	13	ОК 08
	Практическое занятие № 3 Отработка элементов техники и тактики игры в волейбол		
	<i>На совершенствование координационных способностей:</i> упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, кстенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.		
	<i>На развитие выносливости:</i> всевозможные эстафеты, круговая тренировка, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20с до 18 мин.		
	<i>На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:</i> бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25м, метание мячей разного веса в цель и на дальность.		
Раздел 4 Гимнастика.		40	
Тема 4.1. Совершенствование строевых и общеразвивающих упражнений.	Содержание учебного материала	14	ОК 08
	Практическое занятие № 4 Отработка элементов техники в гимнастике		
	Повороты кругом и в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, 4, 8 в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Упражнения с набивными мячами, комбинации упражнений с обручами, скакалками, мячами. Порядковые и вольные упражнения.		
	Контрольные нормативы:		

	Составление комплекса вольных упражнений на 32 счета и проведение их в группе.		
Тема 4.2. Акробатические упражнения.	Содержание учебного материала	14	ОК 08
	Практическое занятие № 4		
	Отработка элементов техники в гимнастике		
	Длинный кувырок, сед углом, кувырок назад, «колесо», перекидной прыжок, равновесие, полушпагат, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки.		
	Контрольные нормативы:		
	Выполнение акробатического комплекса. Опорный прыжок.		
Тема 4.3. Средства профессионально-прикладной подготовки.	Содержание учебного материала	12	ОК 08
	Практическое занятие № 4		
	Отработка элементов техники в гимнастике		
	<i>На развитие координационных способностей:</i> комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с и на гимнастической скамейке и стенке. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.		
	<i>На развитие скоростно-силовых способностей:</i> опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.		
	<i>На развитие гибкости:</i> ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами		
Раздел 5. Легкая атлетика.		12	
Тема 5.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	7	ОК 08
	Практическое занятие № 5		
	Отработка элементов техники в легкой атлетике		
	Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники высокого старта. Тактика бега на средние дистанции. Повторный бег с соревновательной скоростью на отрезках дистанции 200–400 метров. Бег на 100 метров. Бег 400 метров.		
Тема 5.2. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	6	ОК 08
	Практическое занятие № 5		
	Отработка элементов техники в легкой атлетике		
	Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники бега по дистанции. Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью на отрезках дистанции 500 – 2000 метров. Бег 1500 метров.		
	Контрольные нормативы:		
	Бег 100м., 500м.		
Тема 5.3.	Содержание учебного материала		

Бег на длинные дистанции	Практическое занятие № 5 Отработка элементов техники в легкой атлетике	6	ОК 08
	Воспитание общей выносливости. Бег по пересеченной местности. Совершенствование техники бега по асфальту, грунту, песку, на подъеме и спуске. Соревновательный кросс		
	Контрольные нормативы:		
	1000м, 3000м(ю). Бег 6 минут		
Тема 5.4. Средства профессионально-прикладной подготовки	Содержание учебного материала	7	ОК 08
	Практическое занятие № 5 Отработка элементов техники в легкой атлетике		
	<i>На развитие выносливости:</i> длительный бег до 20 – 25 минут, бег в парах, группой, круговая тренировка.		
	<i>На развитие скоростно-силовых способностей:</i> прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность из разных и.п.		
	<i>На развитие скоростных способностей:</i> эстафеты, старты из различных и.п., с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.		
	<i>На развитие координационных способностей:</i> варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия.		
	Самостоятельная работа	7	
	Дифференцированный зачет	1	
	Всего	176	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация учебной дисциплины требует наличия: спортивного зала, тренажерного зала, водно - спортивной базы, открытых спортивных площадок, гимнастического городка.

Оборудование спортивного зала:

- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные,
- футбольные ворота,
- баскетбольные щиты с кольцами и сетками,
- волейбольные стойки с сеткой,
- теннисные столы с сетками и ракетками с мячами,
- тренажеры,
- штанги, гантели,
- гимнастические маты, гимнастические коврики,
- палки, скакалки,
- набивные мячи,
- сигнальные стойки,
- секундомеры, рулетки, и т.д.

Технические средства обучения:

- радиофикация спортивного зала,
- демонстрационная доска,
- компьютер-интернет,
- множительная техника,
- телевизор

3.2. Информационное обеспечение обучения:

Основная литература:

1. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер и др. - М.: Юрайт, 2024
2. Физическая культура. Учебник. - М.: Академия, / Бишаев А.А. 2022 (*примечание: издание 2020 года, 20-е, стереотипное*).

Дополнительная литература:

Учебная литература

3. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень. Электронная форма учебника.: учебник / В. И. Лях. Москва: АО "Издательство "Просвещение", 2023.— 1 с. — ISBN 978-5-09-099581-8.— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/806314>
4. Физическая культура 10-11 классы: Лях В.И. : Учебник для образовательных организаций, базовый уровень. -6 изд.- М: Просвещение, 2019.-255 с
5. Энциклопедия спорта DVD-ROM КиМ, 2020

Интернет-ресурсы:

6. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики. – URL: <http://sport.minstm.gov.ru>. – Текст: электронный.
7. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы. – URL: <http://www.mosSPORT.ru>. – Текст: электронный.
8. Федеральный портал «Российское образование»: [сайт]. – URL: www.edu.ru. – Текст: электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	- осознание и понимание изученного; степень самостоятельности учащегося; - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко. - осознание и понимание изученного; степень самостоятельности учащегося; - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко. - правильность выполнения технических действий и тактических приёмов в учебных и контрольных играх	Оценка результатов в ходе проведения зачетов. Оценка результатов в ходе проведения тестов и зачетов. Оценка результатов в ходе проведения тестов и зачетов. Оценка результатов в ходе проведения тестов и зачетов. Оценка результатов в ходе проведения соревнований, тестов и зачетов.
знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	- полнота и правильность ответа; степень осознанности, понимание изученного; языковое оформление ответа	Устный опрос. Устный опрос.