

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КРАСНОЯРСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»**

РАССМОТРЕНО

методической комиссией
протокол № 6 от «20» июня 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор КГБПОУ «Красноярский колледж
отраслевых технологий и предпринимательства»
_____/Н. В. Журова/
Приказ № 01-60-2П от «01» июля 2024 г.

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ
СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА**

38.02.08 ТОРГОВОЕ ДЕЛО
(на базе основного общего образования)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 Физическая культура

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР
_____/ Е.В. Миля
«__» _____ 2024 г.

Красноярск, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины **«СГ.04 Физическая культура»** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Минпросвещения Российской Федерации Министерство образования и науки России от 19 июля 2023 г. № 548 по профессии среднего профессионального образования **38.02.08 Торговое дело**

Организация-разработчик: КГБПОУ «Красноярский колледж отраслевых технологий и предпринимательства»

Разработчики: Садохина Ирина Николаевна, преподаватель КГБПОУ «Красноярский колледж отраслевых технологий и предпринимательства»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО **38.02.08 Торговое дело**

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК. В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Основы грамотной речи. Принципы общения на горизонтальном и вертикальном уровне.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); Средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	Из них в форме практической подготовки
Максимальная учебная нагрузка (всего)	164	
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	164	154
в том числе:		
теоретические занятия	10	
практические занятия	154	154
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося, курсовая работа (проект)	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		12	ОК 4 ОК 8
	Содержание учебного материала		
	Теоретические занятия	1	
	1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой		
	Практические занятия	11*	
	2. Прыжок в длину с места 3. Низкий старт 4. Высокий старт, стартовый разгон 5. Развитие быстроты 6. Контроль 100 м 7. Кроссовая подготовка 8. Подтягивание на высокой перекладине 9. Кроссовая подготовка 10. Прыжок в длину с разбега 11. Метание малого мяча 12. Контроль 2000 м, 3000 м		
Раздел 2. Баскетбол		8	ОК 4 ОК 8
	Содержание учебного материала		
	Теоретические занятия	1	
	13. Техника безопасности при занятиях баскетболом		
	Практические занятия	7*	
	14. Стойки и перемещения баскетболиста 15. Передачи мяча 16. Ведение мяча		

	17. Передачи в движении 18. Бросок в кольцо 19. Челночный бег с ведением мяча 20. Штрафной бросок		
Раздел 3. Плавание		10	ОК 4 ОК 8
	Содержание учебного материала		
	Теоретические занятия	1	
	21. Инструктаж по ТБ. Правила посещения бассейна		
	Практические занятия	9*	
	22. Техника дыхания при плавании 23. Техника кроля на груди 24. Техника кроля на груди 25. Техника кроля на спине 26. Техника кроля на спине 27. Преодоление дистанции 28. Развитие быстроты 29. Контроль 25м. любым стилем 30. Преодоление дистанции, развитие выносливости		
Раздел 4. Лыжная подготовка		12	ОК 4 ОК 8
	Содержание учебного материала		
	Теоретические занятия	1	
	31. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом		
	Практические занятия	11*	
	32. Способы передвижения 33. Техника попеременного двушажного хода 34. Техника подъема «елочкой», «лесенкой» 35. Техника одновременного-одношажного шага 36. Спуск в высокой, средней и низкой стойке 37. Поворот переступанием и рулением 38. Преодоление дистанции 39. Торможение плугом 40. Развитие выносливости 41. Совершенствование техники ходов 42. Бег 3000м, 5000м		
Раздел 5. Конькобежный спорт		10	
	Содержание учебного материала		

	Теоретические занятия	1	ОК 4 ОК 8
	43. Техника безопасности при занятиях на коньках		
	Практические занятия	9*	
	44. Техника выполнения упражнений на льду 45. Техника само страховки, группировки при падении 46. Комплекс упражнений на равновесие 47. Отталкивание и скольжение 48. Развитие выносливости 49. Торможение плугом, ребром 50. Длинный шаг. Преодоление дистанции 51. Повороты в движении 52. Контроль 500 м		
Раздел 6. Плавание		12	
	Содержание учебного материала		ОК 4 ОК 8
	Теоретические занятия	1	
	53. Техника безопасности при занятиях плаванием		
	Практические занятия	11*	
	54. Правила посещения бассейна, правила личной гигиены. 55. Имитационные упражнения на суше 56. Движения ногами в согласовании с дыханием 57. Техника кроль на груди 58. Техника кроль на спине 59. Старт, повороты 60. Преодоление дистанции 600 м 61. Техника кроль на груди 62. Развитие быстроты 63. Кроль на спине 64. Контроль 25 м. свободным стилем		
Раздел 7. Баскетбол		8	
	Содержание учебного материала		ОК 4 ОК 8
	Практические занятия	8*	
	65. Техника безопасности при занятиях баскетболом 66. Стойки и перемещения баскетболиста		

	67. Передачи мяча 68. Ведение мяча 69. Передачи в движении 70. Бросок в кольцо 71. Челночный бег с ведением мяча 72. Штрафной бросок		
Раздел 8. Волейбол		10	
	Содержание учебного материала		ОК 4 ОК 8
	Практические занятия	10*	
	73. Техника безопасности при занятиях волейболом 74. Стойки и перемещения волейболиста 75. Прием передача мяча сверху 76. Подача снизу 77. Прием передача снизу 78. Подача сверху 79. Нападающий удар 80. Развитие ловкости 81. Контроль передачи и прием мяча сверху 82. Контроль. Подача по зонам		
Раздел 9. Легкая атлетика		12	
	Содержание учебного материала		ОК 4 ОК 8
	Практические занятия	12*	
	83. Инструктаж по Т.Б 84. Передача эстафетной палочки снизу и сверху 85. Старт в эстафете 86. Бег по дистанции 87. Финиширование в эстафете 88. Кроссовая подготовка 89. Развитие выносливости 90. Контроль прыжок в длину с места 91. Развитие быстроты 92. Контроль 60 м 93. Развитие выносливости 94. Контроль 2000 м, 3000 м		
Раздел 10. Баскетбол		12	

	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	12*	
	95. Инструктаж по Т.Б. Правила баскетбола 96. Ведение мяча, передачи в движении 97. Броски мяча 98. Броски мяча со средних, дальних дистанций 99. Приемы защиты 100. Приемы нападения 101. Развитие прыгучести 102. Ведение мяча с остановкой 103. Остановка ы 2 шага 104. Судейство, игра 105. Развитие быстроты 106. Штрафные броски		ОК 4 ОК 8
Раздел 11. Волейбол		10	ОК 4 ОК 8
	Теоретические занятия	1	
	107. Инструктаж по Т.Б. Правила волейбола		
	Практические занятия	9*	
	108. Прием мяча снизу, передача сверху 109. Прием мяча сверху, передача снизу 110. Нападающий удар 111. Совершенствование верхней и нижней прямых подач 112. Нижняя подача мяча 113. Верхняя подача мяча 114. Прием мяча после подачи 115. Учебно-тренировочная игра 116. Сдача контрольных нормативов		
Раздел 12. Лыжная подготовка		10	ОК 4 ОК 8
	Теоретические занятия	2	
	117. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом 118. История возникновения лыжного спорта		
	Практические занятия	8*	
	119. Техника попеременного-двухшажного хода 120. Техника подъема «елочкой», «лесенкой» 121. Техника одновременного-одношажного шага		

	122. Развитие быстроты 123. Спуск в высокой, средней и низкой стойке 124. Развитие выносливости 125. Повороты 126. Контроль 3000м		
127. Раздел 13. Конькобежный спорт		10	ОК 4 ОК 8
	Практические занятия	10*	
	127. Вводный инструктаж и техника безопасности 128. История конькобежного спорта 129. Техника падений на льду. 130. Преодоление дистанции 131. Торможение 132. Развитие быстроты 133. Произвольное катание 134. Развитие координации 135. Повороты в движении 136. Контроль 500 м		
Раздел 14. Гимнастика		14	ОК 4 ОК 8
	Теоретические занятия	1	
	137. Техника безопасности при занятиях гимнастикой		
	Практические занятия	13*	
	138. Строевые упражнения 139. Кувырок вперед 140. Кувырок назад 141. Стойка на лопатках 142. Длинный кувырок 143. Стойка на голове 144. Колесо 145. Акробатический комплекс 146. Контроль 147. Упражнения на пресс 148. Развитие силы 149. Развитие гибкости 150. Сдача контрольных нормативов		
Раздел 15. Легкая атлетика		14	

	Практические занятия	14*	ОК 4 ОК 8
	151.Основы ЗОЖ 152.Метание малого мяча 153.Прыжки в высоту 154.Кроссовая подготовка 155.Эстафетный бег 156.Развитие силы 157.Развитие быстроты 158.Прыжок в длину с места 159.Подтягивание на низкой/высокой перекладине 160.Контроль 100 м. 161.Кроссовая подготовка 162.Прыжковые упражнения 163.Развитие гибкости 164.Контроль 2000 м, 3000 м		
Всего		164	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины осуществляется в учебных кабинетах: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами, спортивная площадка с элементами полосы препятствий.

Оборудование зала:

Перекладина для прыжков в высоту
Сетка в/б любит 9,51м
Стойки для прыжков в высоту 2000
Баскетбольный щит DFC SBA030.48
Гранаты для метания
Секундомер
Рулетка Эстафетные палочки
Набивные мячи
Баскетбольные мячи
Волейбольные мячи
Футбольные мячи для мини-футбола
Футбольные мячи для футбола
Стол для настольного тенниса
Ракетка для настольного тенниса
Мяч для настольного тенниса
Сетка для настольного тенниса
Сетка для волейбола
Сетка для баскетбола
Свисток
Мостик гимнаст. подпруж. 120*60см
Гимнастические маты
Гимнастический мостик
Гимнастический козел
Гимнастический конь
Гимнастическая скакалка
Утяжелители
Гимнастические коврики
Сетка для футбола
Стойки
Ролик Гимнастический
Шведская стенка
Станок комбинированный
Тренажер 4-х позиционная станция
Скамейка для жима горизонтальная

Скамейка для жима под углом вверх
Тренажер «гиперэкстензия»
Тренажер беговая дорожка (министадион) ART1012M
Гриф
Блины
Гиря 16кг
Гиря 24кг
Гиря 36кг
Гантели
Гантель разб.винт.креп. 19,5 кг
Штанга тренировочная 101,5 кг
Штанга тренировочная 45 кг
Штанга тренировочная 70 кг
Штанга 20кг

Дидактические материалы:

Дидактические папки по всем темам курса с карточками – заданиями для подвижных игр

Темы:

«Легкая атлетика»,
«Плавание»,
«Спортивные игры»
«Лыжная подготовка»,
«Гимнастика»

3.2. Информационное обеспечение реализации программы учебной дисциплины

Печатные издания:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. и др. Физическая культура: Учебник для СПО – М.: Академия, 2023 г. – 214 с.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник для СПО. – КНОРУС; 2021г. – 268 с.

Электронные издания (электронные ресурсы):

1. <https://www.gto.ru/news>
2. <http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=volleyball>
3. <http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball>

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. –М.: КНОРУС, 2019. (Среднее профессиональное образование).
2. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019.
3. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.

4. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2019.
5. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019.
6. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.
7. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019.
8. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020.
9. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020.
10. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.
11. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020.
12. Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2023. N 11.
13. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019.
14. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019.
15. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020.
16. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2022.
17. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019.
18. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020.
19. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2022.
20. Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики). М.: Лань, 2019.
21. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020.

22. Юрлов С.А. Спортивные санкции, применяемые к субъектам физической культуры и спорта в России // Современное право. 2023. N 2.

23. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019.

3.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, в том числе из числа руководителей и работников организаций, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности 40 Сквозные виды профессиональной деятельности в промышленности (имеющих стаж работы в данной профессиональной области не менее 3 лет).

Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, имеют дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в организациях направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта, не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

Реализацию программы дисциплины «Физическая культура» обеспечивает:

Садохина Ирина Николаевна преподаватель КГБПОУ «Красноярский колледж отраслевых технологий и предпринимательства».

Образование: Красноярский колледж олимпийского резерва.

Повышение квалификации:

1. 2021 г.

- КГБПОУ «Красноярский колледж отраслевых технологий и предпринимательства», «Создание специальных организационных и педагогических условий для получения профессионального образования лицами с ОВЗ и инвалидностью»

2. 2021 г.

- ФГАОУ ДПО «Академия реализации государственной политики и профессионального развития работников образования Министерства просвещения Российской Федерации», «Цифровые технологии в образовании»

3. 2023 г.

– ООО «Северо-Западный учебный Центр «Технологии Безопасности», «Обучение педагогических работников оказанию первой помощи»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
умения: - 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 профессии (специальности) знания: - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни; - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) - Средства профилактики перенапряжения	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы,	Форма: индивидуальная Метод: сдача контрольного норматива Метод контроля фронтальная и индивидуальная беседа, тестирование, письменный опрос, контрольная работа, оформление таблиц и схем

	большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	
--	---	--