

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Лесняк Елена Николаевна

Должность: Директор

Дата подписания: 30.04.2025 15:38:36

Уникальный программный ключ:

4f8763c0f69fcc0b76a554a96bba130b42854b57503309a6b8cc637f77303946

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация

«АКАДЕМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНПОО

«Академический колледж»

_____ Е.Н. Лесняк

«30» апреля 2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

СГ.05 Физическая культура

программа подготовки специалистов среднего звена

09.02.09 Веб-разработка

Рабочая программа учебной дисциплины

Физическая культура

(наименование дисциплины согласно учебному плану)

Составлена Грачева Светлана Валентиновна

(Ф.И.О.)

Составлена Вертяковым Дмитрием Николаевичем

(Ф.И.О.)

Составлена _____

(Ф.И.О.)

Обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры

Информационных технологий и программирования

(полное наименование кафедры)

от 19.03.2025
(дата протокола)

протокол №

9

(номер протокола)

Заведующий кафедрой _____

(подпись)

Вертяков Д.Н.

(инициалы, фамилия)

Согласовано с выпускающей кафедрой

Информационных технологий и программирования

(полное наименование выпускающей кафедры)

Заведующий выпускающей
кафедрой _____

(подпись)

Вертяков Д.Н.

(инициалы, фамилия)

Согласовано с методистом

Методист _____

Т.Н. Логачева

Одобрена Педагогическим советом

от 27.03.2025
(дата протокола)

протокол №

5

(номер протокола)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.09 Веб-разработка.

В программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся компетенций, необходимых для качественного освоения ООП СПО на базе среднего общего образования; программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

Она является единой для всех форм обучения. Рабочая программа служит основой для разработки тематического плана и контрольно-оценочных средств (КОС) учебной дисциплины образовательным учреждением.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в социально-гуманитарный цикл (СГ). Освоение дисциплины Физическая культура способствует формированию у обучающихся элементов общих компетенций:

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

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

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

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 05 ОК 08	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)	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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	204
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	204
в том числе:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	188
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	6
Самостоятельная работа	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>	<i>Осваиваемые элементы компетенций</i>
1	2	3	
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Практические занятия		
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях по л/а. Техника беговых упражнений. Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Совершенствование техники стартового разгона и финиширования.		
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив		
	Совершенствование техники бега на дистанции 400 м., контрольный норматив		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Техника бега по дистанции. Овладение техникой высокого старта, стартового разбега и финиширования		
	Разучивание комплексов специальных упражнений		
	Техника бега по дистанции (беговой цикл)		
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Практические занятия		
	Техника безопасности на уроках по спорт. играм. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>	<i>Осваиваемые элементы компетенций</i>
<i>броска мяча в кольцо с места</i>	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе		
<i>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</i>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Практические занятия</i>		
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -«ведение – 2 шага – бросок»		
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок		
Раздел 4. Лыжная подготовка			
<i>Тема 4.1. Лыжная подготовка</i>	<i>Содержание учебного материала</i>		ОК 04 ОК 05 ОК 08
	<i>Практические занятия</i>		
	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный лыжный ход		
	Одношажный классический лыжный ход		
	Двухшажный классический лыжный ход		
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы		
<i>Тема 4.1. Лыжная подготовка</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	4	ОК 04 ОК 05 ОК 08
	<i>Практические занятия</i>		
	Полуконьковый ход.		
	Коньковый ход		
	Передвижение по пересечённой местности		
	Повороты, торможения в лыжном спорте		
	Прохождение спусков в лыжном спорте. Эстафеты		
	Прохождение подъемов и неровностей в лыжном спорте		
Раздел 5. Волейбол			
<i>Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	12	ОК 04 ОК 05 ОК 08
	<i>Практические занятия</i>		
	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками		
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке		

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>	<i>Осваиваемые элементы компетенций</i>
<i>двумя руками</i>	Подача мяча: нижняя прямая и нижняя боковая		
	Подача мяча: верхняя прямая		
	Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары		
	Блокирование нападающего удара		
	Страховка у сетки		
	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу		
	Обучение технике передачи мяча на месте и после перемещения		
	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков		
	Групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
Раздел 6. Атлетическая гимнастика		10	ОК 04 ОК 05 ОК 08
Тема 6.1 <i>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</i>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Практические занятия</i>		
	Техника коррекции фигуры		
	Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса		
	Выполнение упражнений для развития мышц ног и рук		
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц		
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
Раздел 2. Легкая атлетика		10	ОК 04 ОК 05 ОК 08
Тема 2.3. Бег на средние дистанции <i>Прыжок в длину с разбега.</i>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Практические занятия</i>		
	Техника безопасности на уроках по л/а. Техника бега на средние дистанции		
	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		
	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши		
	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов		
	Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега		
Раздел 3. Баскетбол			
	<i>Содержание учебного материала</i>	6	ОК 04

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>	<i>Осваиваемые элементы компетенций</i>
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в парах и тройках. Правила игры.	Практические занятия		ОК 05 ОК 08
	Техника безопасности на уроках по спорт. играм. Техника выполнения штрафного броска		
	Ведение, ловля и передача мяча в парах и тройках		
	Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение мяча и бросок после ведения		
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Практические занятия		
	Техника владения баскетбольным мячом		
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок»		
	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом		
	контрольный норматив		
Раздел 5. Волейбол			
Тема 5.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Практические занятия		
	Техника нижней подачи и приёма после неё		
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	Двухсторонняя игра с применением судейства		
Тема 5.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Техника прямого нападающего удара		
	Отработка техники прямого нападающего удара в игре		
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.3. Метание снарядов	Содержание учебного материала	10	ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Практические занятия		
	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега		
	контрольный норматив		

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>	<i>Осваиваемые элементы компетенций</i>
	Техника метания гранаты		
	Контрольный норматив: метание гранаты		
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	12	ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке		
	Учебная игра с применением изученных положений.		
	Отработка техники владения техническими элементами в баскетболе		
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Техника безопасности на уроках по спорт.играм. Техника прямого нападающего удара. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	10	ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	Учебная игра с применением изученных положений.		
	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
Самостоятельная работа		8	
Промежуточная аттестация в форме зачета 1 -3 семестр, в форме зачета с оценкой 4 семестр			
Всего:		110	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Библиотечный фонд образовательной организации имеет электронные издания и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные источники:

1. Физическая культура : базовый уровень: учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы СПО / В.И. Лях. – Москва : Просвещение, 2024. – 287. с. : ил. – (Учебник СПО)

2. Рахматов, А. А. Теория и история физической культуры: социология физической культуры и спорта / А. А. Рахматов, А. И. Рахматов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45385-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/333224> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329 ФЗ (ред. от 31.07.2020г.).

2. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

3. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540 «О внесении изменений в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (ред. от 29.11.2018г.).

4. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Безбородов, А. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу / А. А. Безбородов, С. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 112 с. — ISBN 978-5-507-45206-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292841>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Федякин, А. А. Теория и организация адаптивной физической культуры / А. А. Федякин. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 212 с. — ISBN 978-5-507-45552-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/311903>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
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)	«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, 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.	Примеры форм и методов контроля и оценки - Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме; - Выполнение нормативов. - Защита реферата - Выполнение проекта; - Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента) - Оценка выполнения практического задания(работы)
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		