

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Лесняк Елена Николаевна

Должность: Директор

Дата подписания: 30.04.2025 15:45:14

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.04 Физическая культура**

программа подготовки специалистов среднего звена

09.02.10 Разработка компьютерных игр, дополненной и виртуальной  
реальности

квалификация

разработчик компьютерных игр, дополненной и виртуальной реальности



## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 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 09.02.10 Разработка компьютерных игр, дополненной и виртуальной реальности.

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 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 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.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем учебной дисциплины</b>	<b>204</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>168</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	166
промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой	
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>36</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>			
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	<b>ОК 8</b>
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Практические занятия</b>	10	<b>ОК 8</b>
	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		
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Практические занятия</b>		
	Техника бега по дистанции. Овладение техникой высокого старта, стартового разбега и финиширования		
	Разучивание комплексов специальных упражнений		
	Техника бега по дистанции (беговой цикл)		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Практические занятия</b>	10	<b>ОК 8</b>
	Техника безопасности на уроках по спорт. играм. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе		
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в</b>	<b>Практические занятия</b>		
	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		

<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>движении, ведение – 2 шага – бросок</i>	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок		
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>			
<i>Тема 4.1. Лыжная подготовка</i>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	<b>ОК 8</b>
	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 4.2. Лыжная подготовка</i>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	<b>ОК 8</b>
	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		
<b>Раздел 5. Волейбол</b>			
<i>Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками</i>	<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>	<b>ОК 8</b>
	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками		
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке		
	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		
<b>Раздел 6. Атлетическая гимнастика</b>			

<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>
<b>Тема 6.1</b> <i>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</i>	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	<b>ОК 8</b>
	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		
		<b>60</b>	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции</b> <b>Прыжок в длину с разбега.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	<b>ОК 8</b>
	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			
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в парах и тройках.</b> <b>Правила игры.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	<b>ОК 8</b>
	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			
<b>Тема 3.4.</b> <b>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	<b>ОК 8</b>
	Техника владения баскетбольным мячом		
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок»		
Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом			
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	<b>ОК 8</b>

<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>
<b>Тема 4.1. Лыжная подготовка</b>	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		
<b>Тема 4.2. Лыжная подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	<b>ОК 8</b>
	Полуконьковый ход		
	Коньковый ход		
	Передвижение по пересечённой местности		
	Повороты, торможения в лыжном спорте. Эстафеты		
	Прохождение спусков в лыжном спорте		
	Прохождение подъемов и неровностей в лыжном спорте		
<b>Раздел 5. Волейбол</b>			
<b>Тема 5.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	<b>ОК 8</b>
	Техника нижней подачи и приёма после неё		
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	Двухсторонняя игра с применением судейства		
<b>Тема 5.3. Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	<b>ОК 8</b>
	Техника прямого нападающего удара		
	Отработка техники прямого нападающего удара в игре		
		<b>62</b>	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.3. Метание снарядов</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	<b>ОК 8</b>
	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега		
	контрольный норматив		
	Техника метания гранаты		
	Контрольный норматив: метание гранаты		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			
<b>Тема 3.4. Совершенствование</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	<b>ОК 8</b>
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо		

<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>техники владения баскетбольным мячом</i>	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		
	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке		
	Учебная игра с применением изученных положений.		
	Отработка техники владения техническими элементами в баскетболе		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			
<i>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</i>	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>16</b>	<b>ОК 8</b>
	Техника безопасности на уроках по спорт.играм. Техника прямого нападающего удара. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		
	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	Учебная игра с применением изученных положений.		
	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
		<b>46</b>	
<i>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</i>		<b>168</b>	
<i>Самостоятельная работа</i>		<b>36</b>	
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета 1 - 5 семестр, в форме зачета с оценкой 6 семестр</i>			
<b><i>Всего:</i></b>		<b>204</b>	

### 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>
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> </ul>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«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.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>Примеры форм и методов контроля и оценки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме;</li> <li>• Выполнение нормативов.</li> <li>• Защита реферата</li> <li>• Выполнение проекта;</li> <li>• Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента)</li> <li>• Оценка выполнения практического задания(работы)</li> </ul>
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• Основы здорового образа жизни;</li> <li>• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> <li>• Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>«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.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	