

Министерство науки и высшего образования и Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Комсомольский-на-Амуре государственный университет»

Факультет среднего общего и профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ
Декан ФСОиПО
И.В. Конырева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины **«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**
по специальности среднего профессионального образования
код - «09.02.01 Компьютерные системы и комплексы»

на базе среднего общего образования
Форма обучения очная

Комсомольск-на-Амуре 2025

Рабочая программа дисциплины **«СГ.04 Физическая культура»** составлена на основании Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 25 мая 2022 г. № 362 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.01 «Компьютерные системы и комплексы»

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании отделения Среднего профессионального образования – Колледж.

Протокол № 7
от «05» марта 2025 г.

Руководитель отделения СПО-Колледж

Н.Л. Катунцева

Автор рабочей программы

Н.Л. Катунцева

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально – гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Дисциплинарные результаты	
	Умения	Знания
ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку	основы здорового образа жизни
	применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности	способы самоконтроля за состоянием здоровья
	применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений	тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	196
в т.ч. в форме практической подготовки	174
в т. ч.:	
теоретическое обучение	0
практические занятия	174
Самостоятельная работа	22
Промежуточная аттестация : 3-7 семестр – зачет 8 семестр – Зачет с оценкой	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика.		30/30	
Тема 1.1 Основные методы приема легкой атлетики	Содержание учебного материала.	30	ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	30	
	Кроссовая подготовка:	2	
	Высокий и низкий старт	2	
	Стартовый разгон,	2	
	Финиширование;	2	
	Бег на 100 м,	2	
	Бег на 300 м.	2	
	Прохождение полосы препятствий	2	
	Эстафетный бег 4 '100 м, 4' 400 м;	2	
	Бег по прямой с различной скоростью	2	
	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) 3 000 м (юноши),	2	
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;	2	
	Прыжок в длину с места;	2	
	Прыжок в высоту способом «перешагиванием»	2	
	Метание гранаты	4	
Раздел 2. Гимнастика		30/30	
Тема 2.1 Основные методы приема гимнастики.	Содержание учебного материала.	30	ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	30	
	Общеразвивающие упражнения,	2	
	Общеразвивающие упражнения в паре с партнером,	2	
	ОРУ с гантелями,	2	
	ОРУ с мячами,	2	
	ОРУ с мячом, обручем (девушки).	2	
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением),	2	
	Общеразвивающие упражнения для коррекции нарушений осанки,	2	

	Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	2	
	Упражнения для коррекции зрения.	2	
	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	
	Общеразвивающие упражнения со скакалкой	2	
	Общеразвивающие упражнения с собственным весом	2	
	Общеразвивающие упражнения с собственным весом	2	
	Кувырок вперед	2	
	Кувырок назад	2	
Раздел 3. Борьба		16/16	
Тема 3.1 Основные методы приема борьбы	Содержание учебного материала.	16	ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	16	
	Самостраховка (падение на спину, падение на бок)	2	
	Передняя страховка, задняя страховка	2	
	Обучение владению захватов (умение брать захват, уметь срывать захват)	2	
	Учиками (быстрое и координированное выполнение повторяющихся действий) в стойке на месте	2	
	Учиками (выведений из равновесия) для проведения приёмов (без броска) в движении	2	
	Учиками в стойке, захват вход в бросок	2	
	Учиками (без отрыва и с отрывом атакуемого от татами)в движении входа броска в движении	2	
	Бросок в движении	2	
Раздел 4. Лыжная подготовка		28/28	
Тема 4.1 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала.	28	ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	28	
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные, финиширование и др.	2	
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные, финиширование и др	2	
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные, финиширование и др.	2	
	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2	
	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2	
	Преодоление подъемов и препятствий.	2	
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		
	Преодоление подъемов и препятствий.	2	
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		
	Преодоление подъемов и препятствий.	2	
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, Основные элементы тактики в лыжных гонках.	2	
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, Основные элементы тактики в лыжных гонках.	2	

	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, Основные элементы тактики в лыжных гонках.	2	
	Правила соревнований.	2	
	Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
	Правила соревнований.		
	Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях		2	
Раздел 5. Спортивные игры		66/66	
Тема 5.1 Баскетбол	Содержание учебного материала.	22/22	ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	22	
	Ловля и передача мяча, ведение,	2	
	Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком),	2	
	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом) прием техники защита — перехват,	2	
	Приемы, применяемые против броска, накрывание,	2	
	Приемы, применяемые против броска, накрывание,	2	
	Тактика нападения,	2	
	Тактика защиты.	2	
	Правила игры.	2	
	Техника безопасности игры.	2	
	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	
	Игра по правилам.	2	
	Тема 5.2 Волейбол	Содержание учебного материала.	
В том числе практических занятий и лабораторных работ		24	
Исходное положение (стойки), перемещения,		2	
Передача, подача,		2	
Нападающий удар,		2	
Прием мяча снизу двумя руками,		2	
Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину,		2	
Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе.		2	
Блокирование.		2	
Тактика нападения. Тактика защиты.			
Правила игры. Техника безопасности игры.			
Игра по упрощенным правилам волейбола.			
Игра по упрощенным правилам волейбола.			
Игра по правилам.			
Игра по правилам.			
Тема 5.3	Содержание учебного материала. Футбол.	24	ОК 04

Футбол	В том числе практических занятий и лабораторных работ	24	ОК 05 ОК 06 ОК 08
	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги,	2	
	Удары головой на месте и в прыжке,	2	
	Остановка мяча ногой, грудью,	2	
	Отбор мяча, обманные движения,	2	
	Техника игры вратаря,	2	
	Тактика защиты,	2	
	Тактика нападения.	2	
	Правила игры.	2	
	Техника безопасности игры.	2	
	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.		
	Игра по правилам.	6	
Итого		174	
Промежуточная аттестация : зачет с оценкой		-	
Самостоятельная работа		22	
	ИТОГО	196	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Универсальный спортивный зал	Стойки и сетка для волейбола, баскетбольные щиты, столы для настольного тенниса, стойки для дартса
Специализированный зал	Мат, перекладина, стойки, штанга, гантели, мультимедийное оборудование: телевизор, DVD-проигрыватель, колонки
Тренажерный зал	Кардиотренажеры, многофункциональные тренажеры, стойки, скамейки, штанги, тренажерные устройства
Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	Беговая дорожка, футбольное поле, волейбольное поле, поле для игры в минифутбол с воротами, площадка для игры в баскетбол: 2 металлические баскетбольные стойки, 2 баскетбольных щита с кольцами; площадка для игры в волейбол с 2-мя металлическими стойками. Сектор для прыжков в длину, включающий в себя зону разбега, доску для толкания, яму с песком для приземления. Спаренная беговая дорожка длиной 60 м. Комплект оборудования полосы препятствий: брусья, кроссфит (рукоход) тройной, лабиринт, турники, гимнастическая стенка

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основная литература

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162> (дата обращения: 02.03.2024).

2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19296-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/556261> (дата обращения: 02.03.2024).

3. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535174> (дата обращения: 02.03.2024).

3.2.2. Дополнительная литература

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 128 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19367-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/556353> (дата обращения: 02.03.2024).

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18365-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/534867> (дата обращения: 02.03.2024).

3. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник для вузов / И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 264 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05910-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540326> (дата обращения: 02.03.2024).

4. Физическая подготовка сотрудников уголовно-исполнительной системы : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Н. Пожималин [и др.] ; ответственный редактор В. Н. Пожималин. — 2-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 276 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-14657-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542498> (дата обращения: 02.03.2024).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; – применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; – применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;	– использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – самостоятельно поддерживает собственную общую и специальную физическую подготовку; – применяет навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; - применяет правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;	Правильное выполнение практических заданий. Выполнение контрольных нормативов по видам спорта.
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – способы самоконтроля за состоянием здоровья; – тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.	Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Знает основы здорового образа жизни; Знает способы самоконтроля за состоянием здоровья; Знает тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.	Правильное выполнение практических заданий. Выполнение контрольных нормативов по видам спорта.