

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Луганский государственный университет имени Владимира Даля»**

Колледж

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины**

СГ.04 Физическая культура

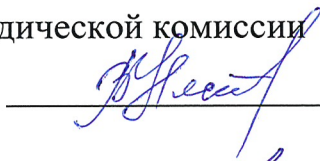
специальность 42.02.02 Издательское дело

Рассмотрено и согласовано методической комиссией
физической культуры

Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

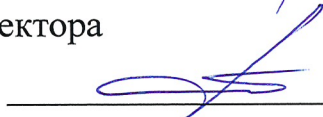
Разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 42.02.02 Издательское дело, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 14.11.2023 № 854, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 15.12.2023, регистрационный № 76428, примерной основной образовательной программы по специальности 42.02.02 Издательское дело среднего профессионального образования

Председатель методической комиссии



Нестеров Валерий Павлович

Заместитель директора



Захаров Владимир Викторович

Составитель(и): Нестеров Валерий Павлович, преподаватель Колледжа
ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля»

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год

Протокол № __ заседания МК от «__» _____ 20__ г.

Председатель МК _____

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год

Протокол № __ заседания МК от «__» _____ 20__ г.

Председатель МК _____

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год

Протокол № __ заседания МК от «__» _____ 20__ г.

Председатель МК _____

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год

Протокол № __ заседания МК от «__» _____ 20__ г.

Председатель МК _____

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИЦИПЛИНЫ	6
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ-04 Физическая культура

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – рабочая программа) является обязательной частью общепрофессионального цикла программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 42.02.02 Издательское дело.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональном обучении и дополнительном профессиональном образовании.

1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь :

- эффективно работать и взаимодействовать в команде;
- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности.

знать:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным;
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

— владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

1.3. Использование часов вариативной части ППССЗ:

Использование часов вариативной части не предусмотрено.

№ п/п	Дополнительные профессиональные компетенции	Дополнительные знания, умения	№, наименование темы	Количество часов	Обоснование включения в программу
1.					
2.					

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

объем образовательной нагрузки обучающихся – 118 часа, включая:
учебную нагрузку обучающихся во взаимодействии с преподавателем – 118 часа

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код	Наименование результата обучения
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Тематический план учебной дисциплины СГ-04 Физическая культура

Коды компетенций	Наименование разделов, тем	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины					
			Учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем			Самостоятельная учебная работа	консультации	Промежуточная аттестация
			Теоретическое обучение, часов	Лабораторные и практические занятия, часов	Курсовая работа (проект), часов			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ОК 04 ОК 08	Раздел 1. Введение	8	8	-				
	Раздел 2. Л/атлетика	28		28				
	Раздел 3. Волейбол	30		30				
	Раздел 4. Атлетизм	20		20				
	Раздел 5. Баскетбол	24		24				
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет		2		2				
Всего часов:		118	8	110				

3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине **СГ-04 Физическая культура**

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала II курс I семестр		Объем часов
Раздел 1. Введение	1		Лекция: Физическая культура и система физического воспитания в высших учебных заведениях.	2
Раздел 2. Л/атлетика	2		Личная гигиена. Виды легкой атлетики. Техника бега на короткие и средние дистанции. Упражнения развития скорости. Игра.	2
	3		Правила спортивных соревнований по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции. Упражнения на выносливость. Игра.	2
	4		Правила спортивных соревнований по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции. Упражнения на выносливость. Игра.	2
	5		Зачет – бег 30-60 м. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Прыжки в длину с места. Упражнения на развития силы. Игра.	2
	6		Зачет – бег 100 м. Техника прыжка в длину с места. Упражнения на развития скоростно-силовых качеств. Игра.	2
	7		Зачет – прыжки в длину с места. Изучение техники бега на средние дистанции. Упражнения на развитие выносливости. Игра.	2
	8		Изучение техники бега на средние дистанции. Прыжки в длину с места. Упражнения на развитие выносливости. Игра.	2
Раздел 3. Волейбол	9		Правила соревнований. Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача. Развитие силы. Игра.	2
	10		Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Изучение техники подачи. Развитие силы. Игра.	2
	11		Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Изучение техники подачи. Развитие силы. Игра.	2
	12		Зачёт – передача мяча сверху двумя руками. Изучение техники подачи мяча сверху и снизу. Развитие выносливости. Игра.	2
	13		Зачёт – передача мяча снизу двумя руками. Изучение техники подачи мяча сверху и снизу. Развитие выносливости. Игра.	2
	14		Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Изучение техники верхней прямой подачи. Игра.	2
	15		Зачёт – верхняя прямая подача. Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Развитие силы. Игра.	2
	16		Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Изучение техники верхней прямой подачи. Игра.	2

II курс II семестр				
Раздел 1. Лекция	1/17		Лекция: Физическая культура и спорт в системе общечеловеческих ценностей, обеспечение здоровья и жизнедеятельности.	2
Раздел 4. Атлетизм	2/18		Упражнения на тренажерах. Развитие силы и ловкости. Упражнения в равновесии. Спортивные и подвижные игры.	2
	3/19		Упражнения на тренажерах. Силовые упражнения на перекладине. Упражнения с гантелями и штангой. Наклоны и повороты туловища с нагрузкой. Спортивные и подвижные игры.	2
	4/20		Зачет – подтягивание на перекладине. Упражнения на тренажерах. Силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры.	2
	5/21		Зачет – пресс за 1 минуту. Упражнения на тренажерах. Упражнения в равновесии. Развития силы. Спортивные и подвижные игры.	2
	6/22		Зачет – упражнения на гибкость. Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями и штангой. Наклоны и повороты туловища с нагрузкой. Спортивные и подвижные игры.	2
Раздел 5. Баскетбол	7/23		Место занятий, спорт. инвентарь. Правила соревнования. Ведение мяча, передача, двойной шаг. Упражнения ОФП. Игра.	2
	8/24		Правила соревнований. Спортивная площадка. Ведение мяча, передача мяча. Двойной шаг. Игра.	2
	9/25		Ведение мяча со сменой направления. Передача мяча, броски мяча после ведения. Штрафной бросок. Игра.	2
	10/26		Ведение мяча со сменой направления. Передача мяча, броски мяча после ведения. Штрафной бросок. Игра.	2
	11/27		Зачет – передача мяча на скорость. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Штрафной бросок. Бросок после ведения и двойного шага. Игра.	2
	12/28		Зачёт - 4×9 ведение мяча на скорость правой и левой рукой. Штрафной бросок. Броски после ведения и двойного шага. Игра.	2
	13/29		Ведение мяча со сменой направления. Передача мяча. Бросок после ведения. Двойной шаг. Игра.	2
	14/30		Зачет – бросок после ведения и двойного шага. Броски мяча с места и в движении. Игра.	2
	15/31		Зачет – штрафной бросок. Броски с различных расстояний, с места и в движении. Игра.	2
Раздел 6. Туризм	16/32		История развития туризма. Экология и туризм. Подготовка к походу. Распределение обязанностей в группе.	2
	17/33		Техника безопасности при передвижении по местности. Первая медицинская помощь при несчастных случаях в походе. Ориентирование по компасу и карте. Элементы топографии. Правила охраны природы.	2
	18/34		Виды костров. Меры безопасности при разведении костра. Приготовление пищи. Навыки элементов техники туризма.	2

III курс I семестр				
Тема 1. Введение	1/35		Лекция: Основы рационального питания при различных видах и условиях труда.	2
Тема 2. Л/атлетика	2/36		Оздоровительное значение легкой атлетики. Правила соревнований. Предотвращение травматизма. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Игра.	2
	3/37		Правила спортивных соревнований по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Упражнения на выносливость. Игра.	2
	4/38		Правила спортивных соревнований по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Упражнения на выносливость. Игра.	2
	5/39		Зачет – бег 60 м. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Упражнения на развития силы. Игра.	2
	6/40		Зачет – бег 100 м. Прыжки в длину с места. Упражнения на развития скоростно-силовых качеств. Игра.	2
	7/41		Зачет – прыжки в длину с места. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Упражнения на развитие выносливости.	2
	8/42		Совершенствование техники бега на средние дистанции. Упражнения на развитие выносливости. Игра.	2
Тема 3. Волейбол	9/43		Правила соревнований. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача. Развитие выносливости. Игра.	2
	10/44		Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники подачи. Развитие выносливости. Игра.	2
	11/45		Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники подачи. Развитие выносливости. Игра.	2
	12/46		Зачёт – передача мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники подачи мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра.	2
	13/47		Зачёт – передача мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники подачи мяча. Развитие скоростно – силовых качеств. Игра.	2
	14/48		Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Игра.	2
	15/49		Зачёт – верхняя прямая подача. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Развитие силы. Игра.	2

III курс II семестр				
Тема 1. Лекция	1/50		Олимпийское движение.	2
Тема 4. Атлетизм	2/51		Упражнения на тренажерах. Развитие силы и ловкости. Упражнения ОФП. Спортивные и подвижные игры.	2
	3/52		Упражнения на тренажерах. Силовые упражнения на перекладине. Упражнения с гантелями и штангой. Наклоны и повороты туловища с нагрузкой. Спортивные и подвижные игры.	2
	4/53		Зачет – подтягивание на перекладине. Упражнения на тренажерах. Силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры.	2
	5/54		Зачет – сгибание разгибание рук в упоре лежа. Упражнения на тренажерах. Упражнения в равновесии. Спортивные и подвижные игры.	2
	6/55		Зачет – упражнения на гибкость. Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями и штангой. Наклоны и повороты туловища с нагрузкой. Спортивные и подвижные игры.	2
Тема 5. Баскетбол	7/56		Правила соревнования. Ведение мяча, передача, двойной шаг. Упражнения ОФП. Игра. Ведение мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Ловля и передача мяча. Броски мяча после ведения. Игра.	2
	8/57		Зачёт – ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча. Штрафной бросок. Игра.	2
	9/58		Зачёт – штрафной бросок. Броски мяча с различных расстояний с места и в движении. Игра.	2
	10/59		Дифференцированный зачёт	2

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличие спортивного зала, тренажерного зала, спортивных площадок.

Оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, тренажеры, теннисные столы, маты, палатки, шахматы, шашки, мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные и др.) и другое спортивное оборудование.

Наглядные пособия (карточки, стенд учебных нормативов, лекционный материал, рефераты и др.)

4.2. Общие требования к организации образовательной деятельности

Освоение обучающимися учебной дисциплины может проходить в условиях созданной образовательной среды как в образовательной организации (учреждении), так и в организациях, соответствующих профилю учебной дисциплины.

Преподавание учебной дисциплины должно носить практическую направленность. В процессе практических и теоретических занятий обучающиеся закрепляют и углубляют знания, приобретают необходимые профессиональные умения и навыки.

Практические занятия должны проводиться в спортивном зале, на спортивных площадках, тренажерном зале.

Текущий контроль обучения и промежуточная аттестация должны складываться из следующих компонентов:

текущий контроль: сдача учебных нормативов, опрос.

промежуточная аттестация: дифференцированный зачет.

4.3 Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих реализацию ППССЗ: ППССЗ по специальности должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой учебной дисциплины. Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для

преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального учебного цикла. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

Фамилия, имя, отчество преподавателя	Нестеров Валерий Павлович
Образование	высшее, специалист, Львовский Государственный Институт физической культуры, 04.07.1979 Г-П №242057, преподаватель физического воспитания.
Курсы повышения квалификации	Для преподавателей физической культуры, 10/1716, 11.05.2024, ФГБОУ ВО Луганский Государственный Педагогический Университет «Инновационные методы и технологии обучения физической культуры в соответствии с ФГОС»
Категория, педагогическое звание	высшая, преподаватель

4.4 Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы).

Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.

Основные электронные издания

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования /Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 31.10.2021).

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный//Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 31.10.2021).

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный//Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —

URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 31.10.2021).

Дополнительные источники

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального

образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475601> (дата обращения: 31.10.2021).

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст: электронный//Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475739> (дата обращения: 31.10.2021).

3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475600> (дата обращения: 31.10.2021).

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем при проведении практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК 4,8	Оценка выполнения практических заданий Оценка выполнения индивидуальных заданий, Оценка выполнения нормативов

Знать:		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	ОК 4,8	Беседа, устный опрос, тестирование.