

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Нижегородский государственный педагогический университет
имени Козьмы Минина»

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета
Протокол № 13
от «29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 – Физическая культура / Адаптивная физическая культура

Специальность	49.02.01 Физическая культура,
Квалификация выпускника	Педагог по физической культуре и спорту
Форма обучения:	очная

Нижний Новгород
2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968.

Разработчики:

Иванова С.С., к.п.н., доцент кафедры теоретических основ физической культуры

Программа одобрена на заседании кафедры теоретических основ физической культуры (протокол № 17 от 30.06.2023 года).

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	стр. 4
2. Структура и содержание рабочей программы учебной дисциплины	5
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	11
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14
Приложение 1. Фонд оценочных средств	

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины

1.1 Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура/ Адаптивная физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 08.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Достижению поставленной цели способствует решение следующих **задач:**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно- оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными - физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Полученные знания и умения направлены на формирование общих и профессиональных компетенций.

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

2. Структура и содержание рабочей программы учебной дисциплины

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	В т.ч. на практическую подготовку
Общая трудоемкость учебной нагрузки (всего)	<i>176</i>	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>126</i>	
в том числе:		
лекции	<i>2</i>	
практические занятия	<i>124</i>	
лабораторные работы	-	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>50</i>	
Промежуточная аттестация:	дифференцированный зачет	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лекции, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	В т.ч. на практическую подготовку	Код компетенции
Раздел 1. Физическая культура как область знаний		12		
Тема № 1. Роль физической культуры в развитии человека.	Содержание учебного материала	2		ОК 08
	1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.			
Тема № 2 Физическая культура и профессиональная деятельность.	Самостоятельные занятия	4		ОК 08
	1.Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность			
	2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.			
	3. Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.			
	4. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья в профессиональной деятельности.			
	5. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.			
Тема № 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Самостоятельные занятия	4		ОК 08
	1. Значение двигательной подготовленности как составляющей профессиональной готовности специалиста в области физической культуры и спорта к выполнению трудовых функций.			
	2. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.			
Тема № 4.	Самостоятельные занятия	2		ОК 08

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	1. Структура, нормативные требования для обучающихся СПО.			
Раздел 2 . Физическое совершенствование		134		
Тема № 1. Гимнастика	Практические занятия	24		ОК 08
	1.Техника безопасности на занятиях гимнастикой			
	2.Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).			
	3.Физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки и др.). Упражнения для коррекции зрения.			
	4.Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.			
	5. Развитие физических способностей средствами гимнастики.			
	6. Развитие физических способностей средствами гимнастики.			
	7. Освоение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.			
	8. Освоение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.			
	9. Осуществление самоконтроля в процессе занятий гимнастикой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его			

	изменения.			
Тема № 2. Лёгкая атлетика	Практические занятия	30		ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой			
	Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, эстафетный бег, спортивной ходьбы, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты, толкание ядра.			
	2. Профессионально-прикладная направленность средств лёгкой атлетики.			
	Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами лёгкой атлетики.			
	Освоение техники выполнения двигательных действий.			
	Осуществление самоконтроля в процессе занятий лёгкой атлетикой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.			
Тема № 3. Спортивные игры	Содержание учебного материала	40		ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.			
	2. Баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Игра по упрощённым правилам. Игра по правилам.			
	3. Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.			

	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.			
	4. Развитие физических способностей средствами спортивных игр.			
	5. Профессионально-прикладная направленность средств спортивных игр.			
	Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами спортивных игр.			
	Освоение техники выполнения двигательных действий.			
	Осуществление самоконтроля в процессе занятий спортивными играми и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.			
Тема № 4. Плавание	Содержание учебного материала	18		ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях плаванием.			
	2. Подготовительные упражнения по освоению с водой			
	3. Упражнения для освоения способов плавания			
	4. Развитие физических способностей средствами плавания			
	5. Профессионально-прикладная направленность средств плавания			
	Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами плавания.			
	Освоение техники выполнения способов плавания.			
	Осуществление самоконтроля в процессе занятий плаванием			

	и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.			
Тема № 5 . Новые виды физкультурно-спортивной деятельности (виды физкультурно-спортивной деятельности определяются образовательной организацией самостоятельно с учётом условий, материально-технического оснащения)	Содержание учебного материала	12		ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях новыми видами физкультурно-спортивной деятельности			
	2. Упражнения новых видов физкультурно-спортивной деятельности, направленные на повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств, в том числе профессионально-прикладных.			
	3. Повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств, в том числе профессионально-прикладных, поддержание работоспособности, профилактика предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.			
	Самостоятельная работа	40		
	1. Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	20		
	2. Освоение техники выполнения упражнений новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	14		
	3. Осуществление самоконтроля в процессе занятий физической культурой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.	6		
Промежуточная аттестация		дифференцированны й зачет		
Всего:		176		

3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала: Баскетбольный щит – 2 шт., Скамья деревянная – 12 шт., Сетка волейбольная - 1 шт., Стойка в/б со стаканами – 1 шт., Трибуна – 1 шт., Мяч баскетбольный - 10 шт., Мяч волейбольный - 10 шт., Ракетка теннисная - 4 шт., Ракетка бадминтон - 4 шт., Скакалка - 8 шт., Обруч - 5 шт., Эстафетная палка - 4 шт., Дорожка гимнастическая - 1 шт., Секундомер - 5 шт., Свисток - 5 шт., Рулетка - 1 шт., Коврик гимнастический - 10 шт., Тренажер-наездник – 1 шт., Беговая дорожка с регулируемыми поручнями – 1шт., Тренажер эллиптический – 1 шт., Брусья «Я могу с дополнительным модулем для перешагивания (шаг-барьер разборный)» – 1 шт., Скамья гимнастическая – 1 шт., Тренажер для рук и ног (велотренажер мини) – 1 шт., Палка гимнастическая – 1 шт., Степпер – 1 шт., Степпер поворотный – 1 шт., Батут – 1 шт., Брусья гимнастические – 1 шт., Мешок для бокса профессиональный – 1 шт., Мяч волейбольный "Mikasa" – 5 шт., Мяч минифутбольный Adidas – 10 шт., Мяч футбольный Adidas Conext 15 – 3 шт., Мяч футбольный Select-4 – 5 шт., Проф.сетка с кевларовым тросом в оплетке из пилиэстра, пляжный – 1 шт., Сетка в/б Mikasa VNC – 1 шт., Сетка вол. "HUCK"9,5х1м, кевлар.трос, 4 блоков-натяж и шнуров – 1 шт., Сетка волейбольная профессиональная MIKASA – 1 шт., Сетка для мини-футбола ворота – 1 шт., Сетка заградительная 3*3,5 – 1 шт., Сетка заградительная 3*4 – 2 шт., Сетка заградительная 3*6 – 1 шт., Сетка заградительная 4*11 – 1 шт., Сетка заградительная 4*8,5 – 1 шт., Стол н/т Stiga Стар Роллер – 1 шт., Щит баскетбольный 1200*800, оргстекло, толщина 10мм – 2 шт., Щит баскетбольный на стальных рамах 1050*1800мм – 1 шт., Конь гимнастический – 2шт., Брусья гимнастические – 1 шт., Мат гимнастический 200*100*10 – 10 шт., Шведская стенка – 21 шт., Мяч б/б Viking – 2 шт., Мяч баскетбольный molten official GR7 – 35 шт., Мяч волейбольный "Mikasa" – 3 шт., Мяч волейбольный Atemi AVC6S – 1 шт., Мяч волейбольный Mikasa MVA 200 – 20 шт. Мяч ф/б Select Futsal – 4 шт., Мяч флорбольный "Классик" – 45 шт., Набор для флорбола детский – 1 шт., Мяч б/б Spalding – 2 шт., Мяч в/б Gala – 2 шт., Мяч ф/б Select Futsal Mimas – 3 шт., Мяч ф/б Select Super League – 10 шт., Скамейка АММ-1001 – 13 шт., Стол аудиторный – 3 шт., Стул офисный – 4 шт., Коврик для йоги - 40 шт., Мешок спальный - 12 шт., Скакалка - 20 шт., Канат - 5 шт., Стойка волейбольная - 1 шт., Волейбольная судейская вышка - 1 шт., Мяч гандбольный – 35 шт., Ключки флорбольные – 45 шт., палки для скандинавской ходьбы - 20 шт..

Помещения для организации самостоятельной работы обучающихся оснащены: Ноутбуками, интерактивной доской, МФУ, доской магнитно-маркерной, стеллажом индивидуального изготовления, стойкой мобильной универсальной для интерактивных досок, трибуной, моноблоками, стеллажом угловым, учебной мебелью.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. Кузнецов, В.С., Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с.
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с.
3. 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.
4. Кузнецов, В.С., Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL:<https://book.ru/book/940094> (дата обращения: 22.02.2022). — Текст : электронный.
5. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный
6. 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>
7. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
8. Яковлева, В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45259-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292931> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
9. 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> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература

1. 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.

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 22.02.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149683> (дата обращения: 06.10.2021). — Режим доступа: по подписке.

4. Физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / И.С. Барчуков; под общ.ред. Н.Н. Маликова.-6-е изд., стер.-М.:Издательский центр «Академия», 2013. – 528 с.

5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> (дата обращения: 06.10.2021). — Режим доступа: по подписке.

Справочно-библиографические издания

1. www.garant.ru Информационно правовой портал
2. www.teoriya.ru Научный портал Теория.Ру
3. www.minsport.gov.ru Официальный сайт Министерства спорта РФ
4. www.libsport.ru Российская спортивная энциклопедия

Интернет-ресурсы:

1. www.biblioclub.ru ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
2. www.elibrary.ru Научная электронная библиотека
3. www.ebiblioteka.ru Универсальные базы данных изданий

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий – выступление с презентациями.

Наименование компетенций	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК-8 - Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Знания; -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; -средства профилактики перенапряжения	устный опрос, тестирование
	Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; для подготовки к сдаче нормативов (тестов) Всероссийского комплекса ГТО для решения задач общей физической подготовки; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 1 к рабочей программе учебной дисциплины.