**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура**

образовательной программы по специальности

08.02.15 Информационное моделирование в строительстве

***Махачкала 2025 год***

***СОДЕРЖАНИЕ***

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

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.01 ИСТОРИЯ РОССИИ**
   1. **Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла ОПОП в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.15 Информационное моделирование в строительстве. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

* 1. **Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код ПК, ОК | 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 | - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - Основы здорового образа жизни;  - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;  - Средства профилактики перенапряжения |

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем предмета и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах\*** |
| **Объем образовательной программы предмета** | **72** |
| в т.ч. в форме практической подготовки | **52** |
| в т. ч.: |  |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 20 |
| практические занятия | 52 |
| Самостоятельная работа |  |
| *Итоговая (промежуточная) аттестация в форме дифференцированного зачета в первом семестре* | |
| **ИТОГО** | **72** |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и практические работы, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Введение | 1. Место физической культуры в жизни и деятельности студента, будущего специалиста. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Социально-биологические основы физической культуры. | 2 |  |
| Раздел 1.Лёгкая атлетика | |  |  |
| Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции | **Содержание учебного материала** | 2 |  |
| Техника бега на короткие и длинные дистанции |  |
| **Практическое занятие № 1** | 2 |
| 1.Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения 4 |  |  |
| **Практическое занятие № 2** | 2 |  |
| 2. Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м 4 |  |  |
| **Практическое занятие № 3** | 2 |  |
| 3. Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции 4 |  |  |
| **Практическое занятие № 4** | 2 |  |
| 4. Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м 4 |  |  |
| **Практическое занятие № 5** | 2 |  |
| 5. Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м 4 |  |  |
| **Практическое занятие № 6** | 2 |  |
| 6. Воспитание общей выносливости. Челночный бег 10х10 м 4 |  |  |
| **Практическое занятие № 7** | 2 |  |
| 7. Кроссовый бег 2000-3000 м |  |  |
| Тема 1.2. Прыжок в длину с места | **Содержание учебного материала** | 2 |  |
| Техника прыжка в длину с места |  |  |
| **Практическое занятие №** | 2 |  |
| Бег 100 м. Прыжок в длину с места |  |  |
|  |  | 2 |  |
|  |  |  |  |
| Тема 1.3. Эстафетный бег | **Содержание учебного материала** |  |  |
| **Практическое занятие №** |  |  |
| 1. Практическое занятие «Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера» | 2 |  |
| Тема 1.4. Метание гранаты | **Содержание учебного материала** | 2 |  |
| Техника метания гранаты |  |  |
| **Практическое занятие №** | 2 |  |
| «Сдача норматива в метании гранаты" |  |  |
| **Практическое занятие №** | 2 |  |
| Метание гранаты. Бег 500-1000 м. |  |  |
| Раздел 2.Баскетбол | |  |  |
| Тема 2.1. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча | **Содержание учебного материала** | 2 |  |
| Правила игры. Ведение, прием и передача мяча |  |  |
| **Практическое занятие №** | 2 |  |
| «Совершенствования ведения мяча, передач в движении» |  |  |
| **Практическое занятие №** | 2 |  |
| «Совершенствование бросков мяча с места и в движении» |  |  |
| Тема 2.2. Техника перемещений, стоек, бросков. | **Содержание учебного материала** | 2 |  |
|  |  |  |
| **Практическое занятие** | 2 |  |
| 1. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска. |  |  |
| Тема 2.3. Индивидуальная и командная тактика игры. | **Содержание учебного материала** | 2 |  |
| Индивидуальная и командная тактика игры. |  |  |
| **Практическое занятие** | 2 |  |
| 1. Индивидуальная и командная тактика игры в защите |  |  |
| **Практическое занятие** | 2 |  |
| 2. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении |  |  |
| Тема 2.4. Судейство | **Содержание учебного материала** | 2 |  |
| Судейство |  |  |
| **Практическое занятие** | 2 |  |
| Учебная игра судейство |  |  |
| Раздел 3.Волейбол | | | |
| Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры | **Содержание учебного материала** | 2 |  |
| Правила игры. |  |  |
| **Практическое занятие** | 2 |  |
| Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков |  |  |
| Тема 3.2. Прием и передачи мяча | **Содержание учебного материала** |  |  |
| . | 2 |
| **Практическое занятие** | 2 |
| . Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху |  |  |
| **Практическое занятие** | 2 |  |
| . Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу |  |  |
| Тема 3.3. Подачи мяча | **Содержание учебного материала** |  |  |
|  |  |  |
| **Практическое занятие** | 4 |  |
| . Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча. |  |  |
| Тема 3.4. Нападающий удар. Блокирование | **Содержание учебного материала** |  |  |
|  |  |  |
| **Практическое занятие** | 2 |  |
| Совершенствование техники видов нападающего удара. |  |  |
| **Практическое занятие** | 2 |  |
| Совершенствование техники видов нападающего блокировки. |  |  |
| **Практическое занятие** | 2 |  |
| Учебная игра |  |  |
| Консультации | |  |  |
| Дифференцированный зачет | | 2 |  |
| Всего: |  | 72 |  |

**3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены**

следующие специальные помещения:

**Оборудование спортивного комплекса:**

* спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную способность не менее 50 чел в час;
* место для занятий настольным теннисом;
* тренажерный зал;
* спортивный инвентарь.

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование материальных ценностей | Кол-во |
| Мяч волейбольный «Gala» | 2 |
| Мяч волейбольный «Mikasa» | 8 |
| Мяч футбольный «Selekt» | 3 |
| Мяч баскетбольный | 12 |
| Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический | 1 |
| Сетка волейбольная | 1 |
| Вратарская форма | 2 |
| Теннисный стол | 2 |
| Скакалки | 6 |
| Баскетбольная форма | 10 |
| Волейбольная форма | 10 |
| Футбольная форма | 10 |
| Гимнастические маты | 6 |
| Ворота мини – футбольные | 2 |
| Шиты баскетбольные | 4 |
| Гимнастическая стенка | 5 |
| Гранаты для метания | 7 |

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

3.2.1. Учебники

1. Лях В.И. Физическая культура. М: Просвещение 2023

**3.2.2 Электронные издания**

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, 2020. — 125 с. —

(Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — URL: https://urait.ru/bcode/453245

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/4873

3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.minstm.gov.ru

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.olympic.ru

5. Сайт учителей физической культуры «Физкультура на 5» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://fizkultura-na5.ru

6. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской

Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.goup32441.narod.ru

7. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.edu.ru

**3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и** **контроля)**

1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУП, БУП, ОПОП и т.п.).

2. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.

3. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.

4. Нормативы комплекса ГТО.

5. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

6. Правила соревнований по спортивным играм, лыжным гонкам.

7. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.

8. Правила судейства спортивных игр

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
| Знания:  о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни | - демонстрирует знания о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;  - основы здорового образа жизни  - проводит обоснованный выбор алгоритма оказания первой помощи пострадавшим | - тестирование; - оценивание контрольных работ, результатов выполнения практических работ, индивидуальных заданий;  - формирование результата итоговой аттестации по дисциплине на основе суммы результатов текущего контроля |
| **Умения:**  - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта | Наблюдение за выполнением практических заданий  Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |