МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Нижегородский государственный педагогический университет

имени Козьмы Минина»

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета

Протокол № \_\_\_

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 – Физическая культура

|  |  |
| --- | --- |
| Специальность  Квалификация выпускника | 09.02.09 ВЕБ-РАЗРАБОТКА,  разработчик Веб-приложений |
| Форма обучения: | очная |

## Нижний Новгород

20\_\_\_

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.09 ВЕБ-РАЗРАБОТКА утвержденного «21» ноября 2023г., регистрационный номер №879.
2. Учебного плана ППССЗ по специальности 09.02.09 Веб-разработка, квалификации разработчик веб-приложений, утвержденного «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.

**Разработчики:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

(ФИО, должность, кафедра)

**Эксперт(ы):**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

(ФИО, должность, место работы)

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

(ФИО, должность, место работы)

Программа одобрена на заседании кафедры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ года.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины | 4 |
| Структура и содержание рабочей программы учебной дисциплины | 5 |
| Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины | 10 |
| Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 11 |
| Приложение 1. Фонд оценочных средств |  |

**1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины**

**1.1 Место дисциплины в структуре ППССЗ**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью социально- гуманитарного учебного цикла дисциплин.

Курс относится к дисциплинам, требующим предварительного знания школьного предмета «Физическая культура».

**1.2. Цель и планируемы 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:**

* понимать значимость физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
* знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
* овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья и психического благополучия.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

* 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 своей специальности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**знать:**

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

- основы здорового образа жизни,

- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для своей специальности,

- средства профилактики перенапряжения.

**Полученные знания и умения направлены на формирование общих 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** |
| **Общая трудоемкость учебной нагрузки (всего)** | **74** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **74** |
| в том числе: |  |
| лекции | **8** |
| практические занятия | **66** |
| лабораторные работы | *-* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **-** |
| **Промежуточная аттестация** | **зачет с оценкой** |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | | **Объем в часах** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| 1 | **2** | | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Основы физической культуры. Легкая атлетика.** | | | **33** |  |
| Тема 1.1.  Физическая  культура в профессиональной подготовке и  социокультурное  развитие личности.  Бег. | **Содержание учебного материала** | | 1 | ОК 08 |
| 1. Физическая культура и спорт в России. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.  2. Теоретические сведения о профессионально-прикладной подготовке авиационного специалиста. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.  Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.  3. Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по бегу, прыжкам, метаниям. Выполнение функции помощника судьи на одном из видов бега, прыжков и метания. Самостоятельная подготовка мест для занятия бегом, прыжками и метаниями. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. | |
| **Практические занятия** | | 10 |
| Обучение технике специально-беговых упражнений. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции и финиширование. Пробежка дистанции 30 м, 60 м с низкого старта и с хода. Эстафетный бег и способы передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по прямой и повороту. Повторный и переменный бег на отрезках 80-200 м. Особенности бега по пересеченной местности: бег в гору и под уклон, по жесткому и скользкому грунту; преодоление искусственных и естественных препятствий, барьеров, поваленных деревьев, кустарника, канав и т.п. Подготовка и выполнение нормативов в беге на 100 м, кроссе 1000 и 3000 м. | |
| Тема 1.2. Прыжки | **Содержание учебного материала** | | 1 | ОК 08 |
| 1. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по прыжкам. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия прыжками. | |
| **Практические занятия** | | 10 |
| Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Изучение специальных прыжковых и подводящих упражнений. Изучение способов подбора разбега в прыжках в длину и высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину и высоту. | |
| Тема 1.3. Метание | **Содержание учебного материала** | | 1 | ОК 08 |
| 1. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по метанию. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия метанием. | |
| **Практические занятия** | | 10 |
| Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты из различных положений, метание в цель и на дальность. Подготовка и выполнение норматива в метании гранаты 700 г. | |
| **Раздел 2. Баскетбол** | | | **11** |  |
| Тема 2.1. Техника и тактика игры в баскетбол. | **Содержание учебного материала** | | 1 | ОК 08 |
| 1. Теоретические сведения о технике и тактике игры в баскетбол. Понятие о системах  ведения игры в нападении и защите. Знакомство с правилами игры. | |
| **Практические занятия** | | 10 |
| Техника передачи двумя руками от груди одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча по прямой, с изменением направления, изменяя высоту отскока мяча. Повороты с мячом и без мяча. Остановки двумя шагами после ведения мяча, прыжком. Техника бросков одной рукой от плеча на месте, в парах. Техника броска в прыжке. Техника «двухшажного хода» после ведения с последующим броском по кольцу одной рукой от плеча сверху. То же после ловли мяча в движении партнера. Техника «финтов» без противодействия.  Индивидуальные и командные действия игроков в защите. Опекание нападающих, владеющих мячом, и без мяча, выбивание, накрывание, перехват, выравнивание, подстраховка, переключение. Наиболее распространенные варианты «зонной защиты»: 2-1-2, 1-3-1. Индивидуальные и командные действия игроков в нападении. Использование ведения мяча, передач бросков по кольцу, выбор места для получения мяча и завершение броска по кольцу. Уход от опеки защитника при помощи обманных движений, наведения. Применения заслонов, изменения направления движения, добивание мяча после отскока от щита или корзины. Командные действия: постепенное нападение, быстрый прорыв. | |
| **Раздел 3. Волейбол** | | | **11** |  |
| Тема 3.1. Техника и тактика игры в волейбол. | **Содержание учебного материала** | | 1 | ОК 08 |
| 1. Теоретические сведения о волейболе. Правила соревнований, положения системы розыгрыша. | |
| **Практические занятия** | | 10 |
| Общие развивающие и специальные упражнения волейболиста. Стойки игрока – низкая, средняя, высокая. Перемещения – приставным шагом, скачком, броском. Падения – назад на спину, с перекатом на бедро, на спину. Передача мяча. Верхняя передача мяча в высокой, средней и низкой стойках. Нижняя передача. Подачи. Нападающий удар. Прямой нападающий удар. Прием мяча с подачи. Одиночное блокирование. | |
| **Раздел 4. Настольный теннис** | | | **9** |  |
| Тема 4.1  Техника и тактика игры в настольный теннис. | **Содержание учебного материала** |  | 1 | ОК 08 |
| 1. Теоретические сведения о технике и тактике игры в настольный теннис. |  |
| **Практические занятия** | | 8 |
| Основы техники игры, способы держания ракетки, перемещения игроков. Удары по мячу. Подачи: толчком, накатом, подрезкой. Учебные игры с применением изученных приемов. | |
| **Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика** | | | **10** |  |
| Тема 5.1  Легкоатлетическая  гимнастика, работа  на тренажерах | **Содержание учебного материала** |  | 2 | ОК 08 |
| 1. Теоретические сведения о гимнастике.  Краткие сведения о развитии гимнастики, правила поведения учащихся на занятиях гимнастикой. Нормативы по гимнастике. Название гимнастических снарядов и их частей. Меры предосторожности при переносе и установке гимнастических снарядов. Причины травм при занятиях гимнастикой и их профилактика. Страховка и первая помощь при травмах. Порядок организации и проведения соревнований по гимнастике. | |
| **Практические занятия** | | 8 |
| Разучивание упражнений, способствующих совершенствованию координации движений, вестибулярной устойчивости, улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы.  Вольные упражнения и элементы акробатики.  Основные:  1 Движение руками (рукой): руки назад, вниз, в стороны, вперед, вправо, влево, вверх; сгибание в локтевых суставах; повороты рук, сгибания, сгибания и повороты кистей.  2 Движение ногами (ногой): ногу вперед, назад, в сторону, повороты ноги, сгибание ноги в коленном суставе, движение стопой.  3 Туловищем: наклоны вперед, назад, влево, вперед, вправо; повороты налево, направо, назад.  4 Движение головой: наклоны вперед, назад, влево, вправо; повороты налево, направо (на 900).  Круговая тренировка на 5 - 6 станций | |
| **Промежуточная аттестация** | | | **зачет с оценкой** |  |
| **Всего:** | | | **74** |  |

**3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины**

* 1. **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала в спортивном комплексе: Баскетбольный щит, Скамья деревянная, Сетка волейбольная, Стойка в/б со стаканами, Трибуна, Мяч баскетбольный, Мяч волейбольный, Ракетка теннисная, Ракетка бадминтон, Скакалка, Обруч, Эстафетная палка, Дорожка гимнастическая, Секундомер, Свисток, Рулетка, Коврик гимнастический.

* 1. **Информационное обеспечение обучения**

*Основная литература:*

* + 1. Гусева, М. А. Физическая культура: волейбол : учебное пособие : [16+] / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645>
    2. Мельникова, Ю. А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования : учебно-методическое пособие : [16+] / Ю. А. Мельникова, К. В. Мельников. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607564>
    3. Осипов, С. В. Футбол: история, теория и методика обучения : учебное пособие : [16+] / С. В. Осипов, Е. В. Мудриевская ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 90 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493422>

*Дополнительная литература:*

* + - 1. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 269 с. : ил. - Библиогр.: с. 263-

267. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>

1. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие : [16+] / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 82 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577707>
2. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608 - 609 - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>
3. Методические основы фитнес-аэробики : учебно-методическое пособие : [16+] / М. З. Федосеева, С. А. Лебедева, Т. А. Иващенко, Д. Н. Давиденко ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2018. – 56 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494069>

*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. www.znanium.com Электронно-библиотечная система

«Znanium».

**4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины**

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования или выполнения обучающимися индивидуальных заданий – подготовки и защиты портфолио.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование компетенций** | **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| ОК 08 | **Знать:**  - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека,  - основы здорового образа жизни,  - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для своей специальности,  - средства профилактики перенапряжения.  **Уметь:**  - 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 своей специальности. | Портфолио и/или тестирование. |
| Наблюдения в процессе проведения практических занятий. |

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

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,**

**внесенных в рабочую программу учебной дисциплины**

|  |  |
| --- | --- |
| № изменения, дата изменения; номер страницы с изменением | |
| **БЫЛО** | **СТАЛО** |
| Основание:  ФИО и подпись лица, внесшего изменения | |