

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ КемГУ
Дата и время: 2025-04-23 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»

Декан

В. А. Рябов

«23» января 2025г.

Рабочая программа дисциплины

СГ.04 Физическая культура

по профессии

среднего профессионального образования

35.01.19 Мастер садово-паркового и ландшафтного строительства

Направленность

Мастер декоративного цветоводства

Форма обучения

очная

Год набора **2025**

Новокузнецк 2025

Сведения об утверждении:

Утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 7 от 23.01.2025г.) для ОПОП 2025 года набора на 2025/2026 учебный год по профессии 35.01.19 Мастер садово-паркового и ландшафтного строительства направленность Мастер декоративного цветоводства.

Одобрена на заседании методической комиссии ФФКЕП (протокол методической комиссии факультета № 4 от 23.01.2025 г.)

Одобрена на заседании профилирующей кафедры физической культуры и спорта, протокол № 5 от 26.12.2025г. И.о. зав. кафедрой А.Н. Аксенова

Оглавление

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины	4
1.1 Область применения рабочей программы дисциплины	4
1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования.....	4
1.3 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины	4
1.3.1 Цели дисциплины.....	4
1.3.2 Планируемые результаты освоения дисциплины	4
2 Структура и содержание дисциплины	5
2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы	5
2.2 Тематический план.....	6
2.3 Содержание дисциплины	7
3. Условия реализации рабочей программы дисциплины.....	9
3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	9
3.2 Информационное обеспечение	9
3.2.1 Основная и дополнительная учебная литература по дисциплине.....	9
Основная учебная литература:	9
Дополнительная учебная литература:	9
3.2.2 Электронно-библиотечные системы, электронные базы периодических изданий.....	10
3.2.3 Электронные образовательные ресурсы и профессиональные базы данных	10
3.3 Общие требования к организации образовательного процесса	10
4 Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура».....	11
Составитель рабочей программы дисциплины:.....	11

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

1.1 Область применения рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по профессии 35.01.19 Мастер садово-паркового и ландшафтного строительства (далее ОПОП).

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования

Дисциплина СГ.04 Физическая культура входит в состав единой обязательной части цикла «Профессиональная подготовка» («Социально-гуманитарный цикл») образовательной программы. Данная дисциплина обеспечивает формирование общих компетенций по видам деятельности федерального государственного образовательного стандарта по профессии 35.01.19 Мастер садово-паркового и ландшафтного строительства.

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура изучается в 3-6 семестрах.

1.3 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

1.3.1 Цели дисциплины

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья;
- развитие у обучающихся двигательных навыков;
- совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности;
- гармоничное физическое развитие;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

1.3.2 Планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» у обучающихся формируются общие компетенции:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
ОК-04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	– готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; – овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; – организация работы коллектива и команды; – взаимодействие с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной дея-	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	тельности.	
ОК-08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	– сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; – потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.	Умение 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). Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере. Положительная динамика в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

2 Структура и содержание дисциплины

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине	Объем часов
1. Общая трудоемкость дисциплины	36
2. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	36
Аудиторная работа (всего):	36
в том числе:	
лекции	–
практические занятия, семинары	36
3. Самостоятельная работа обучающихся (всего)	–
4. Промежуточная аттестация обучающегося – зачет – семестр 4	

2.2 Тематический план

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)		Формы ¹ текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторные занятия		
			лекции	практ.	
Семестр 3					
1.	Гимнастика с элементами акробатики	6	—	6	ПР-1
2.	Плавание	6	—	6	ПР-1
3.	Единоборства/Аэробика	6	—	6	ПР-1
Итого за семестр 3:		18	—	18	
Семестр 4					
1.	Легкая атлетика	6	—	6	ПР-1
2.	Спортивные игры	8	—	8	ПР-1
3.	Единоборства/Аэробика	4	—	4	ПР-1
Итого за семестр 4:		18	—	18	
Всего:		36	—	36	

¹ УО - устный опрос, УО-1 - собеседование, УО-2 - коллоквиум, УО-3 - зачет, УО-4 – экзамен, ПР - письменная работа, ПР-1 - тест, ПР-2 - контрольная работа, ПР-3 эссе, ПР-4 - реферат, ПР-5 - курсовая работа, ПР-6 - научно-учебный отчет по практике, ПР-7 - отчет по НИРС, ИЗ –индивидуальное задание

2.3 Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объ- ем часов
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Семестр 3.			
Гимнастика с элементами акробатики	Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Освоение и совершенствование висов и упоров: юноши – подъем в упор силой, вис согнувшись – вис прогнувшись сзади, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; девушки – толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом. Освоение и совершенствование опорных прыжков: прыжок ноги врозь (юноши), прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки). Освоение и совершенствование акробатических упражнений: юноши – длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком, прыжки в глубину с высоты 150-180 см; девушки – сед углом, стоя на коленях, наклон назад; стойка на лопатках.		6
Плавание	Техника безопасности на занятиях плаванием. Совершенствование техники плавания стилем «Кроль на груди»: техника работы ног, гребок руками, дыхание, координация движений. Выполнение комплекса упражнений у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры для обучения работе ног. Согласование дыхания с работой ног. Работа рук. Согласование дыхания с работой рук и ног. Совершенствование техники плавания стилем «Кроль на спине»: техника работы ног, гребок руками, дыхание, координация движений. Учебные прыжки в воду. Спады в воду с бортика. Старт с тумбы. Подготовительные и подводящие упражнения для обучения стартам с тумбы. Ознакомление с «открытыми» и «закрытыми» поворотами. Техника поворота «маятник». Скольжение после поворота. Подход к повороту и касанию. Выполнение полного цикла под водой. Повороты способом кроль на спине, кроль на груди. Простые и скоростные повороты в кроле. Поворот сальто, поворот маятником. Освоение техники плавания стилем «Брасс»: положение тела, движения ногами, гребок руками, дыхание, координация движений, старты и повороты.		6
Единоборства/Аэробика	Единоборства (юноши)	Аэробика (девушки)	6
	Приемы самостраховки: падение на бок и перекаты с одного бока на другой, кувырок вперед с перекатом по руке и плечу, перекат по спине из положения сидя, падение на спину из разных положений, Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Приемы борьбы лежа: удержание сбоку, переворачивание с захватом рук сбоку, переворачивание с захватом на рычаг.	Техника выполнения базовых шагов: без смены лидирующей ноги (марш, мамбо, Vstep, Cross); со сменой лидирующей ноги (step-touch, double steptouch, step-tap, chasse, step-lift, step-touch, step-kick, stepcurl, step-plie, step-lunge, step-knee, knee-up). Выполнение комплекса упражнений на развитие координации движений (ассиметричные движения рук и ног, чередование движений рук и ног и совместная их работа).	
Промежуточная аттестация: тестирование в контрольных упражнениях: челночный бег 3×10 м; подтягивание на перекладине; выкруты в плечевых суставах, держа в руках гимнастическую палку; прыжки через различные препятствия на точность приземления с увеличением или уменьшением дальности прыжка; тестирование в контрольных упражнениях: удержание положения «угол» в висе на перекладине (гимнастической стенке); из седа на скамейке (ноги закреплены), наклоны назад с различными положениями рук и поворотами туловища; перепрыгивание боком через жердочки с продвижением вперед с опорой на палки.			1
Итого часов по семестру 3			18
Семестр 4.			

Легкая атлетика	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского бега: старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега, бег с ускорением до 40 м, бег на 60 м, бег на 100 м в среднем темпе, бег на 100 м на результат. Освоение техники эстафетного бега: техника старта бегуна, принимающего эстафету (старт с опорой на одну руку по прямой, на повороте перед выходом на прямую, на прямой при входе в поворот), техника передачи эстафетной палочки (передача эстафеты при беге по прямой, перед выходом из поворота, перед входом в поворот, передача эстафеты в зоне передачи с пробеганием коротких отрезков). Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: способ «перешагивание» с 3-5, 5-7, 7-9 и шагов 9-11 разбега, способ «перекидной», способ «фосбери-флоп». Совершенствование техники метания в цель и на дальность: метание в горизонтальные и вертикальные цели, метание различных снарядов на дальность с разбега.		6
Спортивные игры	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Совершенствование техники передвижений в сочетании с другими приемами игры: передвижение с изменением направления движения нападающего и защитника, сочетание рывков с финтами, передвижение парами в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передач мяча: передача мяча одной рукой снизу, одной рукой сбоку. Совершенствование техники ведения мяча: приемы обыгрывания защитника (вышагивание, скрестный шаг, поворот), перевод мяча перед собой. Совершенствование техники бросков мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке, броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния, броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций, штрафной бросок. Совершенствование техники защитных действий (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Совершенствование тактики игры: командное нападение, взаимодействие с заслоном, индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Волейбол. Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, передача мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники подачи мяча: верхняя прямая подача с вращением мяча, планирующая подача. Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, нападающий удар с поворотом туловища. Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное, групповое; зонное, ловящее). Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите.		8
Единоборства/ Аэробика	Единоборства (юноши)	Аэробика (девушки)	4
	Приемы самообороны: падение на бок и перекаты с одного бока на другой, кувырок вперед с перекатом по руке и плечу, перекат по спине из положения сидя, падение на спину из разных положений, Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Приемы борьбы лежа: удержание сбоку, переворачивание с захватом рук сбоку, переворачивание с захватом на рычаг.	Техника выполнения базовых шагов: без смены лидирующей ноги (марш, мамбо, Vstep, Cross); со сменой лидирующей ноги (step-touch, double steptouch, step-tap, chasse, step-lift, step-touch, step-kick, stepcurl, step-plie, step-lunge, step-knee, knee-up). Выполнение комплекса упражнений на развитие координации движений (асимметричные движения рук и ног, чередование движений рук и ног и совместная их работа).	
Итого часов по семестру 4			18
Всего часов по дисциплине			36
Промежуточная аттестация			зачет

3. Условия реализации рабочей программы дисциплины

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает специальные учебные помещения, оборудованные мебелью, в том числе:

Наименование учебной аудитории, наличие материально-технического обеспечения с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения, номер такого объекта в соответствии с документами по технической инвентаризации
401 Спортивный зал <i>Учебная аудитория для проведения:</i> практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. <i>Оборудование:</i> стол для настольного тенниса, сетка для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, сетка волейбольная, мячи волейбольные, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные, скамейки гимнастические, маты гимнастические, скакалки, коврики туристические, шведская стенка, стойка металлическая для бадминтона.	654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д.13, пом. 2 (4 этаж № 144)
401а Зал ритмической гимнастики <i>Учебная аудитория для проведения:</i> практических занятий. <i>Оборудование:</i> музыкальный центр, зеркала, балетные станки, дорожка беговая электрическая, гимнастические коврики.	654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д.13, пом. 2 (4 этаж № 145)
402 Тренажерный зал <i>Учебная аудитория для проведения:</i> практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. <i>Оборудование:</i> велотренажер, тренажер атлетический, центр атлетический, штанга тяжелоатлетическая, набор блинов с грифом для штанги 100 кг, набор физкультурного оборудования, скамья силовая.	654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д.13, пом. 2 (4 этаж № 150)
102 Помещение для самостоятельной работы <i>Оборудование:</i> компьютеры для обучающихся – 8 шт., копировальный аппарат. <i>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</i>	654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д.13, пом. 2 (1 этаж №71)

3.2 Информационное обеспечение

3.2.1 Основная и дополнительная учебная литература по дисциплине

Основная учебная литература:

1. Лях В. И. Физическая культура : базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / Лях В. И. – Москва : Просвещение, 2024. – 287 с. – ISBN 978-5-09-114122-1– URL: <https://reader.lanbook.com/book/408872>. (дата обращения: 07.10.2024). – Текст : электронный.

Дополнительная учебная литература:

1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для спо / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. – 3-е изд. – Москва : Юрайт, 2024. – 321 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-19946-8. – URL: <https://urait.ru/bcode/557361> (дата обращения: 07.10.2024). – Текст : электронный.

2. Физическое воспитание в образовательных учреждениях : учебное пособие для спо / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. – 3-е изд. – Москва : Юрайт, 2024. –

141 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-20652-4. – URL: <https://urait.ru/bcode/558516> (дата обращения: 01.11.2024). – Текст : электронный.

3. Туревский И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для спо / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2024. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11519-2. – URL: <https://urait.ru/bcode/535174> (дата обращения: 01.12.2023). – Текст : электронный.

4. Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для спо / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. – Москва : Юрайт, 2024. – 128 с. – (Профессиональное образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/556353> (дата обращения: 03.06.2024). – ISBN 978-5-534-19367-1. – Текст : электронный.

3.2.2 Электронно-библиотечные системы, электронные базы периодических изданий.

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечным системам, электронным базам периодических изданий:

1. Электронно-библиотечная система «Лань» - <http://e.lanbook.com>
2. Электронно-библиотечная система «Знаниум» - www.znanium.com
3. Электронно-библиотечная система «Юрайт» - <http://urait.ru>

Доступ к ЭБС из локальной сети КГПИ КемГУ свободный, с домашних ПК – авторизованный. Кроме того, для студентов и преподавателей доступны ресурсы Межвузовской электронной библиотеки (МЭБ) (<https://icdlib.nspu.ru>), Базы данных периодических изданий East View (<https://dlib.eastview.com/browse>), Научной электронной библиотеки (<https://www.elibrary.ru>), Национальной электронной библиотеки, сетевая электронная библиотека (СЭБ) – <https://seb.e.lanbook.com>.

3.2.3 Электронные образовательные ресурсы и профессиональные базы данных

1. Статьи по физической культуре – <http://window.edu.ru/resource/547/58547>
2. Официальный сайт студенческого спортивного союза России – <http://www.studsport.ru/>
3. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» – <https://www.gto.ru>
4. Официальный сайт FISU – International University Sports Federation - <http://www.fisu.net>
5. История Олимпийских игр современности – URL : <http://www.olympichistory.info/>
6. Информация о физической культуре в жизни современного человека – <http://www.rostmaster.ru/lib/gymnastics/gymnastics-0056.shtml>
7. База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ – <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/>

3.3 Общие требования к организации образовательного процесса

Дисциплина «Физическая культура» является важным элементом в системе профессиональной подготовки педагога дополнительного образования. Освоение умений и знаний предполагает развитие творчески активной личности, умеющей применять сформированные умения и знания в новых постоянно меняющихся профессиональных условиях.

В содержании программы предусмотрено последовательное согласование изучаемого материала с другими дисциплинами учебного плана специальности.

Особенностями программы дисциплины являются:

- четко выраженная практическая профессионально-педагогическая направленность;
- учет педагогической практики;
- инструментальный характер знаний.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций различного вида, в том числе интерактивных, проблемных. Содержание и формы практической работы определены спецификой учебной дисциплины и спортивной деятельности.

Для обучающихся с ОВЗ и инвалидов устанавливается особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. Это могут быть подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных залах или на открытом воздухе. При их проведении преподаватель обязан учитывать вид и тяжесть нарушений организма обучающегося с ОВЗ и инвалида. Для лиц с ограничениями передвижения это могут быть занятия по видам спорта, не требующим двигательной активности.

4 Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура»

Общая/ профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Оценочное мероприятие
ОК-04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Гимнастика с элементами акробатики Единоборства/Аэробика Легкая атлетика	1. Сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение). 2. Сдача нормативов ГТО.
ОК-08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Плавание Спортивные игры	3. Выполнение упражнений на дифференцированном зачете.

Составитель рабочей программы дисциплины:

Монахова Е.Г., доцент кафедры физической культуры и спорта

Ф.И.О. должность, наименование кафедры