

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

Лист внесения изменений
в РПД СГ.04 Физическая культура

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/ Аэроби-ка	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, в том числе:

Спортивный зал, аудитория № 401. Специализированная многофункциональная учебная аудитория для проведения учебных занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе для организации практической подготовки обучающихся.

Перечень основного оборудования: сетка баскетбольная, сетка волейбольная, шведская стенка, стойка металлическая для бадминтона, спортивный инвентарь.

Зал аэробики, аудитория № 401а. Специализированная многофункциональная учебная аудитория для проведения учебных занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе для организации практической подготовки обучающихся.

Перечень основного оборудования: стулья раскладные; зеркала; ковровое покрытие; музыкальный центр; стол теннисный; Web-камера; колонки; микрофон.

Тренажерный зал, аудитория № 402. Специализированная многофункциональная учебная аудитория для проведения учебных занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе для организации практической подготовки обучающихся.

Перечень основного оборудования: велотренажер; тренажер атлетический; центр атлетический; штанга тяжелоатлетическая; набор блинов с грифом для штанги 100 кг; набор физкультурного оборудования; скамья силовая.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся, аудитория № 311.

Перечень основного оборудования: столы для обучающихся; стулья для обучающихся; стол для педагогического работника; стул для педагогического работника; ноутбук для преподавателя с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза; компьютеры для обучающихся с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза; доска меловая; экран; проектор.

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 ин-

терапевтических, 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. 3. Выполнение упражнений на дифференцированном зачете.
ОК-08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Плавание Спортивные игры	

Составитель рабочей программы дисциплины:

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

Ф.И.О. должность, наименование кафедры