

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Саратовской области «Калининский техникум агробизнеса»

Утверждаю
приказ № 158 от «31.05» 2024 г

Документ подписан
электронной подписью

Сертификат: 00 e1 7a 51 8c f4 4c 83 cc b7 f2 a9 b7 08 18 32 85
Владелец: Потупалов С.А.
Действителен: с 22 августа 2024 г. по 15 ноября 2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ


«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»»

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
для профессии технологического профиля:
09.01.03 «Оператор информационных систем и ресурсов»
на базе основного общего образования,
с получением среднего общего образования

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
протокол № 9 от «31.05» 2024г.

2024 г.

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УР


 /Пшеничникова Е.В./

«30» мая 2024г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности.09.01.03 «Оператор информационных систем и ресурсов» Приказ Минобрнауки России от 11 ноября 2022 г. № 974 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 09.01.03 «Оператор информационных систем и ресурсов» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19 декабря 2022 г., регистрационный № 71639); и в соответствии с примерной рабочей программой « Физическая культура»;

ОДОБРЕНО на заседании предметно-цикловой комиссии профессионально-технического цикла

Протокол №10, дата «31» мая 2024 г.

Председатель комиссии  Т.Н. Лопасова

Протокол № __, дата « __ » _____ 202__ г.

Председатель комиссии _____ Т.Н.Лопасова

Составители (авторы):

Сорокин Юрий Петрович преподаватель учебного предмета «Физическая культура» первой квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 09.01.03 «Оператор информационных систем и ресурсов».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ПК 1.6	<p><u>Уметь:</u></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности</p>	<p><u>Знать:</u></p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>

Перечень ОК

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ПК 1.6	Формировать запросы для получения информации в базах данных

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	48
в т.ч. в форме практической подготовки	46
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	46
Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой	1

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч ³	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>		<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ				
Тема 1.1.		Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08 ПК 1.6
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	1	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика			6	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике		Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.6
		В том числе практических занятий	2	
	2	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения;	1	
	3	Бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	1	

Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега		Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08 ПК 1.6
		В том числе практических занятий	1	
	4	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	1	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега		Содержание учебного материала:	1	ОК 04 ОК 08 ПК 1.6
		В том числе практических занятий	1	
	5	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	1	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег		Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08 ПК 1.6
		В том числе практических занятий	1	
	6	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	1	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках		Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08 ПК 1.6
		В том числе практических занятий	1	
	7	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	1	
		Самостоятельная работа обучающихся*		
Раздел 3. Волейбол			12	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)		Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.6
		В том числе практических занятий	2	
	8	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	1	ОК 04

	9	Выполнение перемещения по зонам площадки	1	ОК 08 ПК 1.6
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП		Содержание учебного материала	2	
		В том числе практических занятий	2	
	10	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	1	
	11	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	1	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП		Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.6
		В том числе практических занятий	2	
	12	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	1	
	13	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей	1	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП		Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08 ПК 1.6
		В том числе практических занятий	1	
	14	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	1	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении		Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.6
		В том числе практических занятий	2	
	15	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	1	
	16	Практическое занятие. Игра по правилам	1	
Тема 3.6. Основы методики судейства		Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08 ПК 1.6
		В том числе практических занятий	1	
	17	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе	1	

Тема 3.7.		Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.6
Контроль выполнения тестов по волейболу		В том числе практических занятий	2	
	18	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах	1	
	19	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	1	
Раздел 4. Баскетбол			10	
Тема 4.1.		Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.6
		В том числе практических занятий	2	
	20	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	1	
	21	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса,	1	
Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП				
Тема 4.2.		Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.6
Передачи мяча. ОФП		В том числе практических занятий	2	
	22	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	1	
	23	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	1	
Тема 4.3.		Содержание учебного материала	1	ОК 04
		В том числе практических занятий	1	

Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	24	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	1	ОК 08 ПК 1.6
Тема 4.4.		Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08 ПК 1.6
		В том числе практических занятий	1	
Техника штрафных бросков. ОФП	25	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	1	
Тема 4.5.		Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.6
		В том числе практических занятий	2	
Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	26	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола	1	
	27	Практическое занятие. Игра по правилам	1	
Тема 4.6.		Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.6
		В том числе практических занятий	2	
Практика судейства в баскетболе	28	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	1	
	29	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	1	
		Раздел 5. Гимнастика	8	
Тема 5.1.		Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08 ПК 1.6
		В том числе практических занятий	1	
Строевые приемы	30	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов	1	
Тема 5.2.		Содержание учебного материала	1	

Техника акробатических упражнений		В том числе практических занятий	1	ОК 04 ОК 08 ПК 1.6
	31	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений	1	
Тема 5.3. Гиревой спорт (юноши). Упражнение на бревне (девушки)		Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08 ПК 1.6
		В том числе практических занятий	1	
	32	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	1	
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися		Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.6
		В том числе практических занятий	4	
	33	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ	1	
	34	Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	1	
	35	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	1	
	36	Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне.	1	
Раздел 6. Бадминтон			2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.6
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне		Содержание учебного материала	1	
		В том числе практических занятий	1	
	37	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	1	
Тема 6.2.		Содержание учебного материала	1	ОК 04
		В том числе практических занятий	1	

Судейство соревнований по бадминтону	38	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	1	ОК 08
Раздел 7. Настольный теннис			2	
Тема 7.1.		Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
		В том числе практических занятий	2	
Настольный теннис	3	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки.	1	
	9	Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	1	
	40			
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			7	
Тема.8.1.		Содержание учебного материала	7	ОК 04 ОК 08
Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	41	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	1	
		В том числе практических занятий	6	
	42	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	1	

	43	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	1	
	44	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	1	
	45	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	1	
	46	Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	1	
	47	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов		
	48	Дифференцированный зачет	1	
		Всего:	48	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины имеется следующее специальное помещение:

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- *спортивное оборудование:* гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр.

- *технические средства обучения:*

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Физическая культура для студ. учреждений сред. и проф. образования 1-е издание
Борисова М.М. Губжоков З.Б. Издательский центр «Академия 2024

2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] / А.А. Бишаева. - [7-е изд., стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020. - 320 с. - ISBN 978-5-4468-9406-2 - Текст: непосредственный

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва:

Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности ОК 04 ОК 08 ПК 1.6</p>	<p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Уметь:</u> 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/ специальности. ОК 04 ОК 08 ПК 1.6</p>	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>