

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Краснодарского края
«Краснодарский политехнический техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 Физическая культура**

по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

РАССМОТРЕНО
Цикловой методической комиссией
социально-экономических дисциплин
Протокол № 4 от 20.11.2023
Председатель Э.А.Шутов

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ КК «КПТ»
20.11.2023 г.
И.В. Остапенко



РАССМОТРЕНО
На заседании педагогического совета
Протокол № 2 от 20 ноября 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины **СГ.04 Физическая культура**

предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования. Составленная с учетом примерной программы ФГБОУ ДПО ИРПО и в соответствии с ФГОС СПО по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11.11.2022 № 974 зарегистрированного Минюсте России 19.12.2022 г. № 71639. Укрупненная группа 09.00.00 Информатика и вычислительная техника

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Краснодарский политехнический техникум».

Разработчик:
Суринец В.Ю. преподаватель ГБПОУ КК КПТ Суринец В.Ю.
(подпись)

Рецензенты: Тришнина С.А.
Квалификация по диплому
Преподаватель физической культуры
(подпись)

Парисцуква А.С.
Квалификация по диплому:
Педагог по ФК
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 06, ОК 07, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 06	описывать значимость своей профессии	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей
	применять стандарты антикоррупционного поведения	значимость профессиональной деятельности по профессии
		стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения
ОК 07	соблюдать нормы экологической безопасности	правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности
	определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии, осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства	основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности
	организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона	пути обеспечения ресурсосбережения
		принципы бережливого производства
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	применять рациональные приемы двигательных функций	основы здорового образа жизни

	в профессиональной деятельности	
	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии
		средства профилактики перенапряжения

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	44
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	44
Промежуточная аттестация Дифференцированный зачет	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социальное развитие личности	<p>1.1.1. Содержание учебного материала</p> <p>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	2	OK 06 OK 07 OK 08
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	<p>Содержание учебного материала</p> <p>В том числе практической подготовки</p> <p>Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.</p> <p>Практическое занятие № 2. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный</p>	0/16	OK 06 OK 07 OK 08

	норматив.			
	Практическое занятие № 3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Содержание учебного материала			
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	Практическое занятие № 4. Владение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)			ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Практическое занятие № 5. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Содержание учебного материала			
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	Практическое занятие № 6. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.			ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Практическое занятие № 7. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.			
	Практическое занятие № 8. Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.			
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции				
Тема 2.3. Бег на средние дистанции				
Прыжок в длину с разбега.				
Метание снарядов.				

	Практическое занятие № 9. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 3. Баскетбол		0/8	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала В том числе практических и лабораторных занятий Практическое занятие № 10. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		ОК 06 ОК 07 ОК 08
Тема 3.2. Техника выполнения передачи мяча в движении, ведение мяча в движении, ведение мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала В том числе практических и лабораторных занятий Практическое занятие № 11. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		ОК 06 ОК 07 ОК 08
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала В том числе практических и лабораторных занятий Практическое занятие № 12. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала		
	Самостоятельная работа обучающихся		

<p>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>В том числе практических и лабораторных занятий</p> <p>Практическое занятие № 13. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>		<p>ОК 06 ОК 07 ОК 08</p>
<p>Раздел 4. Волейбол</p> <p>Тема 4.2. Техника нижней подачи и</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие № 14. Строевые действия: стойки в волейболе, перемещения по площадке.</p> <p>Практическое занятие № 15. одача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.</p> <p>Практическое занятие № 16 Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.</p> <p>Практическое занятие № 17 Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.</p> <p>Практическое занятие № 18 Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	<p>0/16</p> <p>16</p>	<p>ОК 06 ОК 07 ОК 08</p>
<p>Тема 4.2. Техника нижней подачи и</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>В том числе практических и лабораторных занятий</p>		

приёма после неё	Практическое занятие № 19. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	ОК 06 ОК 07 ОК 08
Тема 4.3. Техника прямого начального удара	Самостоятельная работа обучающихся Содержание учебного материала В том числе практических и лабораторных занятий Практическое занятие № 20. Отработка техники прямого нападающего удара	ОК 06 ОК 07 ОК 08
Тема 4.4 Содержание учебного материала	Содержание учебного материала	
Тема 5.1.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	В том числе практических и лабораторных занятий Практическое занятие № 21. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся	ОК 06 ОК 07 ОК 08
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		
Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала В том числе практических и лабораторных занятий Практическое занятие № 22. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	0/2 ОК 06 ОК 07 ОК 08

	Самостоятельная работа обучающихся		
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет	2	
Всего:		36	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный необходимым для реализации программы учебной дисциплины оборудованием, приведенным в п. 6.1.2.2 примерной образовательной программы по данной профессии.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Быченко, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченко, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с.
2. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование).

3.2.2. Основные электронные издания

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/beode/495618>.
2. Филишова, Ю. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филишова. — М.: ИНФРА-М, 2020. — 197 с. - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1071372>
3. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/1563>.
4. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964>
5. Бардамов, Г. Б. Взаимная подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Сулейманов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7.

978-5-507-44133-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144>

6. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокина, В. А. Рабов [и др.] ; Под ред.: Овчинников В. П.. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144>

7. Федякин, А. А. Теория и организация адаптивной физической культуры / А. А. Федякин. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 212 с. — ISBN 978-5-507-45552-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/311903>

8. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292036>

3.2.3. Дополнительная литература

1. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А.Е. Ловягиной. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 338 с. — (Профессиональное образование)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и меры риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения; сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.	Отражение в портфолио роли физической культуры, принципов здорового образа жизни, организации здоровьесберегающего режима работы и рабочего места, исторической позиции и особенностей ДН не менее 60% правильных ответов теста.	Портфолио и/или тестирование.
Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность	соответствие нормативам	Наблюдения в ходе выполнения практических