

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**

2024 г.

РАССМОТРЕНО
цикловой методической комиссией
общеобразовательных дисциплин
Протокол № 9 « 23 04 » 2024г.
Председатель Э.А.Шутов

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ КК «КПТ»
2024 г.
И.В. Остапенко



РАССМОТРЕНО
На заседании педагогического совета
Протокол № 5 от 16 05 2024 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. С учётом примерной рабочей программы разработана ФГБОУ ДПО Институтом развития профессионального образования Протокол № 19 от 23.07.2024г. 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:

Паршукова А.Е. преподаватель ГБПОУ КК КПТ Парш
(подпись)

Рецензенты

1. Рецензент:

Преподаватель ГБПОУ КК КПТ Тершина Сергей Александрович
Квалификация по диплому преподаватель физич. культуры
тренер
(подпись)

2. Рецензент:

Преподаватель ГБПОУ КК КПТ Суфеева Валентина
Юрлова Валерия Сергеевна
Квалификация по диплому педагогическое образование
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	4
3. Условия реализации учебной дисциплины	13
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	15

Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 2.2.	Самостоятельная работа обучающихся*		
	Содержание учебного материала	2	
Совершенствование техники длительного бега	В том числе практических занятий Практическое занятие 1. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 2.3.	Самостоятельная работа обучающихся*		
	Содержание учебного материала:	2	
Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	В том числе практических занятий Практическое занятие 2. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 2.4.	Самостоятельная работа обучающихся*		
	Содержание учебного материала	2	
Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	В том числе практических занятий Практическое занятие 3. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 2.5.	Самостоятельная работа обучающихся*		
Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие 4. 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	2 2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Раздел 3. Волейбол	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	8	
Стойки игрока и перемещения. Общая	В том числе практических занятий Практическое занятие 5. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2 2	ОК 01 ОК 04 ОК 08

физическая подготовка (ОФП)	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий Практическое занятие 6. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий Практическое занятие. Выполнение упражнений на укреплении мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Самостоятельная работа обучающихся*		
	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Самостоятельная работа обучающихся*		
	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		ОК 04 ОК 08
Тема 3.6. Основы методики судейства	Самостоятельная работа обучающихся*		
	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие 7. Отработка навыков судейства в волейболе	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Самостоятельная работа обучающихся*		
	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие 8. Выполнение передачи мяча в парах Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам	2 2 2	ОК 01 ОК 04 ОК 08

Раздел 4. Баскетбол		Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 4.1.		Содержание учебного материала		6
Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП		В том числе практических занятий		2
		Практическое занятие 9. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		2
Тема 4.2.		Самостоятельная работа обучающихся*		
Передачи мяча. ОФП		Содержание учебного материала		
		В том числе практических занятий		
		Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса		ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 4.3.		Самостоятельная работа обучающихся*		
Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП		Содержание учебного материала		
		В том числе практических занятий		
		Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 4.4.		Самостоятельная работа обучающихся*		
Техника штрафных бросков. ОФП		Содержание учебного материала		
		В том числе практических занятий		
		Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 4.5.		Самостоятельная работа обучающихся*		
Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам		Содержание учебного материала		2
		В том числе практических занятий		2
		Практическое занятие 10. Игра по упрощенным правилам баскетбола		2
		Практическое занятие. Игра по правилам		
		Самостоятельная работа обучающихся*		

Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала		ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Практическое занятие 11. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Раздел 5. Гимнастика			
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала		ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие 12. Отработка строевых приёмов	2	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Самостоятельная работа обучающихся*		ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий	2	
Тема 5.3. (одна из двух тем) Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала		ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений		
	Самостоятельная работа обучающихся*		
	Содержание учебного материала		
Тема 5.3. (одна из двух тем) Упражнения на бревне (девушки). ПШФП	Содержание учебного материала		ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 13. Разучивание и выполнение упражнений с гирями		
	Самостоятельная работа обучающихся*		
	Содержание учебного материала		
Тема 5.3. (одна из двух тем) Упражнения на бревне (девушки). ПШФП	Содержание учебного материала		ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 14. Разучивание и выполнение связок на снаряде,		

	комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	2		ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ			
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ. Контроль выполнения комплексов ОРУ. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. Практическое занятие 15. Контроль комбинации на бревне, брусьях. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Раздел 6. Бадминтон				
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	6		ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие 16. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2		
Тема 6.2. Подачи	Самостоятельная работа обучающихся*			ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Содержание учебного материала	2		
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие 17. Отработка подач			
Тема 6.3. Нападающий удар	Самостоятельная работа обучающихся*			ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Содержание учебного материала:			
	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара			

	«СМЭШ»			
Тема 6.4.	Самостоятельная работа обучающихся*			
Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	2		ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону			
	Практическое занятие 18. Контроль техники подачи, ударов справа, слева Контроль техники игры: одиночные, парные игры Практическое занятие. Игра по правилам	2		
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Раздел 7. Настольный теннис				
Тема 7.1.	Содержание учебного материала	2		ОК 01 ОК 04 ОК 08
Настольный теннис	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие 19. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-		
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФ)	Содержание учебного материала	6		ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 8.1.	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополняющие факторы, определяющие конкретное содержание ППФ обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФ с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиональной направленности. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда.	6		
Сущность и содержание ППФ в достижении высоких профессиональных результатов	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 ППП.		
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.		
	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств		
	Практическое занятие 20. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально - прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	
	Практическое занятие 21. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2	
	Практическое занятие 22. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*		
	Промежуточная аттестация дифференцированный зачет		
	Всего:	2	48

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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; лыжный инвентарь.

- *технические средства обучения*:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

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

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура. Базовый уровень. Учебник для СПО, Лях В.И

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. Фадина, 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</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.</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>