

**Филиал бюджетного профессионального образовательного учреждения
Омской области «Сибирский профессиональный колледж» в р.п.Таврическое**

Приложение к ОПОП
по профессии 09.01.03
Оператор информационных
систем и ресурсов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины**

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

Таврическое, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины
2. Структура и содержание учебной дисциплины
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины
5. Карта рубежного контроля учебной дисциплины

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

1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: социально-гуманитарный цикл. Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Базовая часть

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь:**

Код	Наименование результата освоения дисциплины
У 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей
У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии

В результате освоения дисциплины студент должен **знать:**

Код	Наименование результата освоения дисциплины
31	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
32	основы здорового образа жизни
33	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии
34	средства профилактики перенапряжения

Вариативная часть – не предусмотрено

В процессе освоения дисциплины у студентов **формируются общие компетенции (ОК):**

Код	Наименование результата освоения дисциплины
ОК.4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК.8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Освоение рабочей программы учебной дисциплины СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА способствует формированию и развитию личностных результатов, предусмотренных рабочей программой воспитания

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов					
	Всего	в т.ч. III	1 сем.	в т.ч. III	2 сем.	в т.ч. III
Объем образовательной программы (всего), в том числе:	32		16		16	
теоретические занятия	-	-	-	-		-
практические занятия	29	-	13	-	13	-
контрольные работы	1	-	1	-	1	-
курсовая работа (проект)	-	-	-	-	-	-
самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-
консультации	-	-	-	-	-	-
промежуточная аттестация	2		2		2	-
Промежуточная аттестация в форме		-	ДФА	-	ДФА	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем программы	Тема занятия, содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов	Кол-во часов			Формирование планируемых результатов обучения (У1, З1)
		Теория	ЛПЗ	СРС	
1 семестр					
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности					
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Цели и задачи физической культуры. Здоровье человека, его ценность и значимость. Основные компоненты здорового образа жизни. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.		2-2		
1.1 Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Практическая работа №1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100м, низкий старт)		2-4		
	Практическая работа №2 Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 200 м Совершенствование техники бега. Бег 400м.		2-6		
	Практическая работа №3 Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега		2-8		
	Практическая работа №4 Техника метания гранаты с разбега. Имитация движений, метание с места, с разбега		2-10		
	Практическая работа №5 Метание гранаты на дальность и в цель		2-12		
	Практическая работа №6 Техника бега по пересеченной местности.		2-14		
	Практическая работа №7 Совершенствование технике бега. Бег 1000 м.		2-16		
1.2 Гимнастика	Практическая работа №8 Акробатические упражнения		2-18		
	Практическая работа №9 Интервальная тренировка. Комплекс упражнений с собственным весом.		2-20		

1.3 Волейбол	Подтягивания				
	Практическая работа №10 Упражнения со свободными весами, с гантелями. Поднимание туловища из положения лежа		2-22		
	Практическая работа №11 Строевые упражнения на месте и в движении. Круговая тренировка.		2-24		
	Практическая работа №12 Повторение стойки и перемещения игрока, прием мяча сверху и снизу. Поддачи: верхняя и нижняя		2-36		
	Практическая работа №13 Передачи мяча: верхняя в основной стойке, верхняя в прыжке, нижняя двумя руками.		2-28		
	Практическая работа №14 Групповые и командные действия в нападении. Тактика защиты.		2-30		
	Практическая работа №15 Прямой нападающий удар с разбега. Блокирование. Блокирование одиночное и групповое		2-32		
	Практическая работа №16 Учебно-тренировочная игра. СФП (на координацию и скорость реакции)		2-34		
Промежуточная аттестация (зачёт)			2-36		
Всего за 1 семестр		36			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала

Оснащение спортивного зала:

<i>Перечень основного оборудования, технических средств обучения и учебно-наглядных пособий</i>	<i>Программное обеспечение</i>
- гимнастическое оборудование; - баскетбольные мячи; - волейбольные мячи; - легкоатлетический инвентарь; - туристический инвентарь; - лыжный инвентарь; - рабочее место преподавателя; - контрольно-измерительный материал: тесты и дидактические материалы, задачи; - комплект учебно-методической документации: методические указания по – выполнению практических заданий, схемы, таблицы; - наглядные пособия - щиты, корзины, сетка волейбольная; - секундомер, скакалки, гантели; - гимнастическая перекладина, турник, гимнастическая стенка; - блочные тренажеры; - инструкции по технике безопасности и пожарной безопасности.	Общего и специального назначения

Открытые спортивные площадки:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2 Образовательные технологии

При реализации рабочей программы учебной дисциплины *СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА* применяются активные и интерактивные формы проведения занятий: интерактивная учебная лекция, обсуждение в группах, анализ конкретных ситуаций (кейс-метод), просмотр и обсуждение видеофильмов, коллоквиум в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития планируемых результатов обучения и воспитания.

При организации образовательного процесса для лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья учитывается полная совокупность психолого-педагогических установок, определяющих специальный набор и компоновку форм, методов, способов, приемов обучения, воспитательных средств с учетом обеспечения доступности материалов для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

3.3 Информационное обеспечение реализации рабочей программы

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

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. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 144 с. — ISBN 978-5-507-47930-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/333308>
3. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2024. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11885-6. — URL: <https://book.ru/book/949923> — Текст : электронный.
4. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559> — Текст : электронный.
5. 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>
6. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное

образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

3.2.2. Дополнительные источники

7. Бишаева А.А. Физическая культура (6-е изд.), (в электронном формате), 2020
www.minstm.gov.ru

(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru
(Федеральный портал «Российское образование»). www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

8. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для СПО / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151215>

9. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>

10 .Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для СПО / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986>

11 .Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, контрольных работ, тестирования, выполнения студентами индивидуальных заданий, др.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; знает основные факторы риска труда мастера растениеводства, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности знает средства восстановления, профилактики перенапряжения	Тестирование
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 профессии	использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; владеет физическими упражнениями	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; дифференцированный зачет.

	разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для своей профессии	
--	---	--