

**Бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Омской области «Сибирский профессиональный колледж»**

Приложение к ОПОП по
специальности 09.02.09
Веб-разработка

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

СГ.05 Физическая культура

программа подготовки специалистов среднего звена

09.02.09 Веб-разработка

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.09 Веб-разработка.

В программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся компетенций, необходимых для качественного освоения ООП СПО на базе среднего общего образования; программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

Она является единой для всех форм обучения. Рабочая программа служит основой для разработки тематического плана и контрольно-оценочных средств (КОС) учебной дисциплины образовательным учреждением.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в социально-гуманитарный цикл (СГ). Освоение дисциплины Физическая культура способствует формированию у обучающихся элементов общих компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 05 ОК 08	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)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	204
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	204
в том числе:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	188
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	6
Самостоятельная работа	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>	<i>Осваиваемые элементы компетенций</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	
Раздел 1. Основы физической культуры			
<i>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</i>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p><i>Практические занятия</i></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>	<i>2</i>	OK 04 OK 05 OK 08
Раздел 2. Легкая атлетика			
<i>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.</i>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Техника безопасности на занятиях по л/а. Техника беговых упражнений. Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Совершенствование техники стартового разгона и финиширования.</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 400 м., контрольный норматив</p>	<i>6</i>	OK 04 OK 05 OK 08
<i>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</i>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Техника бега по дистанции. Овладение техникой высокого старта, стартового разбега и финиширования</p> <p>Разучивание комплексов специальных упражнений</p> <p>Техника бега по дистанции (беговой цикл)</p>		
Раздел 3. Баскетбол			
<i>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и</i>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Техника безопасности на уроках по спорт. играм. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места</p>	<i>8</i>	OK 04 OK 05 OK 08

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>	<i>Осваиваемые элементы компетенций</i>
<i>броска мяча в кольцо с места</i>	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе		
<i>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</i>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -«ведение – 2 шага – бросок»</p> <p>Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</p> <p>Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок</p>		
Раздел 4. Лыжная подготовка			OK 04 OK 05 OK 08
<i>Тема 4.1. Лыжная подготовка</i>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный лыжный ход</p> <p>Одношажный классический лыжный ход</p> <p>Двухшажный классический лыжный ход</p> <p>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы</p>	4	OK 04 OK 05 OK 08
<i>Тема 4.1. Лыжная подготовка</i>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Полуконьковый ход.</p> <p>Коньковый ход</p> <p>Передвижение по пересечённой местности</p> <p>Повороты, торможения в лыжном спорте</p> <p>Прохождение спусков в лыжном спорте. Эстафеты</p> <p>Прохождение подъёмов и неровностей в лыжном спорте</p>		OK 04 OK 05 OK 08
Раздел 5. Волейбол			OK 04 OK 05 OK 08
<i>Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач</i>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками</p> <p>Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке</p>	12	OK 04 OK 05 OK 08

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>	<i>Осваиваемые элементы компетенций</i>
<i>двумя руками</i>	Подача мяча: нижняя прямая и нижняя боковая Подача мяча: верхняя прямая Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары Блокирование нападающего удара Страховка у сетки Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу Обучение технике передачи мяча на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков Групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
Раздел 6. Атлетическая гимнастика			
<i>Тема 6.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</i>	<i>Содержание учебного материала</i> <i>Практические занятия</i> Техника коррекции фигуры Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса Выполнение упражнений для развития мышц ног и рук Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций	10	OK 04 OK 05 OK 08
Раздел 2. Легкая атлетика			
<i>Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега.</i>	<i>Содержание учебного материала</i> <i>Практические занятия</i> Техника безопасности на уроках по л/а. Техника бега на средние дистанции Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	10	OK 04 OK 05 OK 08
Раздел 3. Баскетбол			
	<i>Содержание учебного материала</i>	6	OK 04

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>	<i>Осваиваемые элементы компетенций</i>
<i>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в парах и тройках.</i> <i>Правила игры.</i>	<p>Практические занятия</p> <p>Техника безопасности на уроках по спорт. играм. Техника выполнения штрафного броска</p> <p>Ведение, ловля и передача мяча в парах и тройках</p> <p>Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста</p> <p>Применение правил игры в баскетбол в учебной игре</p> <p>Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение мяча и бросок после ведения</p> <p>Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста</p>		OK 05 OK 08
<i>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</i>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Техника владения баскетбольным мячом</p> <p>Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок»</p> <p>Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом</p> <p>контрольный норматив</p>	4	OK 04 OK 05 OK 08
Раздел 5. Волейбол			
<i>Тема 5.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</i>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Техника нижней подачи и приёма после неё</p> <p>Отработка техники нижней подачи и приёма после неё</p> <p>Двухсторонняя игра с применением судейства</p>	4	OK 04 OK 05 OK 08
<i>Тема 5.3. Техника прямого нападающего удара</i>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Техника прямого нападающего удара</p> <p>Отработка техники прямого нападающего удара в игре</p>	4	
Раздел 2. Легкая атлетика			
<i>Тема 2.3. Метание снарядов</i>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега</p> <p>контрольный норматив</p>	10	OK 04 OK 05 OK 08

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>	<i>Осваиваемые элементы компетенций</i>
	Техника метания гранаты Контрольный норматив: метание гранаты		
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.4. <i>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</i>	<i>Содержание учебного материала</i> <i>Практические занятия</i> 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 баскетболе	12	OK 04 OK 05 OK 08
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.4. <i>Совершенствование техники владения волейбольным мячом</i>	<i>Содержание учебного материала</i> <i>Практические занятия</i> Техника безопасности на уроках по спорт.играм. Техника прямого нападающего удара. 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	10	OK 04 OK 05 OK 08
Самостоятельная работа		8	
Промежуточная аттестация в форме зачета 1 -3 семестр, в форме зачета с оценкой 4 семестр			
Всего:		110	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Библиотечный фонд образовательной организации имеет электронные издания и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные источники:

1. Физическая культура : базовый уровень: учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы СПО / В.И. Лях. – Москва : Просвещение, 2024. – 287. с. : ил. – (Учебник СПО)

2. Рахматов, А. А. Теория и история физической культуры: социология физической культуры и спорта / А. А. Рахматов, А. И. Рахматов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45385-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/333224> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329 ФЗ (ред. от 31.07.2020г.).

2. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

3. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540 «О внесении изменений в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (ред. от 29.11.2018г.).

4. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Безбородов, А. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу / А. А. Безбородов, С. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 112 с. — ISBN 978-5-507-45206-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292841>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Федякин, А. А. Теория и организация адаптивной физической культуры / А. А. Федякин. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 212 с. — ISBN 978-5-507-45552-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/311903>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. 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/156380>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>Примеры форм и методов контроля и оценки</p> <ul style="list-style-type: none"> • Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме; • Выполнение нормативов. • Защита реферата • Выполнение проекта; • Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента) • Оценка выполнения практического задания(работы)
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • Основы здорового образа жизни; • Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) • Средства профилактики перенапряжения 		