

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ, ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
«СВЕРДЛОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель

директора по УР

/ Грибова А.В.



(Подпись)

« 11 »

09

2023

Г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура»

по профессии: 09.01.03

«Оператор информационных систем и ресурсов»

Рассмотрено и

согласовано

на заседании методической

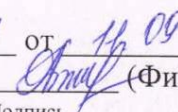
комиссии общеобразовательного

цикла

Протокол № 1 от 16 09 2023 г.

Председатель м/к (Филатова Е.А.)

(Подпись)



Рабочая программа предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, на основе примерной программы социально-гуманитарного предмета «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Министерством просвещения Российской Федерации ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования» в рамках освоения образовательной программы СПО на базе основного общего образования разработанной с целью совершенствования подходов к реализации требований СОО в пределах освоения ПООП СПО (программ подготовки квалифицированных рабочих (служащих), программ подготовки специалистов среднего звена), и направленной на обеспечение преемственности подготовки СШС и СПО, рассмотренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО, Протокол № 13 от «29» сентября 2022 г., утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования, Протокол № 14 от «30» ноября 2022 г.

Разработчик: Шамрай Наталья Анатольевна
преподаватель ГБОУ СПО ЛНР «СВЕРДЛОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

СОДЕРЖАНИЕ

**1. ПАСПОРТ 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**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально – гуманитарного цикла 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
		основные направления

		изменения климатических условий региона
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 в профессиональной деятельности	основы здорового образа жизни
	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Объем образовательной программы учебной дисциплины	48
в т.ч. в форме практической подготовки	44
теоретическое обучение	2
практические занятия	44
Промежуточная аттестация	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Количество часов	Коды компетенций,
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры		2	
Тема.1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья 2. Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями и спортом 3. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	ОК 6 ОК 7 ОК 8
Раздел 2. Практическая часть		44	
Тема 2.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала Практические занятия 1. Бег на короткие дистанции 2. Бег 100 м. 3. Эстафетный бег 4X100 4. Прыжки в длину 5. Метание мяча 6. Челночный бег 7. Высокий старт 8. Низкий старт	10	ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала Практические занятия 1.Передачи мяча Прием мяча 2.Подачи мяча. 3.Прием мяча с подачи 4.Нападающий удар .Блокирование 5.Правила игры. Судейство 6.Двухсторонняя игра	10	ОК 6 ОК 7 ОК 8

Тема 2.3 Баскетбол	Содержание учебного материала Практические занятия 1.Ведение мяча 2.Передачи и ловля мяча 3.Броски мяча в корзину 4.Вырывание и выбивание мяча Перехват мяча 5.Штрафной бросок 6.Двойной шаг 7.Правила игры. Судейство 8.Двухсторонняя игра	10	ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 2.4 Настольный теннис	Содержание учебного материала Практические занятия 1.Виды подач. Прием подачи 2.Толчковый удар 3.Атакующие приемы техники игры 4.Правила соревнований 5.Двухсторонняя игра	8	ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 2.5 Легкоатлетическая гимнастика	Содержание учебного материала Практические занятия 1.Комплексы упражнений на верхний плечевой пояс 2.Упражнения с отягощениями 3.Упражнения для развития силы основных мышечных групп 4.Занятия на тренажерах	6	ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Промежуточная аттестация	2	
	Всего	48	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета
Спортивный зал

Оборудование учебного кабинета:

Мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные), сетка волейбольная, сетка баскетбольная, гимнастическая стенка, перекладина, обручи, скакалки, гимнастические палки, теннисные ракетки, теннисные шарикки, шашки, шахматы, мячики для метания, секундомер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Спортивные и подвижные игры

Портных Ю.И. «Физкультура и спорт», 2020г.

2. Баскетбол

Леонов А.Д. «Просвещение», 2021

3. Мы играем в баскетбол

Сточкун С. «Просвещение», 2019г.

4. Физическая культура, поурочные планы 10 класс, 11 класс

Видякин М.В., Виненко В.И. «Учитель», Волгоград, 2005г.

5. Легкая атлетика

Малый А.А.. «Просвещение», 2018.

6. Журнал «Физическая культура в школе»

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта РФ)

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)

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/bcode/495018>.

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — 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/156380>

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. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971>

6. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [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/292016>

Дополнительные источники:

Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.

Инструкции по технике безопасности

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля, практических занятий, тестирования, а также выполнения учащимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

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 зоны 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 здоровье - сберегающего режима работы и рабочего места, патриотической позиции и общечеловеческих ценностей. Не менее 60% правильных ответов теста.	Портфолио и/или тестирование.
Умения: 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; взаимодействовать с коллегами.	Соответствие нормативам	Наблюдения в ходе выполнения практических заданий.