

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЖЕЛЕЗНОВОДСКИЙ ХУДОЖЕСТВЕННО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ
ИМЕНИ КАЗАЧЬЕГО ГЕНЕРАЛА В.П. БОНДАРЕВА»**

УТВЕРЖДАЮ



И. о. директора ГБПОУ
казачьего генерала
В.П. Бондарева
О. П. Супрунова
Супрунова 20 23 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
профессия 09.01.03 «Оператор информационных систем и ресурсов»**

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** разработана на основе:

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов, утвержденного Приказом Минпросвещения РФ от 11 ноября 2022 г. № 974 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов» (зарегистрировано в Минюсте РФ 19 декабря 2022 г., регистрационный N 71639).

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Железноводский художественно-строительный техникум имени казачьего генерала В.П. Бондарева».


Разработчик: Архипова О.В., преподаватель физической культуры.

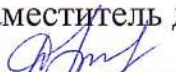
Рассмотрено

на заседании МО
информационных систем и технологий
Протокол № 5 от 19.01.2023 г.
Председатель МО


Назарцев М.С.

Согласовано

Заместитель директора по УР

Каткова И.Н.

Заместитель директора по НМР

Муртазалиева Д.Р.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по профессии 09.01.03 – Оператор информационных систем и ресурсов

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина СГ. 04. Физическая культура входит в обязательную часть социально-гуманитарного цикла.

Дисциплина СГ.04. Физическая культура должна способствовать формированию физической культуры выпускника и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовке к профессиональной деятельности, предупреждению профессиональных заболеваний.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 06, ОК 07, 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; взаимодействовать с коллегами.	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.

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически	ЛР 2

активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	ЛР 12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации	ЛР 13
Демонстрирующий навыки анализа и интерпретации информации из различных источников с учетом нормативно-правовых норм	ЛР 14
Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.	ЛР 15

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины: по очной форме обучения:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 77 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	77
лекции	
Практическое занятие	77
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические и самостоятельные работы обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. Основы физической культуры		
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии личности студента.	Содержание учебного материала 1 Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы ее определяющие. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
Раздел 2. Легкая атлетика		
	Практические занятия	
	1 Обучение технике движение ног и рук при спортивной ходьбе.	2
	2 Обучение технике спортивной ходьбы в целом.	
Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции.	Практические занятия 1 Обучение технике бега по прямой дистанции. 2 Обучение технике низкого старта, стартового разгона и финиширования. 3 ГТО. Совершенствование техники бега на дистанции 100м.	4
Тема 2.3. Техника бега на средние дистанции.	Практические занятия 1 Обучение технике бега на средние дистанции по прямой. 2 Обучение технике бега с высокого старта, стартового разгона и финиширования в беге на средние дистанции. 3 Совершенствование техники бега на дистанции 1000м (юноши), 500м (девушки)	4
Тема 2.4. Техника бега на длинные дистанции.	Практические занятия 1 Обучение технике бега на длинные дистанции по прямой. 2 Обучение технике бега с высокого старта, стартового разгона и финиширования в беге на длинные дистанции 3 ГТО. Совершенствование техники бега на дистанции 3000м (юноши), 2000м (девушки)	6
Тема 2.5. Техника прыжка в	Практические занятия	

длину с места.	1	Обучение техники прыжка в длину с места.	1
	2	ГТО. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1
Раздел 3. Баскетбол		Содержание	
Тема 3.1. Техника перемещений.	1	Ознакомление с техникой перемещений в баскетболе. А*	1
	2	Обучение техники различным видам перемещений. А*	1
	Практические занятия		
	1	Обучение техники основных видов перемещений (бег, рывок, прыжки, остановки, повороты).	1
Тема 3.2. Техника владения мячом. Ловля и ведения мяча.	Практические занятия		
	1	Обучение техники ловли мяча двумя руками. Обучение техники ведения мяча.	2
	2	Обучение техники ловли мяча одной рукой.	
Тема 3.3. Техника владения мячом. Передача мяча.	Практические занятия		
	1	Обучение техники передачи одной, двумя руками сверху.	2
	2	Обучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Обучение техники передачи одной, двумя руками снизу.	
Тема 3.4. Техника владения мячом. Броски мяча в кольцо.	Практические занятия		
	1	Обучение техники броска мяча в кольцо двумя руками от груди.	6
	2	Обучение техники броска мяча в кольцо двумя руками сверху. Обучение техники броска мяча в кольцо одной рукой сверху.	
	4	Обучение техники броска мяча в кольцо в прыжке.	
Раздел 4. Волейбол			
	Лекция		
Тема 4.1. Техника перемещений.	Практическое занятие		
	1	Обучение техники основных видов перемещений (бег, шаги, прыжки, скачки, падения).	1
Тема 4.2. Техника передачи мяча.	Практическое занятие		
	1	Обучение техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	2
	3	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	
Тема 4.3. Техника верхней прямой подачи.	Практическое занятие		
	1	Обучение техники верхней прямой подачи.	2
2	Закрепление техники верхней прямой подачи, в ходе учебной игры.		
Тема 4.4. Техника нападающего удара.	Практическое занятие		
	1	Обучение техники нападающего удара.	2

	2	Обучение техники нападающего удара из различных зон площадки.		
Тема 4.5. Техника защитных действий.	Практические занятия			
	1	Обучение техники блокирования.	2	
	2	Обучение техники приема подачи.		
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Практические занятия			
	1	Ознакомление с упражнениями для глаз по методу Э.С. Аветисова	1	
	2	Ознакомление с упражнениями для глаз по методу Бэйтса.	1	
	Практические занятия			
	1	Обучение упражнениям для укрепления мышц спины в динамическом режиме.	8	
	2	Обучение упражнениям для укрепления мышц спины в статическом режиме.		
	3	Обучение упражнениям для расслабления мышц спины.		
	4	Обучение основным элементам самомассажа спины.		
Тема 5.3. Упражнения для развития физического качества гибкость.	Практическое занятие			
	1	Обучение техники выполнения упражнений для развития гибкости верхнего плечевого пояса.	6	
	2	Обучение техники выполнения упражнений для развития гибкости нижнего плечевого пояса.		
	3	Обучение техники выполнения упражнений для развития гибкости спины.		
Тема 5.4. Упражнения для расслабления.	Практическое занятие			
	1	Обучение техники выполнения упражнений на расслабление	8	
	2	Обучение техники выполнения упражнений из йоги для расслабления.		
	3	Обучение техники выполнения дыхательной гимнастики, как средство для расслабления.		
	4	Аутотренинг, как средство расслабление.		
Тема 5.5. Упражнения для укрепления мышц ног.	Практическое занятие			
	1	Ознакомление с техникой выполнения упражнений для укрепления мышц передней части бедра.	6	
	2	Ознакомление с техникой выполнения упражнений для укрепления мышц задней части бедра.		
	3	Ознакомление с техникой выполнения упражнений для укрепления мышц внутренней части бедра.		
Тема 5.6. Упражнения для укрепления мышц рук.	Практическое занятие			
	1	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц плеча.	6	
	2	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц предплечья.		
	3	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц кисти		
			Всего:	77

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Спортивный комплекс площадью 594,5 м²: спортивный зал игровой с инвентарем, спортивный зал бокса с боксерским рингом, спортивный зал борьбы с инвентарем, тренажерный зал со спортивными снарядами.

- рабочее место преподавателя – 1 шт.;

- технические и прочие средства обучения (компьютер, экран (телевизор), веб-камера, принтер, точка доступа в интернет).

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

Баскетбольные (6 шт.), футбольные (6 шт.), волейбольные (8 шт.) мячи; щиты баскетбольные (2 шт.), волейбольные мини-стойки (2 шт.)

Скамейка гимнастическая (6 шт.), мягкие кресла (11 шт.), стойки для прыжков в высоту с разбега (2 шт.), стол для настольного тенниса (2 шт.), насос (1 шт.), гимнастические стенки (2 шт.)

Шведская стенка (2 шт.), боксёрский ринг (1 шт.), навесной рукоход (2 шт.)

Скакалка (6 шт.), сетка волейбольная (2 шт.), мат гимнастический (2 шт.), мантишки (10 шт.), ракетки для настольного тенниса (4 п.), сетка для настольного тенниса (2 шт.), мяч для настольного тенниса (8 шт.), палочки эстафетные (3 шт.), канат для перетягивания (1 шт.), сетка баскетбольная (2 шт.), гранаты 700 гр. (3 шт.), гранаты 500 гр. (2 шт.), ракетки для бадминтона (6 пар), дартс (4 шт.), дротики для дартса (6 шт.), мини-футбольная сетка (2 шт.), мини-футбольные ворота (2 шт.), навесная гимнастическая перекладина для подтягивания (2 шт.)

- открытая спортивная площадка площадью 2614,6 м² с полосой препятствий, площадка для футбола и баскетбола.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/129198> (дата обращения: 01.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/86140> (дата обращения: 01.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Современная система спортивной подготовки : монография / Л. П. Матвеев, В. Н. Платонов, В. П. Филин [и др.] ; под редакцией Б. Н. Шустина. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 440 с. — ISBN 978-5-907225-36-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/104666> (дата обращения: 01.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Теория, методика и практика физического воспитания : учебное пособие / А. В. Сафошин, Ч. Т. Иванков, А. Я. Габбазова, С. Ч. Мухаметова. — 2-е изд. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2019. — 392 с. — ISBN 978-5-4263-0744-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/94698> (дата обращения: 01.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // ЭБС PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspro.ru/books/116615> (дата обращения: 01.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspro.ru/books/84086> (дата обращения: 01.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

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 здоровьесберегающего режима работы и рабочего места, патриотической позиции и общечеловеческих ценностей. ИЛИ 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 работ