



**Автономная некоммерческая организация профессиональная образовательная организация
«Колледж экономики, права и информационных технологий»
(АНО ПОО «КЭПиИТ»)**

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНО ПОО «КЭПиИТ»
А.Б. Ярошук
«02 марта 2023 г.



Рабочая программа учебной дисциплины

СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности СПО

09.02.08 Интеллектуальные интегрированные системы

(программа подготовки специалистов среднего звена)

Москва, 2023

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.08 Интеллектуальные интегрированные системы, утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12 декабря 2022 N 1095

Организация-разработчик: Автономная некоммерческая организация профессиональная образовательная организация «Колледж экономики, права и информационных технологий»

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1.	Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:	4
1.2.	Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1.	Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2.	Тематический план и содержание учебной дисциплины	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

- 1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина относится к социально-гуманитарному циклу.
- 1.2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:** цель учебной дисциплины - формирование знаний и умений, соответствующих ОК 08

Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Номер /индекс компетенции по ФГОССПО	Содержание компетенции	В результате изучения профессионального модуля обучающиеся должны:		
		знать	уметь	иметь практический опыт
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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	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 специальности	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов по видам учебной работы
Общий объем учебной нагрузки	124
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	124
в том числе:	
<i>лекционные занятия</i>	8
<i>лабораторные работы</i>	116
Курсовое проектирование	
Консультации	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.1. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

№ занятий	Наименование раздела / темы	Содержание учебного материала	Кол-во часов	В том числе в форме практической подготовки	Вид занятий	Самостоятельная работа		Уровень освоения
						Кол-во часов	Задание для самостоятельной работы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Раздел № 1	Основы физической культуры	2					3
1	<i>Тема 1.1. Ф.К. в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</i>	Правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале. Оценка уровня физической подготовленности обучающихся.	4		Лекция			2
	Раздел № 2	Легкая атлетика	20	20				
2	<i>Тема 2.1 Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места</i>	Правила техники безопасности при занятии ил/атлетикой. Бег в медленном темпе. Бег на короткие дистанции: низкий старт и стартовый разгон.	2	2	Практическое занятие			3
3		Бег в медленном темпе. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2	Практическое занятие			3
4		Бег в медленном темпе. Повторение низкого старта и разгона. КН - бег 60м. на результат	2	2	Практическое занятие			3

5		Бег в медленном темпе. Развитие скоростных качеств – специальные беговые упражнения	2	2	Практическое занятие			3
6		Бег в медленном темпе. Специальные беговые упражнения. КН – челночный бег 10х10 (5х10 – девушки).	2	2	Практическое занятие			3
7		Бег в медленном темпе. Совершенствование низкого старта и разгона. КН - бег 100м. на результат	2	2	Практическое занятие			3
8		Бег в медленном темпе. Специальные прыжковые упражнения. Обучение прыжку в длину с места.	2	2	Практическое занятие			3
9		Бег в медленном темпе. Специальные прыжковые упражнения. КН – прыжок в длину с места.	2	2	Практическое занятие			3
10		Развитие выносливости – кроссовая подготовка.	2	2	Практическое занятие			3
11		КН - бег на дистанцию 3000м. (2000м.-девушки).	2	2	Практическое занятие			3
	Раздел 3	Раздел 3 Атлетическая гимнастика	12	12				
12	Тема 3.1. Атлетическая гимнастика, работана тренажёрах	Техника безопасности при занятии АГ. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса и пресса.	2	2	Практическое занятие			3
13		Круговая тренировка 5-6 станций на развитие силы	2	2	Практическое занятие			3
14		ОРУ с гантелями. Сгибание и разгибание рук на брусьях.	2	2	Практическое занятие			3
15		ОРУ. КН - сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2	2	Практическое занятие			3
16		ОРУ со скакалками. КН - подтягивание на перекладине (девушки на низкой).	2	2	Практическое занятие			3

17		ОРУ с набивными мячами. КН - сгибание и разгибание рук на брусьях	2	2	Практическое занятие			3
	Раздел 4.	Баскетбол	18	18				
18	<i>Тема 4.1. Техника выполнения ведения и передачи мяча, техника выполнения бросков</i>	Техника безопасности при занятии баскетболом. Правила игры. Обучение различным способам ведения мяча.	2	2	Практическое занятие			3
19		Повторение различных способов ведения мяча. Эстафеты с ведением мяча	2	2	Практическое занятие			3
20		Совершенствование различных способов ведения мяча. Обучение различным способам передачи мяча.	2	2	Практическое занятие			3
21		Повторение способов передачи мяча. Обучение броска мяча в корзину с контрольных точек и в движении.	2	2	Практическое занятие			3
22		Совершенствование передачи мяча. Повторение бросков мяча с контрольных точек. КН - эстафеты с ведением мяча и броском в корзину.	2	2	Практическое занятие			3
23		Совершенствование техники бросков мяча в корзину. КН – штрафной бросок.	2	2	Практическое занятие			3
24		Проверка полученных навыков в контрольной игре.	2	2	Практическое занятие			3

25		Технические и тактические действия в игре. КН - бросок мяча в корзину с контрольных точек и в движении.	2	2	Практическое занятие			3
26		Обобщение материала в форме зачета	2	2	Практическое занятие			3

	Раздел 5	Лыжная подготовка <i>Лыжная подготовка в случае отсутствия необходимых погодных условий может быть заменена кроссовой подготовкой</i>	6	4				
27	Тема 5.1. Лыжная подготовка	Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции.	2	2	Лекция			3
28		Обучение: одновременные бесшажный, одношажный, двушажный классический ходи попеременные лыжные ходы.	2	2	Практическое занятие			3
29		Полуконьковый и коньковый ход. Техника спусков и подъемов.	2	2	Практическое занятие			3
	Раздел 3	Атлетическая гимнастика	4	4				
30	Тема 3.2. Работа со снарядами, круговая тренировка	Круговая тренировка 5-6 станций на развитии силы.	2	2	Практическое занятие			3
31		ОРУ с гантелями. КН – поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	2	2	Практическое занятие			3
	Раздел 6	Волейбол	16	16				

32	Тема 6.1. Техника, перемещения, стойки передачи мяча	Техника безопасности при занятии волейболом. Правила игры. Обучение основным стойкам и способам перемещения в волейболе.	2	2	Практическое занятие			3
33		Комплекс специальных упражнений. Обучение передаче мяча сверху. Повторение основных стоек и способов перемещения в волейболе.	2	2	Практическое занятие			3
34		КСУ. Обучение приема мяча снизу. Повторение передачи мяча сверху.	2	2	Практическое занятие			3
35		КСУ. Обучение способам подачи мяча. Повторение приема мяча снизу.	2	2	Практическое занятие			3
36		КСУ. КН – передача мяча сверху. Тренировочная игра.	2	2	Практическое занятие			3
37		КСУ. КН – прием мяча снизу. Тренировочная игра.	2	2	Практическое занятие			3
38		КСУ. КН – подача мяча. Тренировочная игра.	2	2	Практическое занятие			3
39		Техника и тактика двухсторонней игры. КН - проверка полученных навыков в контрольной игре.	2	2	Практическое занятие			3
		Раздел 7.	Гимнастика	8	8			
40	Тема 7.1 Обучение комплексам упражнений	Техника безопасности при занятии гимнастикой. Цели и задачи .	2	2	Практическое занятие			3
41		Обучение комплексам упражнений №1, №2	2	2	Практическое занятие			3
42		Обучение комплексам упражнений №4, №6	2	2	Практическое занятие			3

43		КН - Выполнение комплексов упражнений позаданию.	2	2	Практическое занятие			3
	Раздел 3	Атлетическая гимнастика	12	12				
44	<i>Тема 3.3. Тренировки собственным весом.</i>	Техника безопасности при занятии АГ. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса и пресса.	2	2	Практическое занятие			3
45		Круговая тренировка 5-6 станций на развитии силы	2	2	Практическое занятие			3
46		ОРУ с гантелями. Сгибание и разгибание рук на брусьях.	2	2	Практическое занятие			3
47		ОРУ. КН - сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2	2	Практическое занятие			3
48		ОРУ. КН - подтягивание на перекладине (девушки на низкой).	2	2	Практическое занятие			3
49		ОРУ со скакалками. КН – поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	2	2	Практическое занятие			3
	Раздел 2	Легкая атлетика	20	20				
50		Бег в медленном темпе. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, низкий старт и стартовый разгон.	2	2	Практическое занятие			3
51		Бег в медленном темпе. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2	Практическое занятие			3
52		Бег в медленном темпе. Специальные беговые упражнения. КН – челночный бег 10х10 (5х10 – девушки).	2	2	Практическое занятие			3
53		Бег в медленном темпе. Специальные беговые упражнения. КН – челночный бег -елочка	2	2	Практическое занятие			3

54	Тема 2.1 Бег на короткие, средние и длинные дистанции	Бег в медленном темпе. Совершенствованиенизкого старта и разгона. КН - бег 60м. на результат	2	2	Практическое занятие			3
55		Бег в медленном темпе. Совершенствование низкого старта и разгона. КН - бег 100м. на результат	2	2	Практическое занятие			3
56		Бег в медленном темпе. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в длину с места.	2	2	Практическое занятие			3
57		Бег в медленном темпе. Специальныепрыжковые упражнения. КН – тройной прыжок в длину с места.	2	2	Практическое занятие			3
58		КН - бег на дистанцию 3000м. (2000м.- девушки).	2	2	Практическое занятие			3

**Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения: ознакомительный - узнавание ранее изученных объектов, свойств; репродуктивный - выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством; продуктивный - планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Спортивный зал: силовые тренажеры, волейбольно-баскетбольная площадка, легкоатлетические снаряды.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: легкоатлетическая дорожка с препятствиями, разминочная дорожка с дренажом, яма с песком для прыжков в длину, перекладыны разной высоты.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные 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, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

Дополнительные источники:

3. 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, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

Интернет-ресурсы

4. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
 5. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
 6. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения лабораторных занятий, контрольного опроса и сдачи дифференцированного зачета.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы контроля</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>	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<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>	

Лист актуализации рабочей программы дисциплины

Наименование дисциплины	Разработчик РП ПМ	Предложено изменение РП ПМ	Подпись председателя ПЦК/протокол заседания
1	2	3	4

