



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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

по программе подготовки квалифицированных рабочих и служащих

**код, профессия 09.01.04 Наладчик аппаратного и программных средств
инфокоммуникационных систем**

г. Москва, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины
разработана на основе ФГОС СПО по
профессии 09.01.04 Наладчик аппаратного
и программных средств
инфокоммуникационных систем

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 09.01.04 Наладчик аппаратного и программных средств инфокоммуникационных систем

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 03, ОК 07, ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

Формируются общие компетенции:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

Личностное развитие:

ЛР-9 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.20 Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	4 2
В т.ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	4 0
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (2 семестр)</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры [1 Глава 4. 464-475]	Содержание учебного материала	1	ОК 03, ОК 07 ОК 08
	1. Место физической культуры в жизни и деятельности студента, будущего специалиста. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Социально-биологические основы физической культуры.		
	Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	2	
Раздел 2. ОФП контроль			
Тема 2.1. ОФП контроль	Практические занятия		ОК 03, ОК 08
	Выполнение комплекса обще развивающих упражнений с обручем. Выполнение строевых упражнений: построений, перестроений. Выполнение тестов для определения уровня физической подготовленности.		

	ОРУ для мышц ног. Подтягивание на высокой перекладине. Вис на согнутых руках.		
	ОРУ для мышц рук. Прыжок в длину с места. Челночный бег. Прыжки через скакалку Поднимание опускание туловища из положения лежа.		
Раздел 3. Легкая атлетика		8	
Тема 3.1. Бег на короткие дистанции [2, часть 2, глава 5, с. 386-410]	Практические занятия		ОК 03, ОК 08
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений		
	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив		
	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив		
	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив		
	Сдача контрольного норматива в технике бега с препятствием		
Тема 3.2. Бег на длинные дистанции [2, часть 2, глава 5, с. 386-410]	Практические занятия		ОК 03, ОК 08
	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив		
	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени		
	Кроссовая подготовка		
	Практические занятия		ОК 03,
	Техника бега на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.		

Тема 3.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов [2, часть 2, глава 5, с. 386-410]			ОК 08
	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов		
	Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега		
	Прыжки через планку на двух ногах (результат)		
	Прыжок вверх из полного приседа, приседание на одной ноге		
Раздел 4. Волейбол		8	
Тема 4.1. Стойки и перемещения волейболиста. Специальная подготовка. Техника приёма и передачи мяча [3, Глава 2, с.136-154]	Практические занятия		ОК 03,ОК 08
	Стойки и перемещения волейболиста. Специальная подготовка. Техника приёма и передачи мяча		
	Выполнение комплекса ОРУ с волейбольным мячом.		
	Правила игры в волейбол. Схема расстановки игроков. Функции игроков		
	Совершенствование техники стоек и перемещений волейболиста		
	Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Совершенствование и выполнение специальных упражнений волейболиста.		
	Совершенствование, закрепление и совершенствование техники приёма и передачи мяча,		
	Верхние и нижние передачи мяча в движении и на месте		
Тема 4.2. Техника подачи мяча. Техника нападающего удара			ОК 03,ОК 08
	Техника подачи мяча. Техника нападающего удара		

[3, Глава 2, с.136-154]	Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Совершенствование, закрепление и совершенствование техники приёма и передачи мяча, выполнение специальных упражнений волейболиста.		
	выполнение специальных упражнений волейболиста. Верхняя прямая подача.		
	Боковая прямая подача мяча.		
	Выполнение контрольных нормативов по передачам мяча.		
	Совершенствование техники нападающего удара. Выполнение специальных упражнений волейболиста для нападающего удара.		
	Техника нижней подачи и приёма после неё		
	Отработка техники прямого нападающего удара		
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.		
Тема 4.3. Техника блокирования. Техника игры в защите. Техника игры в нападении Тактика игры [3, Глава 2, с.136-154]	Практические занятия		ОК 03, ОК 08
	Техника блокирования. Техника игры в защите. Техника игры в нападении Тактика игры		
	Выполнение комплекса ОРУ . Совершенствование техники игры в защите.		
	Выполнение комплекса ОРУ с элементами подвижных игр. Совершенствование техники одиночного и группового блокирования.		
	Совершенствование техники одиночного и группового блокирования.		
	Закрепление техники подач и нападающего удара.		
	Выполнение контрольных нормативов по технике нападающего удара.		

	Выполнение контрольных нормативов по технике блокирования. Участие в учебной игре.		
	Совершенствование техники игры в нападении. Закрепление техники игры в защите.		
	Учебная игра .Выполнение контрольных нормативов по технике игры в защите.		
	Выполнение контрольных нормативов по технике подач, нападающего удара.		
	Участие в судействе. Участие в контрольной игре.		
Раздел 5. Лыжная подготовка		12	ОК 03,ОК 08
Тема 5.1. Техника безопасности на занятиях «Лыжной подготовке» [4, Глава 2, с.23-36]	Практические занятия		
	Техника безопасности. Использование лыжного инвентаря.		
	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки (ИОТ-019-2016). Просмотр видеоматериалов. Знакомство с лыжным инвентарем, правилами его использования. Показ и имитация лыжных ходов, стоя на месте, в движении и приемов оказания первой помощи при травмах и обморожениях.		
Тема 5.2 Совершенствование лыжных ходов [4, Глава 2, с.23-36]	Содержание учебного материала		ОК 03,ОК 08
	Техника лыжных ходов		
	Совершенствование одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 1 км.		
	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 5 км (юноши) 3км (девушки) свободным стилем.		
	Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременно двухшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.		

	Прохождение дистанции 5 км.		
Тема 5.3 Спуски и подъемы [4, Глава 2, с.23-36]	Практические занятия Совершенствование спусков и подъемов. Прохождение дистанции.		ОК 03, ОК 08
	Спуски и подъемы.		
	Прохождение дистанции 3,5 километров		
Раздел 6. Баскетбол		10	
Тема 6.1. Техника владения мячом. Техника бросков в корзину [3, Глава 1, с.13-135]	Практические занятия		ОК 03, ОК 08
	Правила игры в волейбол. Схема расстановки игроков. Функции игроков		
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Совершенствование техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения		
	Выполнение упражнений для воспитания ловкости. Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами.		
	Совершенствование техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок.		
Тема 6.2. Техника дальних (3-х очковых) бросков в корзину. Техника игры в нападении	Техника дальних (3-х очковых) бросков в корзину. Техника игры в нападении		ОК 03, ОК 08
	Выполнение комплекса подвижных игр с элементами баскетбола.		

[3, Глава 1, с.13-135]	Совершенствование техники дальних бросков в корзину		
	Сдача контрольных нормативов по технике 2-х очковых и штрафных бросков в корзину.		
	Участие в учебной игре - баскетбол по упрощённым правилам		
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		
	Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Совершенствование техники игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, отвлекающие движения (финты).		
	Сдача контрольных нормативов по технике 3-х очковых бросков в корзину.		
	Участие в учебной игре. Судейство и правила игры. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей		
	Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей. Правила игры в волейбол.		
	Схема расстановки игроков. Функции игроков		
Тема 6.3. Тактика игры в нападении. Техника игры в защите [3, Глава 1, с.13-135]	Практические занятия		ОК 03, ОК 08
	Тактика игры в нападении Техника игры в защите		
	Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Совершенствование техники защитных стоек, передвижений. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.		
	Выполнение техники владения мячом и противодействий, перехватов, вырываний и выбиваний мяча. Участие в учебной игре. Правила игры.		
	Совершенствование тактики нападения: индивидуальных и командных тактических действий, заслонов, быстрых прорывов. Участие в учебной игре по заданию.		
	Сдача контрольных нормативов по технике игры в нападении и защите. Дифференцированный зачет	1	
Всего:		42	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета:
Спортивный зал; Лыжная база.

Оборудование учебного кабинета:

- комплект учебно-наглядных пособий (карточки для ознакомления с техникой выполнения движений по: лёгкой атлетике, волейболу, гимнастике, баскетболу; карточки для развития физических качеств; лекционный материал к разделу «Основы физической и спортивной подготовки»; инструктаж по технике безопасности).

Спортивное оборудование:

Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; сетка волейбольная, баскетбольные щиты; гимнастические маты, скакалки, обручи, гимнастические скамейки, большие гимнастические мячи, шведская стенка, теннисные столы и ракетки, гранаты, тренажёры, набивные мячи, секундомеры, мячи для тенниса, оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке. Лыжи, крепления, ботинки, лыжные палки.

Технические средства обучения:

- электронный учебно-методический комплекс, который включает рабочие программы, программы по факультативным дисциплинам (л/а, в/б, ОФП, гимнастике.) методические указания и рекомендации студентам, а также рекомендуемые контрольные тесты для оценки функционального состояния организма.

-ноутбук.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники

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. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/506927>

3. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487323>

4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497734>

Дополнительные источники

5. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

6. *Аллянов, Ю. Н.* Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

Интернет-ресурсы:

7. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура»
8. <http://lib.sportedu.ru/Press/ТПФК/2006N6/Index.htm> - Журнал «Теория и практика физической культуры».
9. <http://www.chigarev.hotmail.ru> - Гандбол в России. История гандбола. Олимпийская статистика. Легенды гандбола. Чемпионат России. Судьи. Юмор.
10. <http://ball.r2.ru/> - Мир баскетбол. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд.

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Основы здорового образа жизни	Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний	Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре; Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины Сдача норм ГТО
ЛР-9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно	Создание условия для развития у обучающихся, мотивационно - ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями. Проявление заботы о собственном здоровье.	Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины

