

приложение 2.22  
к ОПОП по профессии  
09.01.03. Оператор информационных систем и ресурсов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2024г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов, входящей в состав укрупнённой группы специальностей 09.00.00. Информатика и вычислительная техника.

Организация-разработчик: государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «НОВОСИБИРСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Разработчик: Дмитренко Павел Владимирович, преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры общеобразовательных и гуманитарных дисциплин.

Протокол № 1 от 29.08.2024

Методист кафедры \_\_\_\_\_ Лапицкая Т.В.

Руководитель кафедры \_\_\_\_\_ Виниченко Е.П.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	стр. 4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	10
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	11

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

**1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов, входящей в состав укрупнённой группы специальностей 09.00.00.

Информатика и вычислительная техника. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии **ОК 04, 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 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.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	46
в т.ч. в форме практической подготовки	34
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	4
практические занятия	34
консультации	4
<i>Самостоятельная работа</i>	4
<b>Промежуточная аттестация</b>	Диф. зачет

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

Наименование разделов	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Компетенции
1	2	2			ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
		1к.	2к.		
<b>Введение</b>					
	Т.1 Инструктаж, входной контроль Т.2 Правила поведения и техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Общие принципы при занятиях на тренажёрах.	4			
	<b>Итого по разделу:</b>		4		
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>	<b>Т.1 Инструктаж, входной контроль</b>		2		ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	ПР. 1 Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения.	2			
	ПР. 2 Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м.	2			
	ПР. 3 Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции. Тест Купера.	2			
	ПР. 4 Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м.	2			
ПР. 5 Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м.	2				
ПР. 6 Техника прыжка в длину с места.	2				
<b>К.1</b> Ознакомление с видом спорта Легкая атлетика			2		
		<b>12</b>	<b>4</b>		

<b>Раздел 2. Баскетбол.</b>	ПР 7. Совершенствования перемещений, ловли и передачи мяча.	2			ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	ПР 8. Совершенствования ведения мяча, передач в движении	2			
	ПР 9. Совершенствование бросков мяча с места и в движении	2			
		6			
	<b>Самостоятельная работа</b> Спортивные и подвижные игры. Занятия в спортивных секциях.		2		
		<b>Итого по разделу:</b>		6	

<b>. Раздел 3. Волейбол.</b>	ПР 11. Совершенствование стойки и перемещений. Верхняя передача.	2			ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	ПР 12. Совершенствование нижней прямой и боковой подачи. Нижняя передача.	2			
	ПР 13. Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование нижнего и верхнего приёма.	2			
	ПР14. Учебная игра. Судейство.	2			
		2			

		<b>8</b>			
	Спортивные и подвижные игры. Занятия в спортивных секциях.		<b>8</b>		
	Итого по разделу:		<b>8</b>		
<b>Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах.</b>	<b>Т2. Правила поведения при занятиях в тренажерном зале.</b>		<b>2</b>		ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Общие принципы при занятиях на тренажерах.				
	ПР 15. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	<b>2</b>			
	ПР 16. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.	<b>2</b>			
	ПР 17. ОФП. Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов.	<b>2</b>			
	ПР 16. ОФП. Упражнения на тренажерах. ПР 17. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.	<b>2</b>			
<b>К.2 Ознакомление с тренировками на тренажерах</b>			<b>2</b>		
		<b>10</b>			
<b>Самостоятельная работа</b>			<b>2</b>		
Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости.					
	Итого по разделу:		<b>16</b>		
<b>Всего:</b>			<b>46/34/4/4/4</b>		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, открытой игровой площадки. Дистанционная форма обучения предусматривает ( работу через интернет и т.д.).

##### **Оборудование учебного кабинета:**

- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- гимнастический козёл;
- гимнастический конь;
- гимнастический мостик;
- гимнастические маты;
- теннисные столы; теннисные сетки и ракетки;
- мячи: баскетбольные, волейбольные и футбольные;
- стойки для прыжков в высоту; гранаты; яма для прыжков в длину;
- секундомеры;
- баскетбольные щиты;
- тренажёры, штанги, гантели, скакалки, обручи; съёмные перекладины

##### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр;
- рабочие места студентов, оснащенные персональными компьютерами;

Средства обучения при дистанционной форме: Локальная сеть колледжа, программное обеспечение общего и профессионального назначения, комплект учебно-методической документации. Заготовленные материалы для реализации практики в условии дистанционного обучение.

В условиях дистанционного обучения:

- вся необходимая документация высылается по электронной почте и СДО;
- обратная связь и консультации осуществляются на платформе СДО и по электронной почте;
- выполненные задания собираются в архив;
- дифференцированный зачет, осуществляется по итогам выполненной работы за семестр;

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

Основные источники:

##### **1. Основные печатные издания**

1. Спорт: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Л. В. Капилевич.- Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 141 с. – ( Профессиональное образование).

## 2. Основные электронные издания

1. Андрияшина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов / Т.В. Андрияшина, Н.В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading>- Текст: электронный.

Дополнительные источники:

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебник/ И. С. Барчуков; ред. Г. В. Барчуковой. - М.: КНОРУС, 2011. - 365 с. - (Среднее профессиональное образование).

2. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст]/ А. А. Бишаева. - М.: Академия, 2010. - (Начальное и среднее профессиональное образование).

1. Интернет - ресурс; Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

1. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<b>Знания:</b>		
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.	Сдача учебных нормативов;	Практические занятия; Домашние задания; Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий; Написание реферата и сообщения по темам; Собеседование по реферату и сообщению по темам;
Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные	Сдача учебных нормативов;	Практические занятия; домашние задания; Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий;

приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; взаимодействовать с коллегами.		
---	--	--