

приложение 2.4
к ОПОП по профессии
09.01.03. Оператор информационных систем и ресурсов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2024 г.

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 № от 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
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	34
консультации	4
<i>Самостоятельная работа</i>	4
Промежуточная аттестация	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.		
Введение					
	Т.1 Инструктаж, входной контроль Т.2 Правила поведения и техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Общие принципы при занятиях на тренажёрах.	4			
	Итого по разделу:		4		
Раздел 1. Лёгкая атлетика	Т.1 Инструктаж, входной контроль		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			
	К.1 1Ознакомление с видом спорта Легкая атлетика		2		
		12	4		

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

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

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

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. Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов / Т.В. Андрюхина, 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
1	2	3
Знания:		
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 приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами	Сдача учебных нормативов;	Практические занятия; домашние задания; Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий;

профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; взаимодействовать с коллегами.		
---	--	--