

Министерство образования Красноярского края
краевое государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Зеленогорский техникум промышленных технологий и сервиса»

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГБПОУ «Зеленогорский
техникум промышленных технологий и
сервиса»
_____ С.П.Родченко
«____» _____ 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

09.02.08 Интеллектуальные интегрированные системы

г.Зеленогорск, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **09.02.08 Интеллектуальные интегрированные системы**, входящей в укрупненную группу специальностей **09.00.00 Информатика и вычислительная техника**.

Организация-разработчик: краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Зеленогорский техникум промышленных технологий и сервиса», г. Зеленогорск Красноярского края.

Разработчик:

Прокофьев Александр Юрьевич, преподаватель физического воспитания КГБПОУ «Зеленогорский техникум промышленных технологий и сервиса».

Рассмотрено на заседании ЦМК преподавателей
информационных и математических дисциплин
Председатель _____ А.А. Климова
Протокол № _____ от «_____» _____ 2024
г.

Согласовано
Зам.директора по УР
КГБПОУ «Зеленогорский техникум
промышленных технологий и сервиса»
_____ И.А.Полещук
«_____» _____ 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы

Рабочая программа является частью ППССЗ, в соответствии с ФГОС по специальности СПО **09.02.08 Интеллектуальные интегрированные системы**, входящей в укрупненную группу специальностей **09.00.00 Информатика и вычислительная техника**.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла дисциплин учебного плана.

Очередность разделов и тем по рабочей программе, может изменяться в соответствии с климатическими условиями, а также с учетом материально – технической базы.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- Использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей.
- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.
- Основы здорового образа жизни.
- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
- Средства профилактики перенапряжения

1.4 Формирование общих компетенций:

Особое значение учебная дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций:

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

1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Общий объём программы дисциплины: **124** часа.

Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем: 124 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Общий объем программы дисциплины	124
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	124
Промежуточная аттестация 3-5 семестры в форме зачета; 6 семестр в форме дифференцированного зачета.	

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, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры		2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	1	
Раздел 2. Легкая атлетика		26	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	2	
	2. Техника прыжка в длину с места	2	
	Практические занятия	6	
	1. Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	
	2. 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	2	
3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2		
Тема 2.2.	Содержание учебного материала	8	ОК 08

Бег на длинные дистанции	1. Техника бега по дистанции	2	
	Практические занятия	6	
	1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2	
	2. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2	
	3. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	8	ОК 08
	1. Техника бега на средние дистанции	1	
	Практические занятия	5	
	1. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	
	2. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	2	
	3. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	2	
	4. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив	1	
Раздел 3. Баскетбол		30	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	4	
	Практические занятия	4	
	1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	4	
Тема 3.2. Техника выполнения	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок»	4	

ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Практические занятия	4	
	1. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	4	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	6	ОК 08
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	2	
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	
	3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	2	
	Практические занятия	2	
1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2		
Тема 3.4. Совершенствовани е техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	1. Техника владения баскетбольным мячом	2	
	Практические занятия	4	
	1. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	4	
Раздел 4. Волейбол		26	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	2	
	Практические занятия	6	
	1. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2	
	Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2	

	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.	2	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	2	
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё	2	
	Практические занятия	4	
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	2	
	1. Техника прямого нападающего удара	2	
	Практические занятия	4	
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	2	
	1. Техника прямого нападающего удара	2	
	Практические занятия	4	
	1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	4	
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		12	
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	1. Техника коррекции фигуры	4	
	Практические занятия	8	
	1. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. 2.Круговая тренировка на 5 - 6 станций	4 4	
Раздел 6. Кроссовая подготовка		28 / 28	
Тема 6.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	Кроссовая подготовка. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках))	4	
	Практические занятия	26	

	1. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	6	
	2. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту.	6	
	3. Техника и тактика бега по дистанции.	6	
	4. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.	4	
	5. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км	4	
	Промежуточная аттестация		
Всего:		124	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивных залов (игровой, тренажерный).

Оборудование:

Рабочее место преподавателя;

Учебно – методическая документация (учебники и учебные пособия, методические рекомендации и разработки, стенд «Пропаганда ФК и ЗОЖ», комплексы упражнений для различных групп мышц, стенд – таблица «Учебные нормативы»);

Спортивное оборудование для атлетической гимнастики (контейнер с набором атлетических гантелей, скамья атлетическая вертикальная, скамья атлетическая наклонная, стойка для штанги, штанга тренировочная, гантели наборные, комплекс тренажеров);

Спортивно – игровой инвентарь (мяч малый теннисный, щит баскетбольный навесной с кольцом и сеткой, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мяч футбольный, стойка волейбольная, сетка волейбольная, ворота для мини-футбола, стол для игры в настольный теннис, сетка для настольного тенниса, ракетка для настольного тенниса, мяч для настольного тенниса, ракетка для бадминтона, волан для бадминтона);

Гимнастическое оборудование (перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая, скакалка гимнастическая, шест для лазанья, стенка гимнастическая, обруч гимнастический, мяч набивной, коврик гимнастический).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2 Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательная организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» с учетом состояния их здоровья, приведенный в Положении о проведении и объеме подготовке по физической культуре при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями в КГБПОУ «Зеленогорский техникум промышленных технологий и сервиса».

3.3 Информационное обеспечение обучения

Перечень печатных и/или электронных образовательных и информационных ресурсов.

Основные источники:

1. Андрюхина, Т. В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций. Базовый уровень: учебник / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова; под ред. М. Я. Виленского. - 4-е изд. - Москва: ООО «Русское слово — учебник», 2020. - 200 с. - (ФГОС. Инновационная школа). - ISBN 978-5-533-01643-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2040885> (дата обращения: 14.04.2023).

2. Физическая культура. (СПО). Учебник. / Виленский М.Я., Горшков А.Г. – Москва: КноРус, 2021. – 214 с. <https://knorus.ru/catalog/fizicheskaya-kul-tura/601346-fizicheskaya-kul-tura-spo-uchebnik/>

Дополнительные источники:

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура [Электронный ресурс] учебник для СПО /Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский – М.: Юрайт, 2017. – 493 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book>

2. Бишаева А.А. Учебник по физической культуре. – М.: (Академия), - 2010 г.

3. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие /В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – Москва: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. – 336 с. – ISBN 978-5-98281-157-8 Режим доступа: <https://new.znanium.com/catalog/product/417975>

4. Филиппова Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2019. – 201 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). – www.dx.doi.org/10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-108141-9/. Режим доступа: <https://new.znanium.com/catalog/product/993540>

5. Журнал по физической культуре «Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка». - М.: (Теория и практика физической культуры и спорта), - 2020 г. – 2023 г.

6. Журнал по физической культуре «Физическая культура в школе». - М.: (Роспечать), - 2020 г. – 2023 г.

7. Журнал по физической культуре «Адаптивная физическая культура». - М.: (Роспечать), - 2020 г. – 2023 г.

8. Журнал по физической культуре «Физическое образование в ВУЗах». - М.: (Роспечать), - 2020 г.

9. Журнал по физической культуре «Физическая культура и спорт». - М.: (Знание), - 2021 г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы контроля
<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, полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> •Защита реферата •Тестирование •Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента) •Оценка выполнения практического задания (работы) •Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией •Решение ситуационной задачи
<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>«Хорошо»</p> <p>теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы,</p>	<p>Сдача контрольных нормативов</p>

	<p>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>	
--	---	--