

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВЛАДИКАВКАЗСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

РАССМОТРЕНО
на заседании Педагогического совета
Протокол № 3

от «14» апреля 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧПОУ ВПК

С.З. Хутинаева



14.04 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (СГ.04)

СГ. 04 Физическая культура

по профессии

09.01.03 – Оператор информационных систем и ресурсов

Среднее профессиональное образование
(форма обучения – очная)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по профессии 09.01.03 – Оператор информационных систем и ресурсов

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина СГ. 04. Физическая культура входит в обязательную часть социально-гуманитарного цикла.

Дисциплина СГ.04. Физическая культура должна способствовать формированию физической культуры выпускника и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовке к профессиональной деятельности, предупреждению профессиональных заболеваний.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

□ использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

□ о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

□ основы здорового образа жизни.

Список компетенций, реализуемых дисциплиной в соответствии с ФГОС:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины: по очной форме обучения:

максимальная учебная нагрузка обучающегося – 80 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 80 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	80
лекции	12
Практическое занятие	68
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета – по окончанию изучения дисциплины– 2 семестр</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические и самостоятельные работы обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. Основы физической культуры		
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии личности студента.	Содержание учебного материала	
	1 Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы ее определяющие. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	
	Лекция	2
	Самостоятельная работа	
1 Тематика докладов: <input type="checkbox"/> Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. <input type="checkbox"/> Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). <input type="checkbox"/> Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). <input type="checkbox"/> Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). <input type="checkbox"/> Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой.		
Раздел 2. Легкая атлетика		
Тема 2.1. Основы техники спортивной ходьбы.	Лекция	2
	Практические занятия	
	1 Обучение технике движение ног и рук при спортивной ходьбе.	1
2 Обучение технике спортивной ходьбы в целом.	1	

	Самостоятельная работа	
	1 Техника безопасности во время занятий на спортивной площадке. Первая медицинская помощь при травмах на открытых площадках.	
	2 Подготовить доклад «Развитие легкой атлетики в России».	
Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции.	Практические занятия	2
	1 Обучение технике бега по прямой дистанции.	
	2 Обучение техники низкого старта, стартового разгона и финиширования.	
	3 ГТО. Совершенствование техники бега на дистанции 100м.	
	Самостоятельная работа	
	1 Изучение техники дыхания при беге на короткие дистанции	
	2 Подготовить комплекс упражнений для повышения подвижности в суставах нижних конечностей.	
	3 Подготовить доклад: «Выдающиеся спортсмены РФ в беге на короткие дистанции».	
	Тема 2.3. Техника бега на средние дистанции.	Практические занятия
1 Обучение технике бега на средние дистанции по прямой.		
2 Обучение техники бега с высокого старта, стартового разгона и финиширования в беге на средние дистанции.		
3 Совершенствование техники бега на дистанции 1000м (юноши), 500м (девушки)		
Самостоятельная работа		
1 Методика дыхания при беге на средние дистанции.		
2 Подготовить специально-беговые упражнения.		
3 Подготовить доклад «Развитие легкой атлетики в Москве».		
Тема 2.4. Техника бега на длинные дистанции.		Практические занятия
	1 Обучение технике бега на длинные дистанции по прямой.	
	2 Обучение техники бега с высокого старта, стартового разгона и финиширования в беге на длинные дистанции	
	3 ГТО. Совершенствование техники бега на дистанции 3000м (юноши), 2000м (девушки)	
	Самостоятельная работа	
	1 Составление комплексов общеразвивающих упражнений	
	2 Составление комплекса утренней гимнастики.	
	3 Подготовить доклад «Олимпийские чемпионы Владикавказа и РСО– Алания».	

Тема 2.5. Техника прыжка в длину с места.	Практические занятия		
	1	Обучение техники прыжка в длину с места.	1
	2	ГТО. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1
	Самостоятельная работа		
	1	Составить комплекс упражнений для развития мышц ног	
	2	Действия судьи при прыжках в длину.	

Раздел 3. Баскетбол		Содержание	
Тема 3.1. Техника перемещений.	1	Ознакомление с техникой перемещений в баскетболе. А*	
	2	Обучение техники различным видам перемещений. А*	
	Лекция		2
	Практические занятия		
	1	Обучение техники основных видов перемещений (бег, рывок, прыжки, остановки, повороты).	2
	Самостоятельная работа		
	1	Т/Б на занятиях в спортивном зале. Первая медицинская помощь при травмах, полученных в спортивном зале.	
Тема 3.2. Техника владения мячом. Ловля и ведения мяча.	Практические занятия		
	1	Обучение техники ловли мяча двумя руками. Обучение техники ведения мяча.	2
	2	Обучение техники ловли мяча одной рукой.	
	Самостоятельная работа		
	1	Ознакомление с основными правилами игры в баскетбол.	
	2	Подготовить подвижные игры с элементами баскетбола.	
	3	Подготовить доклад: «История развития баскетбола в России»	
Тема 3.3. Техника владения мячом. Передача мяча.	Практические занятия		
	1	Обучение техники передачи одной, двумя руками сверху.	4
	2	Обучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Обучение техники передачи одной, двумя руками снизу.	
	Самостоятельная работа		
	1	Совершенствование технических элементов в баскетболе.	
	2	Изучение судейских жестов.	

	3	Подготовить комплекс упражнений для укрепления мышц спины.	
	4	Подготовить доклад: «Тактика игры в защите»	
Тема 3.4. Техника владения мячом. Броски мяча в кольцо.	Практические занятия		
	1	Обучение техники броска мяча в кольцо двумя руками от груди.	4
	2	Обучение техники броска мяча в кольцо двумя руками сверху.	
	3	Обучение техники броска мяча в кольцо одной рукой сверху.	
	4	Обучение техники броска мяча в кольцо в прыжке.	
	Самостоятельная работа		
	1	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	
	2	Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	
3	Изучить судейские жесты.		

Раздел 4. Волейбол			
	Лекция		2
Тема 4.1. Техника перемещений.	Практическое занятие		
	1	Обучение техники основных видов перемещений (бег, шаги, прыжки, скачки, падения).	4
	Самостоятельная работа		
	1	Подготовить доклад «Правила игры в волейбол».	
Тема 4.2. Техника передачи мяча.	Практическое занятие		
	1	Обучение техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	4
	3	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	
	Самостоятельная работа		
	1	Разработать комплекс упражнений для укрепления мышц кисти.	
	2	Изучение судейских жестов.	
	3	Подготовить доклад «История развития волейбольного клуба Динамо Москва»	
Тема 4.3. Техника верхней прямой подачи.	Практическое занятие		
	1	Обучение техники верхней прямой подачи.	4
	2	Закрепление техники верхней прямой подачи, в ходе учебной игры.	
	Самостоятельная работа		
	1	Составление комплексов утренней гимнастики	

	2	Применение знаний в судействе на практике	
	3	Подготовить доклад «Развитие волейбола в России»	
Тема 4.4. Техника нападающего удара.	Практическое занятие		
	1	Обучение техники нападающего удара.	4
	2	Обучение техники нападающего удара из различных зон площадки.	
	Самостоятельная работа		
	1	Составление комплексов упражнений на развитие прыгучести.	
	2	Составление комплексов упражнений на развитие координации.	
Тема 4.5. Техника защитных действий.	Практические занятия		
	1	Обучение техники блокирования.	4
	2	Обучение техники приема подачи.	
	Самостоятельная работа		
	1	Разработать комплекс утренней гимнастики.	
	2	Подготовить доклад: «Тактика игры волейбола».	
Раздел 5. Профессионально–прикладная физическая подготовка.			

Тема 5.1. Упражнения для укрепления мышц глаз	Содержание		
	1	Ознакомление с упражнениями для укрепления мышц глаз А*	
	2	Совершенствование упражнений для мышц глаз. А*	
	Лекция		2
	Практические занятия		
	1	Ознакомление с упражнениями для глаз по методу Э.С. Аветисова	2
	2	Ознакомление с упражнениями для глаз по методу Бэйтса.	2
	Самостоятельная работа		
	1	Разработка и оформление конспектов индивидуальных занятий.	
	2	Знание внутреннего строения глаз.	
Тема 5.2. Упражнения для укрепления мышц спины.	Содержание		

	1	Упражнения для развития мышц спины. А*	2	
	2	Упражнения для расслабления мышц спины. А*		
		Лекция		
	Практические занятия			
	1	Обучение упражнениям для укрепления мышц спины в динамическом режиме.	4	
	2	Обучение упражнениям для укрепления мышц спины в статическом режиме.		
	3	Обучение упражнениям для расслабления мышц спины.		
	4	Обучение основным элементам самомассажа спины.		
	Самостоятельная работа			
	1	Знание и место расположения мышц спины.		
2	Методика расслабляющего массажа спины.			
Тема 5.3. Упражнения для развития физического качества гибкость.	Практическое занятие			
	1	Обучение техники выполнения упражнений для развития гибкости верхнего плечевого пояса.	4	
	2	Обучение техники выполнения упражнений для развития гибкости нижнего плечевого пояса.		
	3	Обучение техники выполнения упражнений для развития гибкости спины.		
	Самостоятельная работа			
	1	Составление индивидуального комплекса упражнений.		
2	Подготовить доклад: «Самые гибкие люди планеты».			
Тема 5.4. Упражнения для расслабления.	Практическое занятие			
	1	Обучение техники выполнения упражнений на расслабление	4	
	2	Обучение техники выполнения упражнений из йоги для расслабления.		
	3	Обучение техники выполнения дыхательной гимнастики, как средство для расслабления.		
	4	Аутотренинг, как средство расслабление.		
Самостоятельная работа				
	1	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.		
	2	Подготовить доклад: «Сравнительная характеристика различных методик дыхания»		
	3	Ознакомиться с видами аутотренинга.		
Тема 5.5. Упражнения для укрепления мышц ног.	Практическое занятие			
	1	Ознакомление с техникой выполнения упражнений для укрепления мышц передней	6	

		части бедра.	
	2	Ознакомление с техникой выполнения упражнений для укрепления мышц задней части бедра.	
	3	Ознакомление с техникой выполнения упражнений для укрепления мышц внутренней части бедра.	
	Самостоятельная работа		
	1	Знать название и расположение мышц ног.	
	2	Подготовить доклад: «Развитие бодибилдинга в России».	
Тема 5.6. Упражнения для укрепления мышц рук.	Практическое занятие		
	1	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц плеча.	4
	2	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц предплечья.	
	3	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц кисти	
	Самостоятельная работа		
	1	Составление индивидуального комплекса упражнений.	
	2	Подготовить доклад: «основы правильного питания»	
			Всего: 80

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия электронной образовательной среды; спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

- гимнастические палки,
- гимнастические коврики,
- гимнастические мячи,
- гантели,
- скамья наклонная для жима лежа,
- перекладина гимнастическая,
- секундомер;
- скакалки гимнастические.

Технические средства обучения:

- компьютеры с выходом в сеть Internet;
- сайт «Личная студия» с возможностью работы с электронным образовательным ресурсом;
- электронные библиотечные ресурсы, размещенные в телекоммуникационной двухуровневой библиотеке (ТКДБ).

Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

- методические рекомендации по организации практических работ;
- методические указания по внеаудиторной самостоятельной работе.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

1. Быченков С.В. Физическая культура: учебник для СПО / Быченков С.В., Везеницын О.В. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 27.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Сахарова Е.В. Физическая культура: учебное пособие / Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонов О.И. — Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, 2013. — 95 с. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/11361.html> (дата обращения: 27.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова [и др.]. — Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2017. — 612 с. — ISBN 978-5-7638-3640-0. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/84178.html> (дата обращения: 27.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Физическая культура: курс лекций /. — Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИИХ», 2017. — 223 с. — ISBN 978-5-7014-0799-0. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87176.html> (дата обращения: 27.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Быченков С.В. Физическая культура: учебник для студентов высших учебных заведений / Быченков С.В., Везеницын О.В.. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — ISBN 978-5-4487-0620-2. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/49867.html> (дата обращения: 27.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные и поисковые системы):

- www.unity-dana.ru
- www.piter.com
- www.terrasport.ru
- <http://lib.sportedu.ru>
- <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>
- <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot>
- <http://www.sportedu.ru>
- <http://www.infosport.ru>

Программное обеспечение:

Программное обеспечение, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды и базирующееся на телекоммуникационных технологиях:

-компьютерные обучающие программы;

-тренинговые и тестирующие программы;

-интеллектуальные роботизированные системы оценки качества выполненных работ.

Роботизированные системы для доступа к компьютерным обучающим, тренинговым и тестирующим программам:

- ПО «Комбат»;
- ПО «ЛиК»;
- ПК «КОП»;
- ИР «Каскад».

3.3. Организация образовательного процесса

Образовательное учреждение располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, дисциплинарной, междисциплинарной и модульной подготовки, учебной практики, предусмотренных учебным планом образовательного учреждения. Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам.

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

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)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знания:	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.	<ul style="list-style-type: none">- вебинар;- учебное экспертирование эссе;- учебное экспертирование рефератов;- учебное экспертирование вебинаров;- зачет;- комбинированный метод в форме фронтального опроса и групповой самостоятельной работы;- домашние задания проблемного характера;- практические задания по работе с информацией, документами, литературой;- подготовка и защита индивидуальных и групповых заданий проектного характера (коллективный тренинг/семинар)- Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.- Оценка результатов выполнения тестирования физической подготовленности студентов по видам спорта.Оценка результатов выполнения комплексов дыхательной, коррекционной гимнастики.
Умения:	

<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - вебинар; - учебное экспертирование эссе; - учебное экспертирование рефератов; - учебное экспертирование вебинаров; - зачет; - комбинированный метод в форме фронтального опроса и групповой самостоятельной работы; - домашние задания проблемного характера; - практические задания по работе с информацией, документами, литературой; - подготовка и защита индивидуальных и групповых заданий проектного характера (коллективный тренинг/семинар) - Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. - Оценка результатов выполнения тестирования физической подготовленности студентов по видам спорта. <p>Оценка результатов выполнения комплексов дыхательной, коррекционной гимнастики.</p> <p>– тестирование в контрольных точках.</p> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование).</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Атлетическая гимнастика.</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p> <p>Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств Оценка результатов выполнения практического задания по разделам теоретического задания: написания докладов.</p>
---	---