

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ХАБАРОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СФЕРЫ
ОБСЛУЖИВАНИЯ»

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель отделения ПКРС № 2

_____ А.А. Синеколодезская

«31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
РАБОЧИХ, СЛУЖАЩИХ ПО ПРОФЕССИИ:

09.01.04 Наладчик аппаратных и программных средств
инфокоммуникационных систем

г. Хабаровск, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА | 3 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА | 3 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА | 9 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА | 10 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии 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 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 | <i>Объем часов</i> |
|--|--------------------|
| Всего | 66 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 64 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 7 |
| практические занятия | 57 |
| аудиторная самостоятельная работа обучающегося | 2 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | 2 |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| 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 и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|--|---|---|--|
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> |
| <i>3 семестр</i> | | | |
| Раздел 1. Основы знаний физической культуры | | 4 | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности | Содержание учебного материала | | |
| | 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов при занятиях физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | 2 | |
| | 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Мониторинг режима двигательной активности за неделю | 1 | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | 12 | |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину | Практические занятия | 4 | |
| | Содержание учебного материала | 4 | |
| | 1. Техника безопасности на занятиях Легкой атлетикой. Техника специальных беговых упражнений. | 2 | |

| | | | |
|---|--|-----------|--|
| | Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. | | |
| | 2.Совершенствование техники бега на короткие дистанции 30 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500м (девушки), 1000м (юноши), контрольный норматив. | 2 | |
| | 3. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив | 2 | |
| | 4.Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты на точность. Метание гранаты на дальность. | 2 | |
| Тема 2.2. Бег на длинные дистанции | 5.Совершенствовать технику прыжка в высоту, способом «перешагивание», Учебные соревнования по прыжкам в высоту, контрольные нормативы. | 2 | |
| | 6.Совершенствовать технику бега на длинные дистанции. Бег 2000м (девушки), 3000м (юноши) | 2 | |
| Раздел 3. Футбол | | 8 | |
| Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места | Практические занятия | 8 | |
| | Содержание учебного материала | | |
| | 1.Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. | 2 | |
| | 2.Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника | 2 | |
| | 3.Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | 2 | |
| | 4.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра) | 2 | |
| Раздел 4. Волейбол | | 12 | |
| Тема 4.1. Техника | Практические занятия | 12 | |
| | Содержание учебного материала | | |

| | | | |
|--------------------|---|---|--|
| | 1.Техника безопасности при занятиях волейболом. Совершенствование техники стоек и перемещений. | 2 | |
| | 2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Работа у стены, в парах, тройках. Контрольный норматив: Верхняя передача мяча над собой; нижняя передача мяча над собой. | 2 | |
| | 3.Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Контрольный норматив: Прямая верхняя подача мяча, в разные зоны по заданию,10 попыток. | 2 | |
| | 4. Нападающие удары, совершенствование техники прямого нападающего удара. Контрольный норматив: техника нападающего удара, из 10 попыток. | 2 | |
| | 5.Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. | 2 | |
| | 6.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. Учебная игра. Совершенствование техники владения техническими приемами в волейболе. | 2 | |
| Зачет за 3 семестр | Практическая работа | 1 | |
| | Содержание учебного материала | | |
| | -Комплекс общеразвивающих упражнений; - Бег 6минут. | | |
| 4 семестр | | | |
| Раздел 1 | Основы знаний физической культуры | 3 | |
| | Теоретические занятия | 3 | |
| | Содержание учебного материала | | |
| | 1.Методика организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья. | 1 | |

| | | | |
|---|---|-----------|---|
| | 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест для индивидуальных занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). | 1 | |
| | 3. Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Составить план самостоятельного занятия физической культурой, учитывая индивидуальные особенности. | | 1 |
| Раздел 5. Атлетическая гимнастика | | 8 | |
| Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах | Практическая работа | 8 | |
| | Содержание учебного материала | | |
| | 1. Выполнение упражнений для развития мышц плечевого пояса. | 2 | |
| | 2. Круговая тренировка на 7 - 8 станций. | 2 | |
| | 3. Гантельный комплекс | 2 | |
| | 4. Совершенствовать технику упражнений силового троеборья. | 2 | |
| Раздел 6. Баскетбол | | 10 | |
| Тема 6.1. Лыжная подготовка | Практическая работа. | 10 | |
| | Содержание учебного материала | | |
| | 1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Совершенствовать технику стоек, перемещений, остановок, перемещение с изменением направления. | 2 | |
| | 2. Совершенствовать ловлю и передачу мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; | 2 | |
| | 3. Совершенствовать технику бросков одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, дальний бросок мяча | 2 | |
| | 4. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения, совершенствовать взаимодействие в парах, тройках. Тактика защиты: индивидуальная, командная (зонная, зонный прессинг) | 2 | |

| | | | |
|--|---|-----------|--|
| | 5.Совершенствовать технико-тактические приемы в игровой деятельности | 2 | |
| Раздел 7. Гимнастика | | 4 | |
| | Практическая работа. | 4 | |
| | Содержание учебного материала | | |
| | 1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. | <i>1</i> | |
| | 2.Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. | <i>1</i> | |
| | 3.Активно-пассивная растяжка в парах. Контрольный норматив «наклон вперед» | <i>1</i> | |
| | 4. Совершенствование акробатических элементов Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться): | <i>1</i> | |
| Раздел 8. Легкая атлетика | | 4 | |
| | Практическая работа. | 4 | |
| | Содержание учебного материала | | |
| | 1.Кроссовая подготовка, совершенствовать технику бега. | <i>1</i> | |
| | 2.Совершенствовать технику эстафетного бега. Эстафета 4х130м | <i>1</i> | |
| | 3.Техника толкания ядра, подводящие упражнения, закрепление техники толкания ядра. | <i>1</i> | |
| | 4.Кроссовая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Толкание ядра на результат. | <i>1</i> | |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | | 2 | |
| Всего: | | 66 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] / А.А.Бишаева - [7-е изд., стер.]. – Москва: Издательский дом Академия, 2020. – 320с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

2. 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, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

6. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 48 с. — ISBN 978-5-8114-9294-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/221195> (дата обращения: 10.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.3. Дополнительные источники

1.Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения ¹ | Критерии оценки | Методы оценки |
|---|----------------------------|---|
| <i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i> | | |
| 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 | Соответствие нормативам | Наблюдения в ходе выполнения практических работ |
| <i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i> | | |
| 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 | | |

¹ Личностные результаты обучающихся учитываются в ходе оценки результатов освоения профессионального модуля

