

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского
края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края «Армавирский механико – технологический техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для профессии 09.01.04 Наладчик аппаратных и программных средств
инфокоммуникационных систем

2023

ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией

социально – гуманитарных дисциплин и
МДК

Председатель Ермолаева «18» Н.А. Ермолаева

Протокол № 10 от «18» мая 2023 г.

Рассмотрена

на заседании педагогического совета

протокол № 9 от «30» мая 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)
по профессии среднего профессионального образования (далее СПО)
09.01.04 Наладчик аппаратных и программных средств
инфокоммуникационных систем, утвержденного приказом МОН РФ от
11.11.2022 №965, зарегистрированного Минюстом РФ (регистрационный №
71634 от 19.12.2022г)

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Краснодарского края «Армавирский механико-
технологический техникум» (далее ГБПОУ КК АМТТ)

Разработчик: Погорелова М.В. Погорелова, преподаватель ГБПОУ КК АМТТ

Рецензенты:

Кондратюк И.В. Кондратюк, старший преподаватель
физического воспитания кафедры физического воспитания и естественно-
биологических наук ФГБОУ ВО АГПУ в г. Армавире

Квалификация по диплому: «Специалист по физической культуре и спорту»,
по специальности «Физическая культура и спорт»

Маликова И.Н. Маликова, руководитель физического воспитания
ГБПОУ КК «АМТ» в г. Армавире

Квалификация по диплому: «Физкультурно-оздоровительная работа и
туризм», по специальности «Тренер-преподаватель»



СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 09.01.04 Наладчик аппаратных и программных средств

инфокоммуникационных систем, в рамках реализации ОПОП СПО

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО базовой подготовки.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания

Код ¹ ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК08 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР4 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР11 ЛР12	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

¹ Приводятся только коды компетенций общих и профессиональных, которые необходимы для освоения данной дисциплины; также приводятся коды личностных результатов реализации программы воспитания и с учетом особенностей профессии/специальности в соответствии с ОПОП.

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

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки	48
Учебная образовательная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	48
в т.ч. в форме практической подготовки	46
Практические занятия	46
Лекции	2
<i>Самостоятельная работа обучающегося²</i>	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

² Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
I	2	3	4
	Раздел 1. Основы физической культуры		
	Содержание учебного материала	2	ОК08
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	
	Раздел 2. Легкая атлетика	18	
	Содержание учебного материала		
Тема 2.1. Кроссовая подготовка	В том числе, практических занятий 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника беговых упражнений 2. Совершенствование техники высокого и низкого старта. Совершенствование техники стартового разгона, финиширования 3. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., 300 м., 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	6	ОК08

<p>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</p>	<p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий</p> <p>1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)</p> <p>2. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив</p> <p>3. Техника бега на дистанции 3000 м, 5000 м, без учета времени</p>	<p>6</p>	<p>ОК08</p>
<p>Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов</p>	<p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий</p> <p>1. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши</p> <p>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. Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега</p> <p>3. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. Техника метания гранаты, контрольный норматив</p>	<p>6</p>	<p>ОК08</p>
	<p>Раздел 3. Баскетбол</p>	<p>14</p>	
<p>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</p>	<p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий</p> <p>1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места</p> <p>2. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе</p>	<p>4</p>	<p>ОК08</p>

<p>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</p>	<p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий</p> <p>1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок»</p>	2	ОК08
<p>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола</p>	<p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий</p> <p>1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу 2. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста</p>	4	ОК08
<p>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</p>	<p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий</p> <p>1. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо 2. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре</p>	4	ОК08
	<p>Раздел 4. Волейбол</p>	10	
<p>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</p>	<p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий</p> <p>1. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки 2. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные</p>	4	ОК08

	действия игроков, взаимодействие игроков		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала В том числе, практических занятий	2	ОК08
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	1. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё Содержание учебного материала В том числе, практических занятий	2	ОК08
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	1. Отработка техники прямого нападающего удара Содержание учебного материала В том числе, практических занятий 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	2	ОК08
	Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика	2	
Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала В том числе, практических занятий 1. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций		ОК08
Промежуточная аттестация в форме		2	

дифференцированного зачета			
Всего		48	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Спортивный комплекс, оснащенный:

- оборудованием: мячи, скакалки, бодибары, гантели, тяжелые мячи, мячи для большого тенниса;
- техническими средствами обучения: секундомер, компьютер

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура., Бишаева А.А.: учебник для СПО, М.: ИЦ «Академия», 2017, 320 с.
2. Бишаева А.А.. Физическая культура, Москва, Академия. 2020 (www.academia-moscow.ru) ЭБС.
3. Бишаева А.А., Физическая культура, Москва, Академия., 2020 год

Дополнительные источники:

1. Физическая культура., Бишаева А.А.: учебник для СПО, 8-е изд., стер., М.: ИЦ «Академия», 2015, 304 с.
2. Физическая культура. Основы здорового образа жизни., Кобяков Ю.П.: учебное пособие, 2-е изд., Ростов-на-Дону: Феникс, 2014, 252 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mossport.ru>

3.3 Требования к организации образовательного процесса

При изучении дисциплины обучающимися должны быть освоены компетенции ОК08.

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

В виду климатических условий раздел 6 тема 6.1. «Лыжная подготовка» часы распределены на раздел 2 «Легкая атлетика»

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) ³	Критерии оценки	Методы оценки
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	Соответствие нормативам	Наблюдения в ходе выполнения практических работ
Умения: 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		

³ В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.

РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по учебной дисциплине СГ.04 «Физическая культура», по профессии (специальности) 09.01.04 Наладчик аппаратных и программных средств инфокоммуникационных систем, выполненную преподавателем ГБПОУ КК АМТТ Погореловой М.В.

В результате изучения программного материала обучающиеся овладеют знаниями и умениями по вопросам:

- использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- об основах здорового образа жизни.

В ходе изучения программы, обучающиеся знакомятся с такими понятиями как: «Физическая культура и спорт» как социальные явления, как явления культуры, физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха, дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Также студенты узнают о характеристике изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий, нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений, влиянии занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека и об основах здорового образа и стиля жизни.

Также обучающиеся изучают теоретические сведения, физические качества и способности человека: быстрота, сила, выносливость, гибкость, координационные способности. Возрастную динамику развития физических качеств и способностей, взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Двигательные действия, построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Также студенты занимаются практическими занятиями по различным видам спорта.

Обучающиеся узнают о значении психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности, социально-экономической обусловленной необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Приобретают прикладные умения и навыки при подготовке к прикладным видам спорта.

Оценка соответствия тематики практических занятий, лабораторных работ требованиям подготовки выпускника по профессии (специальности) и содержанию рабочей программы: Тематика практических занятий соответствует требованиям подготовки выпускника по специальности

09.01.04 Наладчик аппаратных и программных средств
инфокоммуникационных систем и содержанию рабочей программы.

Данная программа составлена в деловом стиле с использованием профессиональной терминологии по дисциплине.

Соответствие содержания рабочей программы современному уровню развития науки, техники и производства. В данной программе учитываются рекомендации Научно-методического центра среднего профессионального образования Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации.

Содержание программы дисциплины направлено в основном на формирование практических умений и их совершенствование. Дает возможность преподавателю проводить различные виды занятий.

Программа соответствует требованиям, предъявленным в настоящее время к обучению по дисциплине «Физическая культура» и может быть использована другими учебными заведениями.

Рабочая программа по дисциплине СГ.04 «Физическая культура» может быть использована для обеспечения основной (профессиональной) образовательной программы по профессии (специальности) 09.01.04 Наладчик аппаратных и программных средств инфокоммуникационных систем

Рецензент:

Руководитель физического воспитания
ГБПОУ КК «АМТ»



И.Н.Маликова

М.П.

РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по учебной дисциплине СГ.04 «Физическая культура», по профессии (специальности) 09.01.04 Наладчик аппаратных и программных средств инфокоммуникационных систем, выполненную преподавателем ГБПОУ КК АМТТ Погореловой М.В.

В результате изучения программного материала, обучающиеся овладеют знаниями и умениями по вопросам:

- использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- об основах здорового образа жизни.

В ходе изучения программы, обучающиеся знакомятся с такими понятиями как: «Физическая культура и спорт» как социальные явления, как явления культуры, физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха, дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Также студенты узнают о характеристике изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий, нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений, влиянии занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека и об основах здорового образа и стиля жизни.

Также обучающиеся изучают теоретические сведения, физические качества и способности человека: быстрота, сила, выносливость, гибкость, координационные способности. Возрастную динамику развития физических качеств и способностей, взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Двигательные действия, построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Также студенты занимаются практическими занятиями по различным видам спорта.

Обучающиеся узнают о значении психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности, социально-экономической обусловленной необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Приобретают прикладные умения и навыки при подготовке к прикладным видам спорта.

Оценка соответствия тематики практических занятий, лабораторных работ требованиям подготовки выпускника по профессии (специальности) и содержанию рабочей программы: Тематика практических занятий соответствует требованиям подготовки выпускника по специальности

09.01.04 Наладчик аппаратных и программных средств инфокоммуникационных систем и содержанию рабочей программы.

Данная программа составлена в деловом стиле с использованием профессиональной терминологии по дисциплине.

Соответствие содержания рабочей программы современному уровню развития науки, техники и производства В данной программе учитываются рекомендации Научно-методического центра среднего профессионального образования Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации.

Содержание программы дисциплины направлено в основном на формирование практических умений и их совершенствование. Дает возможность преподавателю проводить различные виды занятий.

Программа соответствует требованиям, предъявленным в настоящее время к обучению по дисциплине «Физическая культура» и может быть использована другими учебными заведениями.

Рабочая программа по дисциплине СГ.04 «Физическая культура» может быть использована для обеспечения основной (профессиональной) образовательной программы по профессии (специальности) 09.01.04 Наладчик аппаратных и программных средств инфокоммуникационных систем

Рецензент:

Старший преподаватель ФГБОУ
ВО «АГПУ»

*Здоровенко Наталья Владимировна
Специалист по персоналу
отдела кадровой политики
УКППСчП Калачова И.В.
19.05.2023*



М.П.

И.В. Кондратюк