

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Казанский авиационно-технический колледж имени П.В. Дементьева»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура**

для профессии

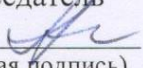
09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

Казань

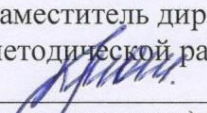
2023

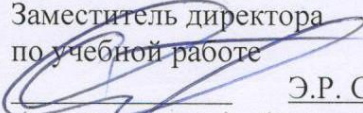
ОДОБРЕНО  
цикловой комиссией  
общеобразовательных и  
профессиональных дисциплин (ПКРС)

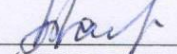
Протокол № 9  
от 26.04 2023 г.

Председатель  
 А.Ф.Камалова  
(личная подпись) (инициалы, фамилия)  
26.04.23  
(дата)

Составлена в соответствии с требованиями  
основной профессиональной образовательной  
программы ФГОС СПО по профессии по  
профессии 09.01.03 Оператор  
информационных систем и ресурсов (приказ  
Министерства просвещения РФ № 974 от 11  
ноября 2022г.)

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по научно-  
методической работе  
 В.В. Халуева  
(личная подпись) (инициалы, фамилия)  
27.04.23  
(дата)

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора  
по учебной работе  
 Э.Р. Соколова  
(личная подпись) (инициалы, фамилия)  
27.04.23  
(дата)

Разработчик(и): преподаватель КАТК  Р.Ф.Насыртдинов 26.04.23  
(личная подпись) (инициалы, фамилия) (дата)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ .....	4
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ	
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12

# **1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Дисциплина СГ.04 Физическая культура входит в общепрофессиональный для профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов и относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования для профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

### **Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

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

- 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.

### **знать:**

- 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

Результаты освоения дисциплины направлены на формирование общих и профессиональных компетенций, результатов воспитания:

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

**ОК 06.** Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

**ОК 07.** Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

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

**ЛР 9** Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>48</b>
в том числе в форме практической подготовки	-
теоретическое обучение	-
лабораторные работы	-
практические занятия	48
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	-
Консультации (при наличии)	-
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>2</b>	ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ЛР9
<b>Тема 1.1</b> Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	<b>Содержание учебного материала</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1</b> Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	<b>Практическое занятие № 1.</b> Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	
	<b>Практическое занятие № 2.</b> 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	
	<b>Практическое занятие № 3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	
Тема 2.2.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>		

Бег на длинные дистанции	<b>Практическое занятие № 4.</b> 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)		
	<b>Практическое занятие № 5.</b> 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	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	<b>Практическое занятие № 6.</b> Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	2	
	<b>Практическое занятие № 7.</b> 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	
	<b>Практическое занятие № 8.</b> Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.	4	
	<b>Практическое занятие № 9.</b> Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	4	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	<b>Практическое занятие № 10.</b> Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	<b>Содержание учебного материала</b>		4
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	<b>Практическое занятие № 11.</b> Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
Тема 3.3.	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	<b>В том числе практических занятий</b>		



Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	<b>Практическое занятие № 12</b> • Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	<b>Практическое занятие № 13</b> . Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	2	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	<b>Практическое занятие № 14.</b> 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. 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 действия игроков, взаимодействие игроков.		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	<b>Практическое занятие № 15.</b> Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	<b>Практическое занятие № 16.</b> Отработка техники прямого нападающего удара		
Тема 4.4 Совершенствование техники владения	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	<b>Практическое занятие № 17.</b>		

волейбольным мячом	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.		
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>			
<b>Тема 5.1</b> Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	<b>Практическое занятие № 18</b> Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.		
	<b>Форма промежуточной аттестации дифференцированный зачет</b>		
	<b>Всего</b>	<b>48</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению дисциплины**

Реализация программы дисциплины требует «Спортивного зала».

Оборудование Спортивного зала:

спортивное оборудование:

- мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные;
- ракетки теннисные, шарики теннисные;
- сетка волейбольная, баскетбольная;
- щиты баскетбольные;
- гимнастические маты;
- шведская стенка;
- скамейки;
- столы теннисные;
- рабочее место преподавателя ;

Средства обучения:

- компьютер с лицензированным программным обеспечением.

#### **3.2. Информационное обеспечение учебной дисциплины**

**Основная литература:**

1. 1. Бишаева А.А. Физическая культура (6-е изд.) (в электронном формате) 2020

## 4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Основные показатели результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>УМЕНИЯ</b>		
<p>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>-пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;</p> <p>-взаимодействовать с коллегами.</p>	<p>-умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>-умеет применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>- сдать нормативы</p>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <p>- наблюдение в процессе практических занятий</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b></p> <p>Дифференцированный зачет</p>
<b>ЗНАНИЯ</b>		
<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>-основы здорового образа жизни;</p> <p>-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;</p> <p>-средства профилактики перенапряжения</p> <p>сущность гражданско-патриотической позиции,</p>	<p>-знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>-знает основы здорового образа жизни;</p> <p>- знает условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;</p>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <p>- оценка выполнения практических заданий,</p> <p>-выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b></p> <p>Дифференцированный зачет</p>

общечеловеческих ценностей		
<b>ОБЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ</b>		
<p><b>ОК 04.</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p>	<p>-организации эффективного взаимодействия с коллегами и руководством; распределения обязанностей и согласования позиций в совместной деятельности по решению профессионально-трудовых задач. -организовывает работу коллектива и команды; -взаимодействует с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> - - <b>Промежуточная аттестация:</b></p>
<p><b>ОК 06.</b> Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.</p>	<p>-проявляет гражданско-патриотическую позицию на основе традиционных общечеловеческих ценностей  -описывает значимость своей профессии</p>	
<p><b>ОК 07.</b> Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</p>	<p>-учитывает и оценивает экологические последствия в разных сферах деятельности -соблюдает нормы экологической безопасности; -определяет направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; -организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона.</p>	

	-соблюдает правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности;	
<b>ОК 08.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	-проявляет принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью -использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -пользуется средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии профилактики перенапряжения	
<b>ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>		
<b>ЛР 9</b> Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	-нацелен пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта -способен сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	<b>Текущий контроль:</b> беседа, педагогическое наблюдение. <b>Промежуточная аттестация:</b> зачет, портфолио.