


**Министерство образования и науки Тамбовской области  
Тамбовское областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Мичуринский агросоциальный колледж»  
(ТОГБПОУ «Мичуринский агросоциальный колледж»)**

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УПР

 С.Ю.Гусельникова

« 22 » 05 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура**  
**профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов**

РАССМОТРЕНО

На заседании методического совета

Протокол № 10 от 22.05. 2023г.

Председатель  А.В. Свиридов

Рабочая программа учебной дисциплины БД.10 Физическая культура разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г. N 974 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов" (Зарегистрировано в Минюсте России 19.12.2022 N 71639)

Программа разработана для профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

*Организация-разработчик:* Тамбовское областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Мичуринский агросоциальный колледж» (ТОГБПОУ «Мичуринский агросоциальный колледж»)

*Разработчик:* Манаенков Виктор Анатольевич, преподаватель ТОГБПОУ «Мичуринский агросоциальный колледж».

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии гуманитарного, математического, естественно-научного и информационного цикла.

Протокол № 8 от 19 мая 2023 г.

Председатель Лошаков /Лошаков С.Ю./

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>11</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код и наименование ПК, ОК	Умения	Знания
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	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	60
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	-
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	58
консультации	-
Самостоятельная работа	-
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	2

## 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 в часах	Коды компетенций и личностных результатов <sup>1</sup> , формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>		<b>1</b>	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни.	<b>Теоретические занятия</b> Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье.	<b>1</b>	ОК 04, ОК 08
		<b>1</b>	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
Тема 2.1. Лёгкая атлетика.	<b>Практические занятия</b> Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого старта. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 1000 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	<b>12</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>2</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>2</b> <b>2</b>	ОК 04, ОК 08
Тема 2.2. Атлетическая гимнастика.	<b>Практические занятия</b> Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике. Освоение упражнений с собственным весом для развития различных групп мышц. Освоение упражнений на перекладине для развития различных групп мышц. Освоение упражнений с гантелями для развития различных групп мышц.	<b>12</b> <b>2</b> <b>2</b> <b>2</b>	

<sup>1</sup> В соответствии с Рабочей программой воспитания по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

	Освоение упражнений с гирей для развития различных групп мышц	2	
	Освоение упражнений на тренажерах для развития различных групп мышц.	2	
	Круговая тренировка для развития силовой выносливости.	2	
<b>Сдача нормативов</b>		2	
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>		1	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни.	<b>Теоретические занятия</b> Критерии эффективности здорового образа жизни. Его основные методы, показатели и критерии оценки.	1	ОК 04, ОК 08
Тема 1.2. Лыжная подготовка	<b>Практические занятия</b>	7	
	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1	ОК 04, ОК 08
	Овладение техникой лыжных ходов, переход с одновременных ходов на попеременные.	1	
	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	
	Передвижение на лыжах бесшажным ходом.	1	
	Передвижение на лыжах одношажным ходом.	1	
	Овладение коньковым ходом.	1	
	Прохождение дистанций до 5 км (девушки) 10 км (юноши).	1	
Тема 1.3. Спортивные игры.	<b>Практические занятия</b>	23	ОК 04, ОК 08
	<b>Баскетбол:</b>	8	
	Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	1	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча.	1	
	Овладение техникой передачи мяча в движении.	1	
	Овладение техникой выполнения штрафного броска.	1	
	Выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».	2	
	Учебная игра.	2	
	<b>Волейбол:</b>	8	
	Техника безопасности при игре в волейбол.	1	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	1	
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая	1	
	Подача мяча: верхняя прямая, верхняя боковая.	2	
	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	1	
	Учебная игра.	2	

	<b>Бадминтон:</b>	<i>7</i>	
	Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Правила игры в бадминтон.	<i>1</i>	
	Овладение техникой подачи.	<i>1</i>	
	Овладение техникой приема.	<i>1</i>	
	Освоение и совершенствование приёмов защиты.	<i>1</i>	
	Освоение и совершенствование тактики нападения.	<i>1</i>	
	Учебная игра.	<i>2</i>	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<i>2</i>	
<b>Всего:</b>		<i>60</i>	



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

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

Спортивный зал, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;
- спортивным оборудованием:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

- техническими средствами обучения:

компьютер с лицензионным программным обеспечением.

#### **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.

##### **3.2.1. Основные электронные издания**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. - Москва : Издательство Юрайт, 2023. - 424 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02612-2. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-511813>

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, 2023. - 599 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-13554-1.- Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-517442>

##### **3.2.2. 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, 2023. 493 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02309-1. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-513286>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 113 с.- (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-10349-6. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-osnovy-sportivnoy-etiki-517710>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения <sup>2</sup>	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Текущий контроль: Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p> <p>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><u>Уметь:</u> 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 специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>обучающийся 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 специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>Текущий контроль: Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p> <p>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</p>

<sup>2</sup> Личностные результаты обучающихся в соответствии с Рабочей программой воспитания по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов учитываются в ходе оценки результатов освоения учебной дисциплины.