

Министерство образования Ставропольского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Ставропольский региональный многопрофильный колледж»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ СРМК

Е.В. Бледных
«31» мая 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 «Физическая культура / Адаптивная физическая культура»
технологический профиль

| | | | |
|------------------|----------------------------------|--|----------------------|
| Профессия | 09.01.04 и программных систем | Наладчик средств инфокоммуникационных | аппаратных систем |
| Курс | 2 | | |
| Группа | НК-21 | | |

ОДОБРЕНА
На заседании кафедры
физического воспитания и ОБЖ

Протокол № 10 от 13 мая 2024г.
Зав. кафедрой

_____ Е.В. Коляко

Согласовано:

Методист

_____ О.С. Сизинцова

Рекомендована Экспертным советом государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Ставропольский региональный многопрофильный колледж»

Заключение Экспертного совета № 16 от «23» мая 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|---|------|
| 1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины..... | 4 |
| 2. Структура и содержание учебной дисциплины..... | 6 |
| 3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины.... | 11 |
| 4. Контроль и оценка результата освоения учебной дисциплины... | 12 |

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 ООП в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.01.04 Наладчик аппаратных и программных средств инфокоммуникационных систем.

Особое значение дисциплина имеет при формировании развитии ОК 08.

Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|--|---|--|
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | 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 | Объем в часах |
|---|----------------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 36 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | 34 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | * |
| лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i> | * |
| практические занятия <i>(если предусмотрено)</i> | * |
| курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i> | * |
| <i>Самостоятельная работа</i> | - |
| Промежуточная аттестация | 2 |

2.2. Тематический план содержания 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 ¹ , формированию которых способствует элемент программы |
|--|---|---|--|
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> |
| Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности | | <i>2/0</i> | |
| Тема 1. Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания | Содержание учебного материала | 2 | <i>OK 08</i> |
| | Лекция №1. Общие положения о профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Составление профиограмм и спортограмм. Классификация профессий. Задачи профессиональной двигательной подготовки, характерные профзаболевания, средства и методы физического воспитания. Инструктаж по технике безопасности при физической подготовке | 2 | |
| Раздел 2. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования | | <i>32/32</i> | |
| Тема 2.1. Основы здорового образа жизни | Содержание учебного материала | 4 | <i>OK 08</i> |
| | Лекция №2. Построение, перестроение. ОФП Возрастная динамика развития физических качеств и способностей Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков | | |
| | Лекция №3. Общеразвивающие упражнения. Физическая подготовка Физическая подготовка. Основные стойки, падения, самостраховка Общеразвивающие упражнения для коррекции нарушений осанки; норма ГТО Отработка стойки на лопатках, кувырки вперед, перекаты | | |
| Тема 2.2. Физкультурно- | Содержание учебного материала | 28 | <i>OK 08</i> |
| | 1. Применение общих и профессиональных компетенций для достижения | 28 | |

¹ В соответствии с Приложением 3 ПОП.

| | | | |
|---|---|--|--|
| оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | <p>жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</p> <p>Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств</p> <p>Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП</p> | | |
| | <p>Практическая работа №1. Развитие физического качества: силы</p> <p>Особенности физической и функциональной подготовленности Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах с предметами</p> <p>Подвижные игры</p> | | |
| | <p>Практическая работа №2. Кросс по пересеченной местности</p> | | |
| | <p>Практическая работа №3. Бег на 150 м в заданное время</p> | | |
| | <p>Практическая работа №4. Челночный бег 3x10</p> | | |
| | <p>Практическая работа №5. Метание гранаты в цель. Метание гранаты на дальность</p> | | |
| | <p>Практическая работа №6. Прыжки в длину способом «согнув ноги»</p> | | |
| | <p>Практическая работа №7. Опорные прыжки через гимнастического козла и коня</p> | | |
| | <p>Практическая работа №8. Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время</p> | | |
| | <p>Практическая работа №9. Упражнения с гантелями</p> | | |
| | <p>Практическая работа №10. Упражнения на гимнастической скамейке</p> | | |
| | <p>Практическая работа №11. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастической стенке</p> | | |
| | <p>Практическая работа №12. Преодоление полосы препятствий</p> | | |
| | <p>Практическая работа №13. Выполнение упражнений на развитие быстроты движений</p> | | |

| | | | |
|---|--|----|--|
| | Практическая работа №14. Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции | | |
| Промежуточная аттестация Практическая работа № 15 (дифференцированный зачёт) | | 2 | |
| Всего: | | 36 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал и/или спортивный стадион, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

3.1. 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.

Основная литература:

1. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень : электронная форма учебного пособия для СПО / В. И. Лях. - Москва : Просвещение, 2023. - 288 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2146101> (дата обращения: 09.04.2024). – Режим доступа: по подписке.

Дополнительные источники литературы:

1. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех : электронная форма учебного пособия для СПО / Погадаев Г.И.; Под ред. Акинфеев И. - М.: Просвещение, 2024.:. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2146102> (дата обращения: 09.04.2024). – Режим доступа: по подписке.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838> (дата обращения: 10.04.2024).

3. Письменский, И. А. Физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 396 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16014-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544801> (дата обращения: 10.04.2024).

4. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В.

Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 402 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05993-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539686> (дата обращения: 10.04.2024).

5. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18365-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/534867> (дата обращения: 10.04.2024).

6. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1905554> (дата обращения: 10.04.2024). – Режим доступа: по подписке.

Интернет ресурсы:

1. Физическая культура: Каталог материалов: сайт: Библиотека цифрового образовательного контента Моя школа.- URL:<https://lib.myschool.edu.ru/> (дата обращения: 26.04.2023). – Режим доступа: свободный: регистрация.

Журналы:

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ВОСПИТАНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ТРЕНИРОВКА: электронный журнал / Издатель Автономная некоммерческая организация "Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта".- Выходит 6 раз в год. - URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34420184> (дата обращения: 19.03.2024).-Текст: электронный.

2. ВЕСТНИК СПОРТИВНОЙ НАУКИ: электронный журнал. Федеральный научный центр физической культуры и спорта.-Москва, .-URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=8555> (дата обращения: 19.03.2024).-Текст: электронный.

3. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: электронный научный журнал / Учредитель: Научно-издательский центр Теория и практика физической культуры.- Москва, 1925. .-URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34828481> (дата обращения: 19.03.2024).-Текст: электронный.

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

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|--|--|--|
| <p>Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p> | <p>Объясняет влияние физических упражнений на состояние различных функциональных систем организма и их роль в профилактике профзаболеваний. Перечисляет и обосновывает составные части здорового образа жизни. Способен интерпретировать данные об уровне развития физических качеств. Грамотно оценивает физическое развитие на основе антропометрических данных. Правильно составляет план самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> | <p><i>Устные и письменные опросы, тестирование</i></p> |
| <p>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</p> | <p>Умение выполнять физическую нагрузку на организм в соответствии с физическим состоянием различных функциональных систем организма. Осуществляет профилактику профзаболеваний. Перечисляет и обосновывает составные части здорового образа жизни. Способен интерпретировать данные об уровне развития физических качеств. Грамотно оценивает физическое развитие на основе антропометрических данных. Умеет составлять план самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> | <p><i>Оценка результатов выполнения практических занятий, нормативов</i></p> |