

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

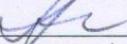
Казань

2023

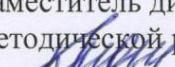
ОДОБРЕНО
цикловой комиссией
общеобразовательных и
профессиональных дисциплин (ПКРС)

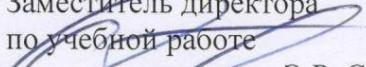
Протокол № 9
от 26. 04 2023 г.

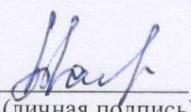
Председатель

 A.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
 B.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
(личная подпись) (инициалы, фамилия)

26.04.23
(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

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	48
в том числе в форме практической подготовки	-
теоретическое обучение	-
лабораторные работы	-
практические занятия	48
Самостоятельная работа обучающегося	-
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
Раздел 1.Основы физической культуры		2	OK 04. OK 06. OK 07. OK08. ЛР9
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении Здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</p>	2	
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	<p>Содержание учебного материала</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.</p> <p>Практическое занятие № 2. 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.</p> <p>Практическое занятие № 3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив</p>	2 2 2	
Тема 2.2.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>В том числе практических занятий</p>	2	

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

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

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

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
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.	-умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -умеет применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - сдать нормативы	Текущий контроль: - наблюдение в процессе практических занятий Промежуточная аттестация: Дифференцированный зачет
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,	-знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -знает основы здорового образа жизни; - знает условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;	Текущий контроль: - оценка выполнения практических заданий, -выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов Промежуточная аттестация: Дифференцированный зачет

общечеловеческих ценностей		
ОБЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ		
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	<p>-организации эффективного взаимодействия с коллегами и руководством;</p> <p>распределения обязанностей и согласования позиций в совместной деятельности по решению профессионально-трудовых задач.</p> <p>-организовывает работу коллектива и команды;</p> <p>-взаимодействует с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - - <p>Промежуточная аттестация:</p>
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.	<p>-проявляет гражданско-патриотическую позицию на основе традиционных общечеловеческих ценностей</p> <p>-описывает значимость своей профессии</p>	
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	<p>-учитывает и оценивает экологические последствия в разных сферах деятельности</p> <p>-соблюдает нормы экологической безопасности;</p> <p>-определяет направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии</p> <p>осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства;</p> <p>-организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона.</p>	

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