**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН**

**ГБПОУ РД «ИНДУСТРИАЛЬНО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# СГЦ.04 Физическая культура

Код и наименование профессии /специальности:

09.01.03 «Оператор информационных систем и ресурсов»

Профиль получаемого профессионального образования:

технический

Квалификация выпускника:

Оператор информационных систем и ресурсов

Форма обучения: очная

Курс 2,3,4

2024г.

ОДОБРЕНО
предметной (цикловой) комиссией

Протокол № 1 от «30» 08. 2024 г.

Председатель П(Ц)К

_____ Мусаева М.М
Подпись ФИО

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР

_____ Шабанова М.М.
Подпись ФИО

30. 08. 2024г

Рабочая программа СГЦ.04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла ПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по профессии 09.01.03 «Оператор информационных систем и ресурсов»

разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
-Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Концепции Национальной программы повышения уровня бережливого производства населения РФ;
- ФГОС СОО утв. приказом Минобрнауки России от 11 ноября 2022 г. № 974;

с учетом:

- профиля получаемого образования.
- Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (разработаны Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России совместно с ФГАУ «Федеральный институт развития образования» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);
- Методических рекомендаций по разработке рабочих программ общеобразовательных учебных дисциплин в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ППКРС и ППССЗ), разработанных Отделом профессионального образования Министерства образования и науки Республики Дагестан в соответствии с рабочим учебным планом образовательной организации на 2024/2025 учебный год.

Разработчики: Багомедов М.Ш._____ преподаватель ГБПОУ РД ИПК.

Рецензенты/ эксперты: Исамагомедова А.Д. _____ ГБПОУ РД ИПК

**СОДЕРЖАНИЕ**

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
## СГЦ.04 Физическая культура

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

Учебная дисциплина «СГЦ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла ПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 06, ОК 07, ОК 08.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|---|---|---|
| ОК 06 | описывать значимость своей профессии | сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей |
| | применять стандарты антикоррупционного поведения | значимость профессиональной деятельности по профессии |
| | | стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения |
| ОК 07 | соблюдать нормы экологической безопасности | правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности |
| | определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии, осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства | основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности |
| | организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона | пути обеспечения ресурсосбережения |
| | | принципы бережливого производства |
| | | основные направления изменения климатических условий региона |
| ОК 08 | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека |
| | применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной | основы здорового образа жизни |

| | | |
|---|---|---|
| | деятельности | |
| | пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии | условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии |
| | | средства профилактики перенапряжения |

## 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** | **48** |
| **Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)** | **42** |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 6 |
| практические занятия | 34 |
| Самостоятельная работа | 4 |
| **Промежуточная аттестация:** дифференцированный зачёт | 2 |

## 2.2. Тематический план и содержание 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[1]. | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Раздел 1. Основы физической культуры** | | **6** | |
| Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности | **Содержание учебного материала** | | |
| | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении Здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | 2<br>2<br>2 | ОК 06<br>ОК 07<br>ОК 08 |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | | |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | | **10** | |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места | **Содержание учебного материала** | | |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | | |
| | Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. | 2 | ОК 06<br>ОК 07<br>ОК 08 |
| | 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 | 2 | |

[1] Объем часов на освоение конкретных тем распределяется образовательной организацией самостоятельно

| | | | |
|---|---|---|---|
| | норматив. | | |
| | Практическое занятие № 3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив | | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | | |
| Тема 2.2. Бег на длинные дистанции | **Содержание учебного материала** | | |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | | |
| | 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) | 2 | ОК 06<br>ОК 07<br>ОК 08 |
| | 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 | | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | | |
| Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов. | **Содержание учебного материала** | | |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | | |
| | Практическое занятие № 6. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. | 2 | ОК 06<br>ОК 07<br>ОК 08 |
| | 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. | | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Раздел 3. Баскетбол** | | **8** | |
| Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места | **Содержание учебного материала** | | |
| | **В том числе практических и лабораторных 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 | ОК 06<br>ОК 07<br>ОК 08 |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | | |
| Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок | **Содержание учебного материала** | | |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | | |
| | Практическое занятие № 11. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». | 2 | ОК 06<br>ОК 07<br>ОК 08 |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | | |
| Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола | **Содержание учебного материала** | | |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | | |
| | 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. | 2 | ОК 06<br>ОК 07<br>ОК 08 |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | | |
| Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом | **Содержание учебного материала** | | |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | | |
| | Практическое занятие № 13. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. | 2 | ОК 06<br>ОК 07 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. | | ОК 08 |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | | |
| **Раздел 4. Волейбол** | | **10** | |
| Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | **Содержание учебного материала** | | |
| | **В том числе практических и лабораторных 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. | 2 | ОК 06<br>ОК 07<br>ОК 08 |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | | |
| Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё | **Содержание учебного материала** | | |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | | |
| | Практическое занятие № 15. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё | 2 | ОК 06<br>ОК 07<br>ОК 08 |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | | |
| Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара | **Содержание учебного материала** | | |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | | |
| | Практическое занятие № 16. Отработка техники прямого нападающего удара | 2 | ОК 06<br>ОК 07<br>ОК 08 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | | |
| Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом | **Содержание учебного материала** | | |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | | |
| | Практическое занятие № 17. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.<br>Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. | 2<br>2 | ОК 06<br>ОК 07<br>ОК 08 |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | | |
| **Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика** | | **6** | |
| Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах | **Содержание учебного материала** | | |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | | |
| | Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций. | 2<br>2<br>2 | ОК 06<br>ОК 07<br>ОК 08 |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | **6** | |
| **Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт** | | **2** | |
| **Всего:** | | **44** | |

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный необходимым для реализации программы учебной дисциплины оборудованием, приведенным в п. 6.1.2.2 примерной образовательной программы по данной профессии.

**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. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с.

2. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование).

**3.2.2. Основные электронные издания**

1. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018.

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — М.: ИНФРА-М, 2020. — 197 с. - Режим доступа: https://znanium.com/catalog/product/1071372

3. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/156380

4. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/295964

5. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/255971

6. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.] ; Под ред.: Овчинников В. П.. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/284144

7. Федякин, А. А. Теория и организация адаптивной физической культуры / А. А. Федякин. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 212 с. — ISBN 978-5-507-45552-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/311903

8. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/292016

**3.2.3. Дополнительные источники**

1. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А.Е. Ловягиной. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 338 с. – (Профессиональное образование)

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|---|---|---|
| Знания:<br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;<br>средства профилактики перенапряжения;<br>сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей. | Отражение в портфолио роли физической культуры, принципов здорового образа жизни, организации здоровье-сберегающего режима работы и рабочего места, патриотической позиции и общечеловеческих ценностей.<br><br>ИЛИ<br>Не менее 60% правильных ответов теста. | Портфолио<br><br>и/или тестирование. |
| Умения:<br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения | Соответствие нормативам | Наблюдения в ходе выполнения практических работ |

| | | |
|---|---|---|
| жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; взаимодействовать с коллегами. | | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402833

Владелец Гаджиалиева Раисат Хабибуллаевна

Действителен С 20.01.2025 по 20.01.2026