

БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
«УСТЬ-ЗАОСТРОВСКИЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ ТЕХИКУМ»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

на заседании МО
протокол № 10 от «16» мая 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора БПОУ
«Усть–Заостровский СТ»
от 30.05.2025г. № 178

СОГЛАСОВАНО

на заседании ПС
Протокол № 4 от «22» мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.4 «Физическая культура»

по профессии

09.01.03 Оператор

информационных систем и ресурсов

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 06, ОК 08:

ОК04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК08 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

ЛР 15 Способный к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК04	- организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности
ОК06	- описывать значимость своей профессии; - применять стандарты анти коррупционного поведения	- сущность гражданско-патриотической позиции общечеловеческих ценностей; - значимость профессиональной деятельности по профессии; - стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения
ОК08 ЛР 9 ЛР 15	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, - достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;

	профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной 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	54
в т.ч. в форме практической подготовки	44
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
Практические занятия	44
<i>Самостоятельная работа</i>	6
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	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.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть		2 / -	
Тема 1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Физическая культура в обеспечении здоровья. Цели и задачи физической культуры. Основные компоненты здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО.	1	ОК4, ОК6, ОК 08 ПК 1.5, ПК 2.8 ЛР 9, ЛР 15
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.	Здоровье человека, его ценность и значимость для успешной профессиональной деятельности. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.	1	ОК4, ОК6, ОК 08 ПК 1.5, ПК 2.8 ЛР 9, ЛР 15
Раздел 2. Практическая часть		44 /44	
Тема 2. Легкая атлетика		12	ОК4, ОК 08 ПК 1.5, ПК 2.8
Практическое занятие 1 Кросс по пересеченной местности	«Кросс по пересеченной местности. Специально-беговые упражнения. Подвижные игры»	2	ЛР 9, ЛР 15

Практическое занятие 2 Бег в гору и под гору	«Кросс по пересеченной местности. Бег в гору и под гору. Спортивная игра»	2	
Практическое занятие 3 Техника бега на короткие дистанции	«Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения».	2	
Практическое занятие 4 Эстафетный бег	«Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки). Прыжки в длину с разбега».	2	
Практическое занятие 5 Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты	«Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты: ускорения на 20, 30 и 60 м. Прыжки в длину с разбега».	2	
Практическое занятие 6 Выполнение нормативов	«Выполнение зачетного норматива в беге на 100м. Техника метания гранаты ».	2	
Тема 3 Гимнастика		10	ОК4, ОК 08 ПК 1.5, ПК 2.8 ЛР 9, ЛР 15
Практическое занятие 8 Утренняя гигиеническая гимнастика	«Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). Принцип подбора и составление комплексов упражнений УГГ. Кувырки». Принцип подбора и составление комплексов упражнений производственной гимнастики	2	
Практическое занятие 9 Строевые приемы и передвижения	«Строевые приемы и передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Упражнения на высокой перекладине (подтягивание, подъем силой в упор, вис) и брусьях (сгибание разгибание в упоре, махи)».	2	

Практическое занятие 10 Акробатические упражнения	«Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесия - в стойках на одной ноге, ходьба по узкой возвышенной опоре».	1	
Практическое занятие 11 Лазание по вертикальному канату	«Лазание по вертикальному канату. Акробатическая подготовка».	1	
Практическое занятие 12 Техника преодоления горизонтальных, вертикальных препятствий	«Знакомство с единой полосой препятствий. Техника преодоления горизонтальных, вертикальных препятствий».	1	
Практическое занятие 13 Выполнение нормативов	«Выполнение зачетного норматива в преодолении единой полосы препятствий».	1	
Практическое занятие 14 Атлетическая гимнастика	«Атлетическая гимнастика». Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике Обучение технике выполнения упражнений	1	
Практическое занятие 15 Сдача нормативов	«Выполнение зачетных силовых нормативов»	1	ОК4, ОК 08 ЛР 9, ЛР 15
Тема 4 Баскетбол	Содержание учебного материала	10	
Практическое занятие 16 Правила игры	«Правила игры. Совершенствование техники игры». Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. Повторение техники владения мячом.	2	

в баскетбол			
Практическое занятие 17 Ловля и передача мяча	Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.	2	
Практическое занятие 18 Ведение мяча.	Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча.	2	
Практическое занятие 19 Бросок мяча в кольцо.	Техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).	2	
Практическое занятие 20 Сдача нормативов	Ведение мяча, передачи, ловля и броски. Учебные игры по упрощенным правилам.	2	
Тема 5 Волейбол	Содержание учебного материала	12	ОК4, ОК 08 ЛР 9, ЛР 15
Практическое занятие 21	«Правила игры. Совершенствование техники игры».	2	
Практическое занятие 22 Прием и передача мяча.	Прием и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	2	
Практическое занятие 23 Нападающий удар.	Совершенствование техники нападающего удара (разбег, прыжок)	2	
Практическое занятие 24 Блокирование	Совершенствование техники блокирования игрока с мячом.	2	
Игровое занятие	Учебные игры по упрощенным правилам.	2	
Игровое занятие	Учебные игры по упрощенным правилам.	2	

Самостоятельная работа	6	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	2	
Всего:	54	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет «Спортивный зал», оснащенный оборудованием:

универсальный спортивный зал;

оборудованные раздевалки;

оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки стойки;

оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений или т.п.), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания

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 и электронные издания

1. 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>

2. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/209126> .

3. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> .

4. 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> .

5. 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>

6. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва :

Издательство Юрайт, 2022. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496336>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Спортивные новости – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>
2. Комплекс ГТО официальный сайт: Режим доступа <https://o-gto.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на повышение уровня физической подготовленности, укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	-Способность объяснить влияние физических упражнений на состояние различных функциональных систем организма и их роль в профилактике профзаболеваний. -Знание составляющих здорового образа жизни. -Способность измерить и интерпретировать данные об уровне развития физических качеств. -Способность оценить физическое развитие на основе антропометрических данных. -Способность составить план самостоятельного занятия физическими упражнениями.	Компьютерное тестирование, устный опрос, защита презентаций, защита рефератов, письменное задание.
- использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения уровня физической подготовленности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	-Составление плана самостоятельного занятия для развития одного из физических качеств. -Составление комплекса лечебной физической культуры. -Проведение подготовительной части занятия. -Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики. -Составление комплекса общеразвивающих упражнений. -Выбор способа проверки уровня развития физического качества и интерпретация результата тестирования. -Преодоление полосы	зачёт по разделам: лёгкая атлетика, волейбол, баскетбол, гимнастика. Участие в соревнованиях.

	препятствий. -Контрольные нормативы по разделам программы.	
Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их	Устный опрос, выполнение контрольных упражнений и тестов.