

Государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Кунгурский колледж агротехнологий и управления»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.03 Физическая культура
специальность
09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) с учетом примерной основной образовательной программы по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением.

Организация-разработчик: **государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кунгурский колледж агротехнологий и управления»**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.03 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: Учебная дисциплина СГ.03 Физическая культура является частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания и формируются компетенции:

ОК, ПК	Умения	Знания
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.	У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2. применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3. пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; У4. Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.	З1. роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З2. основы здорового образа жизни; З3. условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; З4. средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной нагрузки	168
<i>Самостоятельная работа</i>	0
Объем образовательной программы	168
в том числе:	
теоретическое обучение	26
практические занятия	142
Промежуточная аттестация проводится в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

1.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.03 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
Раздел 1.	Легкая атлетика		
Тема 1.1. Вводный урок	Содержание: Инструктаж по технике безопасности. Развитие л/а Организация самостоятельных занятий физической культурой с различной направленностью.	2	ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08
Тема 1.2. Старт и стартовый разбег.	Содержание: освоение техники беговых упражнений: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег по прямой. Бег 60 м., 100 м. Равномерный бег по дистанции 300м, 500м, 2000м, 3000 м. Кроссовый бег.	6	ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08
Тема 1.3. Метание мяча.	Содержание: Метание гранаты (500г, 700г), умение технически грамотно выполнять (на технику) прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08
	Практическое занятие: Метание и толкание камней. Эспандеры кистевые, отжимание от скамейки.	2	
Тема 1.4. Эстафетный бег.	Содержание: освоение техники: Эстафетный бег 4*100м, 4*400м (передача эстафетной палочки) встречная эстафета, круговая эстафета.	5	ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08
Тема 1.5. Метание гранаты.	Содержание: Техника метания гранаты с места. Метание гранаты с разбега. Метание гранаты 500 г (700 г)	2	ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08
	Практическое занятие: Метание и толкание камней. Эспандеры кистевые, отжимание от скамейки.	4	
Тема 1.6. Прыжки в высоту	Содержание: Прыжки в высоту с 3-х, 7-ми шагов разбега, с разбега способом «перешагивание».	2	ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08
	Практическое занятие: Специальные прыжковые упражнения, разученные на уроке. Прыжки на скакалке.	4	

Раздел 2.	Спортивные игры: Футбол		
Тема 2.1. Вводный урок	Содержание: Инструктаж по технике безопасности. Обучение техники передачи и приема мяча.	2	ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08
Тема 2.2. Удары мяча	Содержание: Обучение технике ударов по воротам в указанные зоны ворот.	2	ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08
Тема 2.3. Подачи и вбрасывание мяча	Содержание: Подача с угловой отметки с последующим ударом по воротам. Вбрасывание мяча из аута двумя руками.	2	ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08
Тема 2.4. Учебная игра с заданиями. Судейство.	Содержание: Учебная игра с заданием Правила игры и жесты судей. Судейство.	4	ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08
Раздел 3.	Спортивные игры: Волейбол		
Тема 3.1. Вводный урок	Содержание: Инструктаж по ТБ. Развитие волейбола в мире, России, регионе. Техника владения мячом у стенки, над собой, в парах, тройка. Учебные игры.	2	ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08
Тема 3.2. Приемы и подачи мяча	Содержание: Нижняя подача и верхняя прямая подача. Прием сверху и снизу. Приём мяча после подачи соперника и передача его для нападающего удара. Подачи в указанные зоны.	4	ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08
Тема 3.3. Нападающий удар	Содержание: Нападающий удар.	4	ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08
	Практическое занятие: Прыжки в высоту с места.	1	
Тема 3.4. Блокирование нападающего удара	Содержание: Совершенствование техники одиночного и группового блокирования от нападающего удара.	4	ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08
	Практическое занятие: Прыжки в высоту с места, прыжки со скакалкой, прыжки с доставанием предметов вверх.	2	
Тема 3.5. Учебная игра с заданиями.	Содержание: учебная игра с заданием на три передачи в команде после подачи соперника. Тактические действия игроков при равном счёте очков. Правила игры и жесты судей.	4	ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08

Судейство.	Практическое занятие: Занятия с кистевым эспандером. Прыжки в высоту с места, прыжки со скакалкой.	2	
Раздел 4.	Гимнастика		
Тема 4.1. Вводный урок	Содержание: Техника безопасности. при работе на снарядах, фигурная маршировка, общеразвивающие упражнения типа зарядки	4	ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08
Тема 4.2. Акробатика	Содержание: Выполнение элементов акробатик, строевые упражнения (фигурная маршировка)	4	ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08
Тема 4.3. Упражнения на снарядах	Содержание: Опорный прыжок через снаряды, упражнения на брусьях разной высоты	4	ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08
Тема 4.4. Силовые упражнения	Содержание: упражнения на брусьях параллельных, упражнения на высокой перекладине	6	ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08
Раздел 5.	Лыжная подготовка		
Тема 5.1. Вводный урок	Содержание: Правила поведения студентов на занятиях по лыжной подготовке. Требования и зачетные нормативы. Выбор и подготовка лыжного инвентаря; лыжные мази и их применение. Профилактика и первая помощь при травмах и обморожениях.	2	ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08
Тема 5.2. Повороты	Содержание: Совершенствование техники поворотов в движении и на месте. Совершенствование техники ходьбы на лыжах ранее изученными способами на пересечённой местности 5-7 км.	4	ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08
Тема 5.3. Спуски и подъемы	Содержание: Совершенствование техники преодоления спусков, подъёмов «лесенкой», «елочкой». Прохождение дистанции 3 км.	4	ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08
Тема 5.4. Торможения	Содержание: Совершенствование техники торможения «плугом», «полуплугом», «упором». Прохождение дистанции 3 км.	4	ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08
Тема 5.5. Лыжные гонки	Содержание: Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8км (юноши).	4	ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08

Тема 5.6. Правила соревнований	Содержание: Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Правила соревнований.	4	ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08
Раздел 6.	Спортивные игры: Баскетбол		
Тема 6.1. Вводный урок	Содержание: Инструктаж по ТБ. Правила игры. Выдающиеся спортсмены. Подвижные игры баскетболистов. Дриблинг и жонглирование мячом. Перемещение баскетболиста. Защитная стойка.	2	ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08
	Самостоятельная работа обучающихся: Правила игры. Защитная стойка игрока. Приседания.	2	
Тема 6.2. Передачи мяча	Содержание: Передача двумя руками от груди с места, со сменой мест, в движении; одной рукой от плеча с места, со сменой мест, в движении; с отскоком от пола;	4	ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08
Тема 6.3. Ведение мяча.	Содержание: ведение мяча с изменением направления, высоты отскока и скорости движения	4	ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08
Тема 6.4. Броски	Содержание: Штрафной бросок, Бросок мяча с двух шагов после ведения, бросок с места. Комбинация из изученных элементов ведения и бросков.	4	ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08
Тема 6.5. Индивидуальные действия в защите и нападении	Содержание: Вырывание мяча, перехват мяча, выбивание мяча. Опека игрока. Учебные игры 1*1.	4	ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08
Раздел 7.	Общая физическая подготовка	10	
Тема 7.1. Общая физическая подготовка.	Содержание: Поднимание туловища из положения, лежа для девушек, подтягивание в висе для юношей. Прыжки со скакалкой, прыжки в длину с места, челночный бег, шестиминутный бег, преодоление полосы препятствий.	10	ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08
ИТОГО		168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия Спортивного комплекса.

Спортивный комплекс:

спортивный зал;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Залы:

библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет; актовый зал.

Для реализации учебной дисциплины Физическая культура образовательным учреждением используются:

тренажерный зал;

специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, единоборств).

открытые спортивные площадки: баскетбольная; бадминтонная, для рукопашного боя; волейбольная, теннисная, мини-футбольная, хоккейная; футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний;

учебно-методический кабинет, оснащенный техническими средствами обучения, методическим обеспечением и компьютерами, имеющими выход в сеть Интернет, для внеаудиторной работы;

помещение для хранения спортивного инвентаря и др.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина Физическая культура, оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Программа учебной дисциплины Физическая культура образовательного учреждения включает перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря, необходимого для её реализации.

Перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина

для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, 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 на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:
стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.
Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы:

пневматические пистолеты и винтовки, мишени, пули для стрельбы из пневматического оружия, устройство для подачи мишеней, куртки для стрельбы или интерактивный тир.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен или изменен.

Комплект мультимедийного оборудования для проведения методико-практических занятий и презентаций комплексов упражнений:

персональный компьютер специальной конфигурации; интерактивная доска;

система тестирования и опроса; мультимедийный проектор (видеопроектор);

экран; видеопрезентер; документ камера, видеомagneтофон, электронные носители, компьютеры для внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов.

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО]/А.А.Бишаева.- [7-еизд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468- 9406-2 -Текст: непосредственный
3. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>(дата обращения: 02.08.2021).
4. 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, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>(дата обращения: 02.08.2021).
5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных и других видов заданий.

Полученные знания и приобретенные умения направлены на формирование следующих компетенций: ОК 04, 06, 07, 08

Результаты (развитие компетенций)	Результаты обучения (освоенные умения, Усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	По темам 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 2.1, 2.3, 2.4, 2.5, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4 Выполнение контрольных нормативов или упражнений, экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, с выставлением зачета
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;	У2. применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	По темам 1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4 Ведение дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента, с выставлением зачета
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	У3. пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;	По темам 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 2.1, 2.3, 2.4, 2.5, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4 Выполнение контрольных нормативов или упражнений, экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, с выставлением зачета
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	У4. Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.	По темам 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 2.2, 2.3, 2.4, 3.1 Выполнение групповых заданий в форме спортивных игр (волейбол, баскетбол), с выставлением зачета
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	31. роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	По темам 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 2.1, 2.3, 2.4, 2.5, 3.1, 3.2 Выполнение контрольных нормативов или упражнений, экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, с выставлением зачета
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	32. основы здорового образа жизни;	По темам 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 2.1, 2.3, 2.4, 2.5, 3.1, 3.2 Выполнение контрольных нормативов или упражнений, экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, с выставлением зачета

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;	33. условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;	По темам 1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 3.1, 3.2 Ведение дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента, с выставлением зачета
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	34. средства профилактики перенапряжения	По темам 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 2.1, 2.3, 2.4, 2.5, 3.1, 3.2 Выполнение контрольных нормативов или упражнений, экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, с выставлением зачета