

**Приложение  
к ОПОП по профессии  
09.01.04 Наладчик аппаратных и программных средств  
инфокоммуникационных систем**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**2023 г.**

## **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 ПРИМЕРНОЙ 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 примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии 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 08	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
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>48</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	46
в т. ч.:	
практические занятия	46
<i>Самостоятельная работа</i>	2
<b>Дифференцированный зачет</b>	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		22	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 1.1. Техника бега	Содержание учебного материала	18	
	<p align="center"><b>Бег.</b></p> <p align="center">Техника безопасности на уроках физической культуры. Совершенствование бега на средние дистанции 800м. Совершенствование бега на средние дистанции 1500м. Совершенствование бега на средние дистанции 2000м. Совершенствование бега на средние дистанции 3000м. Совершенствование бега на длинные дистанции 5000м. Сдача нормативов.</p>	16	
	<p align="center"><b>Кроссовый бег.</b></p> <p align="center">Совершенствование кроссового бега на 4 км. Сдача нормативов.</p>	2	
Тема 1.2. Техника метания	Содержание учебного материала	4	
	<p align="center"><b>Метание мяча</b></p> <p align="center">Совершенствование метания мяча с места и с разбега. Сдача нормативов.</p>	2	
	<p align="center"><b>Метание гранаты.</b></p> <p align="center">Совершенствование метания гранаты с места и с разбега. Сдача нормативов.</p>	2	

<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>7</b>	
<b>Тема 2.1. Упражнения на спортивных снарядах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	<b>Опорный прыжок. Совершенствование опорного прыжка через козла. Совершенствование опорного прыжка через коня. Сдача нормативов.</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 2.2. Элементы акробатики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	
	<b>Техника стоек Совершенствование гимнастических стоек. Сдача нормативов.</b>	<b>3</b>	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>15</b>	
<b>Тема 3.1. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	
	<b>Тактика игры в баскетбол Совершенствование тактики игры в баскетбол. Игра по упрощённым правилам. Учебная игра. Зачёт.</b>	<b>5</b>	
<b>Тема 3.2. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	
	<b>Тактика игры в волейбол Совершенствование тактики игры в волейбол. Игра по упрощённым правилам. Учебная игра.</b>	<b>5</b>	
<b>Тема 3.3. Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	
	<b>Тактика игры в футбол</b>	<b>5</b>	

	<b>Совершенствование тактики игры в футбол. Игра по упрощённым правилам. Учебная игра.</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся: занятия в спортивных клубах, секциях</b>	<b>2</b>	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
	<b>Всего</b>	<b>48</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный комплекс.

#### 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. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева - [7-е изд., стер.]. – Москва: Издательский дом Академия, 2020. – 320с.

##### 3.2.2. Основные электронные издания

1. 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>

2. 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>

6. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 48 с. — ISBN 978-5-8114-9294-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/221195> (дата обращения: 10.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

##### 3.2.3. Дополнительные источники

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>

2. 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>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения <sup>1</sup>	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i>		
<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения</p> <p>сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей</p>	Соответствие нормативам	Наблюдения в ходе выполнения практических работ
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i>		
<p>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>взаимодействовать с коллегами</p>		