

к программе СПО 09.01.03 «Оператор информационных систем и ресурсов»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 Физическая культура**

Профиль обучения: технологический

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

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии *09.01.03 «Оператор информационных систем и ресурсов»*

1.2 Цель дисциплины

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО.

1.3 Планируемые результаты освоения дисциплины

1.3.1 В рамках программы учебной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются личностные результаты в части:

- 1) гражданского воспитания:
 - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
- 2) патриотического воспитания:
 - идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;
- 3) духовно-нравственного воспитания:
 - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- 4) эстетического воспитания:
 - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;
- 5) физического воспитания:
 - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 6) трудового воспитания:
 - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
- 7) экологического воспитания:
 - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- 8) ценности научного познания:
 - осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

1.3.2 В рамках программы дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются метапредметные результаты:

- 1) овладение универсальными учебными познавательными действиями:
 - а) базовые логические действия:
 - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
 - б) базовые исследовательские действия:
 - способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
 - в) работа с информацией:
 - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- 2) овладение универсальными коммуникативными действиями:

- а) общение:
 - осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
 - распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, - распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
 - владеть различными способами общения и взаимодействия;
 - аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- б) совместная деятельность:
 - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной: работы;
- 3) овладение универсальными регулятивными действиями:
 - а) самоорганизация:
 - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
 - б) самоконтроль:
 - уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
 - в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:
 - внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
 - г) принятие себя и других людей:
 - признавать свое право и право других людей на ошибки;

1.3.3 В рамках программы учебной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются предметные результаты:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
- 6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

1.3.4 В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные результаты (ЛР) в соответствии с требованиями ФГОС СПО по профессии 09.01.03 «Оператор информационных систем и ресурсов»

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1

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 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10

1.3.5 Содержание дисциплины «Физическая культура» ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей по профессии 09.01.03 «Оператор информационных систем и ресурсов» и овладению профессиональными компетенциями (ПК):

ПК 1.1. Выполнять ввод и обработку текстовых данных.

ПК 1.5. Выполнять подготовку цифровых данных для дальнейшей обработки и архивирования.

ПК 2.2. Размещать и обновлять информационный материал через систему управления контентом.

ПК 2.2. Подготавливать графические материалы для включения в графический пользовательский интерфейс.

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	50
в т. ч.:	
- теоретические занятия	
в том числе профессионально ориентированные теоретические занятия	
- практические занятия (если предусмотрено)	26
в том числе профессионально ориентированные практические занятия	16
- самостоятельная работа	4
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	4

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	
II курс 3 семестр			
Тема 1.1 Теоретические сведения на занятиях физической культуры в учебном заведении. Роль ЗОЖ для операторов Разминка	Содержание	5	
	Практические занятия		
	1	Теоретические сведения на занятиях физической культуры в учебном заведении Личная и общественная гигиена на занятиях в быту и личной жизни, в том числе по половым признакам. Прохождение программного материала по легкой атлетике, спортивным играм, лыжной подготовке, атлетической гимнастике. Техника безопасности на занятиях физической культуры по разделам прохождения программного материала: в спортивном зале, на лыжне, тренажерном зале, при передвижении по улицам города с учетом соблюдения правил безопасности и ПДД. Работа спортивных секций. Проведение спортивных и массовых мероприятий. Рефераты, зачеты и контрольные испытания по физической культуре. Литература, Интернет и средства массовой информации как источники знаний о здоровье, по физической культуре и спорту	2
	Профессионально ориентированные практические занятия		
	1	Роль ЗОЖ при постоянной работе за компьютером. Роль разминки перед активными физическими нагрузками для регулярно работающих за компьютером.	2
	Самостоятельная работа обучающихся		1
1	Выполнение научно-исследовательской работы по теме урока Домашнее задание: Подготовка реферата по теме "Физическая культура в профессиональной подготовке студентов СПО"		
Тема 1.2 Бег на короткие дистанции (30 м, 60м, 100 м, 250 м и 500м)	Содержание	2	
	Практические занятия		
	1	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов. Выполнение челночного бега 3x 10 м. Отработка техники низкого старта. Исполнение стартового разгона. Бег с ходу. Финиширование.	2
Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 1.3 Бег на длинные дистанции (1000 м и 1500 м, 2000м и	Содержание	4	
	Практические занятия		2
1	Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000 м и 1500 м. Тактика бега на длинные дистанции. Выполнение упражнений на выносливость.		

3000м) Значимость бега на длинные дистанции для операторов информационных систем и ресурсов	Профессионально ориентированные практические занятия		
	1	Значимость бега для операторов	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений		
Тема 1.4 Бег по пересеченной местности. Роль бега по пересеченной местности для специалистов - операторов ИСиР	Содержание		4
	Практические занятия		2
	1	Усвоение тактики бега по пересеченной местности. Выполнение упражнений на технику дыхания.	
	Профессионально ориентированные практические занятия		2
	1	Усвоение тактики бега по пересеченной местности для специалистов ОИСиР	
Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 1.5 Прыжки в длину. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления	Содержание		4
	Практические занятия		2
	1	Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места. Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления. Выполнение тройного прыжка в шаге.	
	Профессионально ориентированные практические занятия		2
	1	Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления при разных ситуациях работы	
Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 1.6 Спортивные игры. Баскетбол.	Содержание		2
	Практические занятия		2
	1	Отработка техники ведения мяча. Отработка техники передвижения и остановок. Ловля мяча. Бросок по кольцу. Совершенствование навыков игры в баскетбол	
Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 1.7 Спортивные игры. Волейбол.	Содержание		3
	Практические занятия		2
	1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Отработка комбинаций из освоенных элементов техники передвижения. Удар через сетку. Прием мяча	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений		
	Самостоятельная работа обучающихся		1
1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 1.8	Содержание		2

Настольный теннис. Подача. Передвижения. Тактика игры	Практические занятия		2
	1	Отработка навыков розыгрыша, подачи, «передачи». Разыгрывание партий в парах	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений		
II курс 4 семестр			
Тема 2.1 Футбол. Ведение мяча. Футбол для операторов	Содержание		4
	Практические занятия		2
	1	Отработка специальных упражнений и технических действий без мяча. Удары по мячу. Остановка мяча. Игра по правилам. Отработка техники	2
	Профессионально ориентированные практические занятия		
	1	Футбол для операторов информационных систем и ресурсов. Настольный футбол.	
Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 2.2 Гимнастика. Развитие гибкости и координации. Парная акробатика Гимнастика для спины и шеи при работе за компьютером	Содержание		4
	Практические занятия		2
	1	Отработка техники: широкие стойки на ногах. Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Наклоны вперед, назад, в сторону, в стойках на ногах, в седах. Отработка техники: выпады и полупагаты на месте. «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой у гимнастической стенки и при передвижении.	2
	Профессионально ориентированные практические занятия		
	1	Упражнения для укрепления мышц спины и шеи при постоянной работе за компьютером	
Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 2.3 Развитие силовых способностей. Развитие силовых качеств для операторов	Содержание		5
	Практические занятия		2
	1	Выполнение динамических упражнений с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений. Отработка техники: лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку	2
	Профессионально ориентированные практические занятия		
	1	Отработка упражнений по развитию силовых качеств	
Самостоятельная работа обучающихся			

	1	Отработка упражнений по развитию силовых качеств	1
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений		
Тема 2.4 Гимнастические упражнения прикладного характера.	Содержание		2
	Практические занятия		2
	1	Отработка прыжков со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Отработка техник: преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений		
Тема 2.5 Метание в цель и на дальность	Содержание		3
	Практические занятия		2
	1	Отработка техники метания снарядов.	
	Самостоятельная работа обучающихся		1
	1	Выполнение нормативов по технике метания в цель и на дальность	
Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 2.6 Прыжок в длину	Содержание		2
	Практические занятия		2
	1	Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места. Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления. Выполнение тройного прыжка в шаге.	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений		
Тема 2.7 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Роль физической культуры для специалистов	Содержание		4
	Практические занятия		
	1	Физическая культура — основа социально-культурного бытия индивида, основополагающая модификация его общей и профессиональной культуры. Как интегрированный результат воспитания и профессиональной подготовки она проявляется в отношении человека к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе жизни и профессиональной деятельности и предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентации и в их практическом воплощении.	2
	Профессионально ориентированные практические занятия		2
1	Роль физической культуры для операторов, работающих за компьютером. Отработка упражнений, способствующих развитию выносливости и ловкости		
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)			
Всего			50

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса - спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование:

- баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи;
- ворота футбольные, сетки и стойки волейбольные, баскетбольные щиты с кольцами,
- оборудование для силовых упражнений (утяжелители, гантели, гири);
- гимнастическая перекладина;
- шведские стенки;
- секундомеры;
- разметочные дорожки для прыжков и метания;
- шахматы, шашки;
- гранаты для метания;
- колодки стартовые;
- гимнастические скамейки;
- спортивные тренажеры для всех групп мышц;
- обручи металлические;
- столы и оборудование для настольного тенниса;
- ракетки и сетка для игры в бадминтон.

Технические средства обучения:

- персональный компьютер (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки);
- музыкальный центр.

Наглядные средства обучения

- стенды по физическому воспитанию и спортивной жизни колледжа.

3.2 Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1 Основные печатные издания:

Лях В.И. Физическая культура: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень – М.: Просвещение, 2020 – 255 с.

3.2.2 Дополнительные источники

1. Виленский М.Я, Горшков А.Г: учебник для СПО. – М.: Кнорус, 2020.

2. 1. Физическая культура студента [Текст]: учебник для студентов вузов. /под общ. ред. В.И.Ильинича - М.: Гардарики,2020. – 448с.

3.2.3 Интернет ресурсы:

1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс] - режим доступа: <http://www.studystuff.ru/> (2012-2023)

2. Электронно-библиотечная система Znanium.com [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://znanium.com/> (2009-2023).

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, путем устного опроса, проведения проверочных и контрольных работ, тестирования, при проведении зачета или экзамена.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	Наблюдение за выполнением практических заданий 1.1, 4.6, 5.9 Оценка выполнения практических заданий 2.12 Опрос по темам 4.8 Дифференцированный зачет
2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Наблюдение за выполнением практических заданий 5,9 Оценка выполнения практических заданий 1.1
3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	Наблюдение за выполнением практических заданий 4.9 Дифференцированный зачет
4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Наблюдение за выполнением практических заданий 4.6 Опрос по темам 1.7
5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и	Наблюдение за выполнением практических заданий 4.1, 4.9 Оценка выполнения практических заданий 5.6

<p>соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>	
<p>б) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий 4.5, 4.9, 5.5 Оценка выполнения практических заданий 3.2, 5.1</p>

**Профессия 09.01.03 «Оператор информационных систем и ресурсов»
2 курс
СГ.04 Физическая культура**

Личностные результаты	Содержание урока (тема, тип урока, воспитательные задачи)	Способ организации деятельности	Продукт деятельности	Оценка процесса формирования
<p>ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны</p> <p>ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.</p> <p>Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p> <p>ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой</p>	<p>Тема: Спортивные игры (18 ч.)</p> <p>Тип урока: проверки и оценки знаний и способов деятельности - практическое занятие</p> <p>Воспитательная задача: - закрепление и углубление имеющихся навыков и умений; - формирование навыков работать в команде - умения ориентироваться в пространстве - побуждение студентов соблюдать правила общения</p>	<p>- Спартакиада посвящена 23 февраля</p>	<p>Популяризация здорового образа жизни</p>	<p>- мотивация гражданина и защитника великой страны - демонстрация пропаганды здорового и безопасного образа жизни, спорта;</p>

<p>ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны</p> <p>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.</p> <p>Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p> <p>ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой</p>	<p>Тема: Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м) (8 ч.)</p> <p>Тип урока: проверки и оценки знаний и способов деятельности - практическое занятие</p> <p>Воспитательная задача: - закрепление и углубление имеющихся навыков и умений; - формирование навыков работать в команде - умения ориентироваться в пространстве - побуждение студентов соблюдать правила общения</p>	<p>- День оздоровительного бега</p>	<p>Популяризация здорового образа жизни</p>	<p>- мотивация гражданина и защитника великой страны - демонстрация пропаганды здорового и безопасного образа жизни, спорта;</p>
--	--	-------------------------------------	---	--