

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Поленова Инна Александровна

Должность: Генеральный директор

Дата подписания: 18.10.2023 12:58:07

Уникальный программный ключ:

2bc51b031f52f1ef87c6946d50ac9f5ab912348ab42251f7e55eb40acef68095

Автономная некоммерческая организация среднего профессионального образования  
«Колледж Волжского университета имени В.Н. Татищева»

## **УТВЕРЖДЕНО**

приказом генерального директора

АНО СПО «Колледж ВУиТ»

И.А. Поленовой

от 22 мая 2023 г. №82

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Социально-гуманитарного цикла

основной профессиональной образовательной программы по специальности

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

квалификация выпускника – специалист по компьютерным системам

Тольятти, 2023 год

ОДОБРЕНА  
Педагогическим Советом  
Протокол № 5 от «22» мая 2023г.

Составитель: Мигунова Елена Григорьевна, заведующая отделением «Сервиса и информационных технологий» АНО СПО «Колледж ВУиТ».

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **09.02.01 Компьютерные системы и комплексы**, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 25 мая 2022г. № 362

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа УД) - является частью основной профессиональной образовательной программы АНО СПО «Колледж ВУиТ» по специальности СПО 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Рабочая программа входит в обязательную часть социально-гуманитарного цикла.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

#### Базовая часть

В результате освоения дисциплины студент **должен уметь:**

- 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.

В результате освоения дисциплины студент **должен знать:**

- 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.

#### Вариативная часть.

- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;

- сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК):

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и командах;

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.

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки студента - 336 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента – 168 часов;
- самостоятельной работы студента - 168 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	166
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
самостоятельная работа студента (всего)	
Промежуточная аттестация в форме	Зачет

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении Здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>12</b>	2,3
	Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	4	
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники	4	

	бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.		
	Практическое занятие № 3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	2,3
	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)	4	
	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	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>14</b>	2,3
	Практическое занятие № 6. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	4	
	Практическое занятие № 7. Выполнение контрольного норматива:	4	

	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.	4	
	Практическое занятие № 9. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>3 семестр</b>	<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	<b>Л-2</b> <b>Пр-32</b>	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>12</b>	
	Практическое занятие № 10. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	<b>12</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 11. Техника ведения и передачи мяча в	6	

<b>шага – бросок</b>	движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие № 12. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 13. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>4 семестр</b>	<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	<b>Пр-36</b>	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>34</b>	
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек,</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>12</b>	

<b>технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	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.	12	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 15. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 16. Отработка техники прямого нападающего удара	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 4.4 Совершенствование техники владения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	

<b>волейбольным мячом</b>	Практическое занятие № 17. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>5 семестр</b>	<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	<b>Пр-34</b>	
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>30</b>	
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	30	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>6 семестр</b>	<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	<b>Пр-30</b>	
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		<b>34</b>	
<b>Тема 6.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>34</b>	
	Практическое занятие № 18. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина.	34	

	<p>Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).  В случае отсутствия снега лыжная подготовка может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках).  Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение.  Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.  Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>7 семестр</b>	<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	<b>Пр-34</b>	
<b>Всего:</b>		<b>168</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств)
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Перечень основного оборудования:

сетка в/б с тросом и антеннами, стойки волейбольные, бадминтонная сетка, 2 теннисные сетки, теннисный стол, турники, скамейки - 6 шт, обручи - 4 шт, мячи (б/б-5шт, в/б-5шт, н/теннис-3шт), кольца баскетбольные - 2шт, 3 шведские стенки, 2 футбольных ворот, 20 ковриков, табло, 4 теннисные ракетки, 10 больших конусов, 10 малых конусов, 10 гимнастических палок, 5 мячей по 1 кг, 10 мячей по 3 кг, 5 хоккейных клюшек, 5 бадминтонных ракеток, 2 гимнастических мата.

**3.2. Информационное обеспечение обучения** (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

#### **Основные источники**

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для СПО - М. : Изд. центр "Академия", 2012. - 300 с.

2. Физическая культура : учеб. пособие для подготовки к экзаменам рек. управлением СПО МО / под общ. ред. В. Ю. Волкова . - СПб. : Питер, 2004. - 224 с.

3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554>.

#### **Дополнительные источники**

1. Коровин, С. С. Физическая культура. Ценности. Личность / С. С. Коровин. - Москва : Директ-Медиа, 2020. - 198 с. - ISBN 978-5-4499-0428-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1987542>.

2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>.

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

Результаты обучения <sup>1</sup>	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><b>Знать:</b> 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.</p>	<p>Отражение в портфолио роли физической культуры, принципов здорового образа жизни, организации здоровьесберегающего режима работы и рабочего места, патриотической позиции и общечеловеческих ценностей.</p> <p>Не менее 60% правильных ответов теста.</p>	<p>Портфолио и/или тестирование.</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><b>Уметь:</b> 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.</p>	<p>Соответствие нормативам</p>	<p>Наблюдения в ходе выполнения практических работ</p>

<sup>1</sup> Личностные результаты обучающихся учитываются в ходе оценки результатов освоения учебной дисциплины.

