

Приложение III.СГ.04
к ООП по специальности
09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ 04.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 25.05.2022 г. № 362, укрупнённой группы подготовки 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

Организация разработчик: ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет имени первого Президента России В.Н. Ельцина»
Нижнетагильский технологический институт (филиал)
Нижнетагильский машиностроительный техникум

Разработчик: Панова Анна Викторовна – преподаватель первой квалификационной категории
Ерешко Антонина Александровна – преподаватель

Программа обсуждена и одобрена на заседании цикловой комиссии общеобразовательного, социально-экономического, математического и естественнонаучного цикла

от 12.04.23 протокол № 9

Председатель ЦК



Е.В.Ведерникова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании и Методического Совета НТМТ

Протокол № 1 / Председатель Методического Совета

« 13 » 04 20 23 г.



стр.

4

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является составной частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.013 Компьютерные системы и комплексы, укрупненная группа специальностей 09.00 Информатика и вычислительная техника

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально - экономический учебный цикл

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины формируются элементы следующих общих компетенций обучающегося:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Заниматься в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

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

- о роли физической культуры в общественной жизни;

- основы здорового образа жизни;

ЛР 10 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в популяционном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознаний свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду

о Российском государстве

ЛР21Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанию и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам, экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избирательными

ЛР41Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную подготовку в условиях смены технологического уклада и

сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде личности и профессионального конструктивного «цифрового следа»

ЛР5 Демонстрирующей приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свое этнокультурную идентичность, осознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Росийскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным традициям, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права

ЛР7 Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения.

ЛР12 Проявляющий уважение прав и законных интересов других людей в отношении выражения традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многопоколенной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания

ЛР13 Демонстрирующей умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации.

ЛР14 Демонстрирующей навыки анализа и интерпретации информации из различных источников с учетом нормативно-правовых норм

ЛР15 Демонстрирующей готовность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:
 максимальной учебной нагрузки обучающегося 186 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	186
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	186
в том числе:	

Теоретические занятия	4
Практические занятия	166
Консультации	16
Промежуточная аттестация 4,6, 8 зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельное занятие студентов.	Объем часов	Коды компетенций, формируемых в которых способствует элемент программы
Раздел 1.	2	3	
Тема 1.1. Общесультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Физическая культура — часть общечеловеческой культуры Содержание учебного материала Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа и стиля жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие ППФП: виды, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности	4	ОК2, ОК3, ОК6 ДР1, ДР2, ДР4 ДР5, ДР7, ДР12, Д1 Р13, ДР14, ДР15
Раздел 2.* Легкая атлетика		64	ОК2, ОК3, ОК6 ДР1, ДР2, ДР4 ДР5, ДР7, ДР12, Д1 Р13, ДР14, Р15
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Практические занятия Техники бега на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Старты из различных исходных положений. Бег 100м. Переменный бег на отрезках (до 150-200м.). Варианты челночного бега с изменением направления, скорости, способа перемены шага. Интервальный бег (50-250м). Эстафетный бег. Специальные упражнения бегуна. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями профессиональной направленности.		
Тема 2.2. Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия Техники бега на средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по пересеченной местности, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту, бег в гору и под уклон. Бег в равномерном темпе на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Методика контроля за функциональным состоянием организма. Техники общеразвивающих упражнений в паре с партнером. Физические упражнения для		

8

Тема 2.3. Прыжки в длину с разбега	коррекции зрения. Практические занятия Техника прыжков в длину. Подводящие и подготовительные упражнения к прыжкам. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Освоение упражнений для коррекции нарушений осанки.		
Тема 2.4. Метание гранаты	Практические занятия Техника метания гранаты. Специальные и подготовительные упражнения для метания гранаты. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Освоение упражнений в чередовании напряжения с расслаблением.		
Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол		28	ОК2, ОК3, ОК6 ДР1, ДР2, ДР4 ДР5, ДР7, ДР12, Д1 Р13, ДР14, ДР15
Тема 3.1. Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	Практические занятия Освоение основных игровых элементов. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Основы методики судейства по баскетболу. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Стойки, передачи, ведение мяча. Броски по кольцу. Комбинации из основных элементов. Двусторонние игры и игровые задания с азробной направленностью. Упражнение на быстроту (движений) двигательной реакции. Челночный бег с ведением мяча и без. Строевые приемы на месте и в движении. Освоение техники общеразвивающих упражнений с мячом, висов и упоров. Методика определения профессионально значимых двигательных качеств на основе профессиональных программ специалиста.		
Раздел 4.* Лыжная подготовка		52	ОК2, ОК3, ОК6 ДР1, ДР2, ДР4 ДР5, ДР7, ДР12, Д1 Р13, ДР14, ДР15
Тема 4.1.	Практические занятия Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на		

9

стенки. Строевые приемы на месте и в движении. Выполнение комплексов упражнений вводной и прокатывающей гимнастики.	Консультации	16
	Всего	186

Примечание*

- Часы по разделу лыжная подготовка могут варьироваться в объеме, исходя из погодных условий и условий реализации образовательного процесса.

- Содержание учебного материала по гимнастике включено в разделы: легкая атлетика, баскетбол, волейбол.

<p>Классические и коньковые лыжные хода</p>	<p>попеременные. Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Передача лыжные ходы, в равномерном темпе, с переменной скоростью. Переход от одноименных ходов к поперебным и обратно с учетом рельефа местности, поворот в движении – «шпором», на параллельных лыжах, переступанием, «полушлугом». Повторное прохождение отрезков с изменением темпа и паузы отдыха.</p> <p>Прокатывание отрезков с соревновательной скоростью. Эстафеты. Передача лыжи по переменной местности. Прокатывание дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Контроль техники лыжных ходов. Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.</p>	
<p>Тема 4.2. Спуск, торможения, подъемы</p>	<p>Практические занятия Овладение техникой спусков, торможений и подъемов. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Спуск: в высокой, средней, низкой стойке. Торможение «шлугом». Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».</p>	<p>ОК2, ОК3, ОК6 ДР1, ДР2, ДР4 ДР5, ДР7, ДР12, Д1 Р13, ДР14, ДР15</p>
<p>Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол</p>	<p>Практические занятия Освоение основных игровых элементов. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Знание правил соревнований по волейболу. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Стойки, перемещения, прыжки. Верхняя и нижняя передача мяча. Подана и атакующий удар. Двухсторонние игры и игровые задания игровой направленности. Основы методики судейства по волейболу. Освоение общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки, упражнений на внимание.</p>	<p>22</p>
<p>Тема 6.1. Строевые и общеразвивающие упражнения</p>	<p>Практические занятия Освоение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с набивными мячами, упражнений с мячом; выполнение упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической</p>	<p>ОК2, ОК3, ОК6 ДР1, ДР2, ДР4 ДР5, ДР7, ДР12, Д1 Р13, ДР14, ДР15</p>

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета.

1. Спортивный зал:

Щит баскетбольный – 4 шт., стойка волейбольная – 2 шт., стенка гимнастическая – 14 шт., мяч волейбольный – 15 шт., мяч баскетбольный – 15 шт., мяч набивной – 5 шт., маты поролоновые – 15 шт., скакалки – 15 шт., обручи – 6 шт., скамейка гимнастическая – 3 шт., стенка гимнастическая – 10 шт.

2. Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Беговые дорожки на 100м, 225м. Общая площадь 1685,5м²; (асфальтовое покрытие).

Футбольное поле S=2787,5м²(естественное покрытие). Ворота.

Две площадки для разминки. Прыжковая яма. Спортивное сооружение, турник, полоса препятствий. Ограждение.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

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

Основные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для общеобразовательных организаций. – 9-е изд., М.: «Просвещение» 2021

1.Адейми, Д.П. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападения [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Д.П. Адейми, О.Н. Сулейманова. — Электрон. дан. — Екатеринбург: УрФУ, 2014. — 40 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/98692>

2.Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования. – 2-е изд., 304с. испр и доп. – М.: Академия, 2010г.

3.Добрынин, И.М. Лыжная подготовка студентов в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / И.М. Добрынин. — Электрон. дан. — Екатеринбург: УрФУ, 2015. — 124 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/98695>

4.Добрынин, И.М. Подготовка комплекса мер, направленных на выполнение нормативов ГТО в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / И.М. Добрынин, В.А. Шлемытихин. — Электрон. дан. — Екатеринбург: УрФУ, 2016. — 99 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/98706>

5.Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных заведений. – М.: Академия, 2002 г.

6.Физическая культура: учебное пособие для студентов среднего профессионального образования/Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палктиевич Г.И. – 15-е изд., стер. - М.: Академия, 2015 г.

Дополнительные источники:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов. - М.: Издательство; Центр «Академия», 2001г.

2. Тумаян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование (текст): учебное пособие для вузов. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2009.

Периодические издания:

1. Газета «Российская газета»

2. Газета «Областная газета»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаниями, умениями и компетенциями.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентом индивидуальных творческих заданий, защиты рефератов. Формы и методы контроля, применяемые преподавателем для оценивания усвоенных знаний и усвоенных умений, представлены в таблице 1.

Контроль и оценивание компетенций осуществляется в соответствии с показателями результатов обучения и с использованием форм и методов контроля, представленных в таблице 2.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета.

Для текущего контроля и промежуточной аттестации преподавателем разрабатываются фонды оценочных средств (ФОС), которые включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы).

Для текущего контроля и промежуточной аттестации преподавателем разрабатываются фонды оценочных средств (ФОС), которые включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы).

Таблица 1

Контроль и оценивание усвоенных знаний и освоенных умений

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов	Формы методы контроля и оценки
Умения:		
Использование оздоровительной физической активности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практическое выполнение нормативов по разделу «Легкая атлетика».	Выполнение контрольных упражнений и нормативов.
	Практическое выполнение контрольных упражнений по разделу «Гимнастика».	
	Практическое выполнение контрольных упражнений по разделу «Лыжная подготовка».	
	Практическое выполнение контрольных упражнений по разделу «Баскетбол».	
	Практическое выполнение контрольных упражнений по разделу «Волейбол».	
Знания:		
О роли физической культуры в	Верное понимание значения	Опрос

<p>общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека,</p> <p>Основы здорового образа жизни</p>	<p>физической культуры для профессионального и социального развития личности.</p> <p>Полнота воспроизведения основных определений.</p> <p>Правильность определения задач по сохранению и укреплению здоровья.</p>	
--	---	--