

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Байханов Исмаил Баутдинович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 07.05.2023 10:11:06  
Уникальный программный ключ:  
442c337cd125e1d014f62698c9d813e502697764

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Чеченский государственный педагогический университет»  
Гуманитарно-педагогический колледж

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа



Г.М. Джамалдинова

Протокол № 5 от 22 мая 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (СГ.04)

СГ. 04 Физическая культура

по профессии

09.01.03 – Оператор информационных систем и ресурсов

Среднее профессиональное образование  
(форма обучения очная)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ... ..	15

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии 09.01.03 – Оператор информационных систем и ресурсов

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина СГ. 04. Физическая культура входит в обязательную часть социально-гуманитарного цикла.

Дисциплина СГ.04. Физическая культура должна способствовать формированию физической культуры выпускника и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовке к профессиональной деятельности, предупреждению профессиональных заболеваний.

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

В результате освоения учебной 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 общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

□ основы здорового образа жизни.

Список компетенций, реализуемых дисциплиной в соответствии с ФГОС:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины: по очной форме обучения:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 107 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 62 часа;

самостоятельная работа обучающегося 45 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	107
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	62
лекции	
Практическое занятие	62
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	45
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета - по окончанию изучения дисциплины- 2 семестр</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические и самостоятельные работы обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. Основы физической культуры		
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии личности студента.	Содержание учебного материала	
	1 Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы ее определяющие. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	
	Лекция	
	Самостоятельная работа	
	1 Тематика докладов: <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.</li> <li><input type="checkbox"/> Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</li> <li><input type="checkbox"/> Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</li> <li><input type="checkbox"/> Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).</li> <li><input type="checkbox"/> Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой.</li> </ul>	
Раздел 2. Легкая атлетика		
Тема 2.1. Основы техники спортивной ходьбы.	Лекция	
	Практические занятия	
	1 Обучение технике движение ног и рук при спортивной ходьбе.	
	2 Обучение технике спортивной ходьбы в целом.	
	Самостоятельная работа	

	1	Техника безопасности во время занятий на спортивной площадке. Первая медицинская помощь при травмах на открытых площадках.	
	2	Подготовить доклад «Развитие легкой атлетики в России».	
Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции.	Практические занятия		
	1	Обучение технике бега по прямой дистанции.	
	2	Обучение технике низкого старта, стартового разгона и финиширования.	
	3	ГТО. Совершенствование техники бега на дистанции 100м.	
	Самостоятельная работа		
	1	Изучение техники дыхания при беге на короткие дистанции	
	2	Подготовить комплекс упражнений для повышения подвижности в суставах нижних конечностей.	
	3	Подготовить доклад: «Выдающиеся спортсмены РФ в беге на короткие дистанции».	
Тема 2.3. Техника бега на средние дистанции.	Практические занятия		
	1	Обучение технике бега на средние дистанции по прямой.	
	2	Обучение технике бега с высокого старта, стартового разгона и финиширования в беге на средние дистанции.	
	3	Совершенствование техники бега на дистанции 1000м (юноши), 500м (девушки)	
	Самостоятельная работа		
	1	Методика дыхания при беге на средние дистанции.	
	2	Подготовить специально-беговые упражнения.	
	3	Подготовить доклад «Развитие легкой атлетики в Москве».	
Тема 2.4. Техника бега на длинные дистанции.	Практические занятия		
	1	Обучение технике бега на длинные дистанции по прямой.	
	2	Обучение технике бега с высокого старта, стартового разгона и финиширования в беге на длинные дистанции	
	3	ГТО. Совершенствование техники бега на дистанции 3000м (юноши), 2000м (девушки)	
	Самостоятельная работа		
	1	Составление комплексов общеразвивающих упражнений	
	2	Составление комплекса утренней гимнастики.	
	3	Подготовить доклад «Олимпийские чемпионы Москвы и Московской области».	
	Практические занятия		

Тема 2.5. Техника прыжка в длину с места.	1	Обучение техники прыжка в длину с места.	
	2	ГТО. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	
	Самостоятельная работа		
	1	Составить комплекс упражнений для развития мышц ног	
	2	Действия судьи при прыжках в длину.	

Раздел 3. Баскетбол		Содержание	
Тема 3.1. Техника перемещений.	1	Ознакомление с техникой перемещений в баскетболе. А*	
	2	Обучение техники различным видам перемещений. А*	
	Лекция		
	Практические занятия		
	1	Обучение техники основных видов перемещений (бег, рывок, прыжки, остановки, повороты).	
	Самостоятельная работа		
	1	Т/Б на занятиях в спортивном зале. Первая медицинская помощь при травмах, полученных в спортивном зале.	
Тема 3.2. Техника владения мячом. Ловля и ведения мяча.	Практические занятия		
	1	Обучение техники ловли мяча двумя руками. Обучение техники ведения мяча.	
	2	Обучение техники ловли мяча одной рукой.	
	Самостоятельная работа		
	1	Ознакомление с основными правилами игры в баскетбол.	
	2	Подготовить подвижные игры с элементами баскетбола.	
	3	Подготовить доклад: «История развития баскетбола в России»	
Тема 3.3. Техника владения мячом. Передача мяча.	Практические занятия		
	1	Обучение техники передачи одной, двумя руками сверху.	
	2	Обучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Обучение техники передачи одной, двумя руками снизу.	
	Самостоятельная работа		
	1	Совершенствование технических элементов в баскетболе.	
	2	Изучение судейских жестов.	

	3	Подготовить комплекс упражнений для укрепления мышц спины.	
	4	Подготовить доклад: «Тактика игры в защите»	
Тема 3.4. Техника владения мячом. Броски мяча в кольцо.	Практические занятия		
	1	Обучение техники броска мяча в кольцо двумя руками от груди.	
	2	Обучение техники броска мяча в кольцо двумя руками сверху. Обучение техники броска мяча в кольцо одной рукой сверху.	
	4	Обучение техники броска мяча в кольцо в прыжке.	
	Самостоятельная работа		
	1	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	
	2	Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	
	3	Изучить судейские жесты.	

Раздел 4. Волейбол			
	Лекция		
Тема 4.1. Техника перемещений.	Практическое занятие		
	1	Обучение техники основных видов перемещений (бег, шаги, прыжки, скачки, падения).	
	Самостоятельная работа		
	1	Подготовить доклад «Правила игры в волейбол».	
Тема 4.2. Техника передачи мяча.	Практическое занятие		
	1	Обучение техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	
	3	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	
	Самостоятельная работа		
	1	Разработать комплекс упражнений для укрепления мышц кисти.	
	2	Изучение судейских жестов.	
	3	Подготовить доклад «История развития волейбольного клуба Динамо Москва»	
Тема 4.3. Техника верхней прямой подачи.	Практическое занятие		
	1	Обучение техники верхней прямой подачи.	
	2	Закрепление техники верхней прямой подачи, в ходе учебной игры.	
	Самостоятельная работа		
	1	Составление комплексов утренней гимнастики	



	2	Применение знаний в судействе на практике	
	3	Подготовить доклад «Развитие волейбола в России»	
Тема 4.4. Техника нападающего удара.	Практическое занятие		
	1	Обучение техники нападающего удара.	
	2	Обучение техники нападающего удара из различных зон площадки.	
	Самостоятельная работа		
	1	Составление комплексов упражнений на развитие прыгучести.	
	2	Составление комплексов упражнений на развитие координации.	
Тема 4.5. Техника защитных действий.	Практические занятия		
	1	Обучение техники блокирования.	
	2	Обучение техники приема подачи.	
	Самостоятельная работа		
	1	Разработать комплекс утренней гимнастики.	
	2	Подготовить доклад: «Тактика игры волейбола».	
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.			

Тема 5.1. Упражнения для укрепления мышц глаз	Содержание		
	1	Ознакомление с упражнениями для укрепления мышц глаз А*	
	2	Совершенствование упражнений для мышц глаз. А*	
	Лекция		
	Практические занятия		
	1	Ознакомление с упражнениями для глаз по методу Э.С. Аветисова	
	2	Ознакомление с упражнениями для глаз по методу Бэйтса.	
	Самостоятельная работа		
	1	Разработка и оформление конспектов индивидуальных занятий.	
	2	Знание внутреннего строения глаз.	
	Тема 5.2. Упражнения для укрепления мышц спины.	Содержание	
1		Упражнения для развития мышц спины. А*	

	2	Упражнения для расслабления мышц спины. А*	
	Практические занятия		
	1	Обучение упражнениям для укрепления мышц спины в динамическом режиме.	
	2	Обучение упражнениям для укрепления мышц спины в статическом режиме.	
	3	Обучение упражнениям для расслабления мышц спины.	
	4	Обучение основным элементам самомассажа спины.	
	Самостоятельная работа		
	1	Знание и место расположения мышц спины.	
	2	Методика расслабляющего массажа спины.	
Тема 5.3. Упражнения для развития физического качества гибкость.	Практическое занятие		
	1	Обучение технике выполнения упражнений для развития гибкости верхнего плечевого пояса.	
	2	Обучение технике выполнения упражнений для развития гибкости нижнего плечевого пояса.	
	3	Обучение технике выполнения упражнений для развития гибкости спины.	
	Самостоятельная работа		
	1	Составление индивидуального комплекса упражнений.	
	2	Подготовить доклад: «Самые гибкие люди планеты».	
Тема 5.4. Упражнения для расслабления.	Практическое занятие		
	1	Обучение технике выполнения упражнений на расслабление	
	2	Обучение технике выполнения упражнений из йоги для расслабления.	
	3	Обучение технике выполнения дыхательной гимнастики, как средство для расслабления.	
	4	Аутотренинг, как средство расслабления.	
	Самостоятельная работа		
	1	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	
	2	Подготовить доклад: «Сравнительная характеристика различных методик дыхания»	
	3	Ознакомиться с видами аутотренинга.	
Тема 5.5. Упражнения для укрепления мышц ног.	Практическое занятие		
	1	Ознакомление с техникой выполнения упражнений для укрепления мышц передней части бедра.	
	2	Ознакомление с техникой выполнения упражнений для укрепления мышц задней части бедра.	
	3	Ознакомление с техникой выполнения упражнений для укрепления мышц внутренней части бедра.	
	Самостоятельная работа		
	1	Знать название и расположение мышц ног.	

	2	Подготовить доклад: «Развитие бодибилдинга в России».	
Тема 5.6. Упражнения для укрепления мышц рук.	Практическое занятие		
	1	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц плеча.	
	2	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц предплечья.	
	3	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц кисти	
	Самостоятельная работа		
	1	Составление индивидуального комплекса упражнений.	
	2	Подготовить доклад: «основы правильного питания»	
Всего:			107

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные спортивные объекты:

Здание спортзала стадиона. «Спортивный зал» оснащенный оборудованием: спортивные снаряды: канат для перетягивания, коврик гимнастический, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мяч футбольный.

Футбольное поле (в т.ч. беговая дорожка, спортивная площадка, полоса препятствий).

«Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий».

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

##### 3.2.1. Основная литература:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2020. - 214 с. - (СПО). - ISBN 978-5-406-07424-4. - URL: <https://book.ru/book/932719>. - Текст : электронный.

2. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры Приложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва : КноРус, 2020. — 448 с. - (СПО). - ISBN 978-5-406-01732-6. - URL: <https://book.ru/book/936539>. - Текст: электронный.

##### 3.2.2. Дополнительная литература:

1. Бурякин, Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. — Москва : КноРус, 2019. - 278 с. - (СПО). - ISBN 978-5-40606454-2. — URL: <https://book.ru/book/930508>. Текст : электронный.

2. Федонов, Р.А. Физическая культура: учебник / Федонов Р.А. - Москва: Русайнс, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-4365-6697-9. — URL: <https://book.ru/book/939962>. — Текст : электронный

##### 3.2.3. Интернет-ресурсы:

1. ЛИЦЕНЗИОННЫЙ ДОГОВОР № 6312/20 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе IPRbooks от 05.02.2020 г. (срок договора с 09.02.2020 г. до 09.02.2023г) ([www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru))

2. Лицензионный Договор №1/27825 от 07.10.2020г. на использование ЭФУ издательства Просвещение.

3. Договор о сотрудничестве с НГПУ от 21.07.2016г. МЭБ (Межвузовская электронная библиотека) НГПУ. (<https://icdlib.nspu.ru/>) (доступ по 1Р адресам)

4. Urait.ru

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знания:	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</li> <li>Оценка результатов выполнения тестирования физической подготовленности студентов по видам спорта. Оценка результатов выполнения комплексов дыхательной, коррекционной гимнастики.</li> </ul>
Умения:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках.</li> <li>Лёгкая атлетика.</li> <li>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</li> <li>Спортивные игры.</li> <li>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование).</li> <li>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.</li> <li>Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</li> <li>Атлетическая гимнастика.</li> <li>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</li> <li>Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств Оценка результатов выполнения практического задания по разделам теоретического задания: написания докладов.</li> </ul>