**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ**

**РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**ГБПОУ РК «КЕРЧЕНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

|  |  |
| --- | --- |
| Введено в действие  приказом директора  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДАЮ  Зам. директора по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В.Казак |

**Рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ. 04 Физическая культура**

2024

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  на заседании методического совета  Протокол № \_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_ г.  Председатель методсовета  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Казак | Рассмотрено и одобрено на заседании предметной цикловой комиссии  информационно-математических  дисциплин  Протокол № \_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Жижко А.А. |

Рабочая программа учебной дисциплиныразработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, приказ Министерства просвящения РФ от 10 июля 2023 г. № 519, с учетом примерной основной образовательной программы специальности: 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, укрупненная группа специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

Организация-разработчик: ГБПОУ РК «Керченский политехнический колледж»

Разработчики:

Селимов Дмитрий Сергеевич, преподаватель физической культуры

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **стр.** |
| * + 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**   **УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **5** |
| * + 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **5** |
| * + 1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **11** |
| **4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **13** |

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 Физическая культура»**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Инвариантные целевые ориентиры воспитания в соответствии с Рабочей программой воспитания, входящей в состав настоящей образовательной программы, соотносятся с общими компетенциями (далее -ОК), формирование которых является результатом освоения программ подготовки специалистов среднего звена в соответствии с требованиями ФГОС СПО:

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных 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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** |
| ОК 04  ОК 06  ОК 07  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; | 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 |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы** | **160** |
| **в т.ч. в форме практической подготовки** | 154 |
| **Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем** | **160** |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 4 |
| практические занятия | 154 |
| **Промежуточная аттестация зачет** *3,7 семестр*  **дифференцированный зачет** *8 семестр* | **2** |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные занятия, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** *(если предусмотрено)* | | | | | | **Объем часов/**  **в т.ч. в форме практической подготовки** | **Коды формируемых**  **компетенций.** |
| **1** | **2** | | | | | | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Основы физической культуры. Легкая атлетика** | | | | | | | **78/78** |  |
| **Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и**  **социокультурное**  **развитие личности** | **Содержание учебного материала** | | | | | | **2/2** | ОК 04  ОК 06  ОК 07  ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | | | **2** |
| 1 | | | | | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении  Здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | 2 |
| **Тема 1.2. Бег на короткие дистанции.**  **Прыжок в длину с места** | **Содержание учебного материала** | | | | | | **32/32** | ОК 04  ОК 06  ОК 07  ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | | | **32** |
| **2** | | | | | Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. | 12 |
| **3** | | | | | Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. | 10 |
| **4** | | | | | Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив | 10 |
| **Тема 1.3.**  **Бег на длинные дистанции** | **Содержание учебного материала** | | | | | | **20/20** | ОК 04  ОК 06  ОК 07  ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | | | **20** |
| **5** | | | | | 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) | 10 |
| **6** | | | | | 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 | 10 |
| **Тема 1.4.**  **Бег на средние дистанции**  **Прыжок в длину с разбега.**  **Метание снарядов.** | **Содержание учебного материала** | | | | | | **24/24** | ОК 04  ОК 06  ОК 07  ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | | | **24** |
| **7** | | | | | Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. | 8 |
| **8** | | | | | Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. | 8 |
| **9** | | | | | Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. | 8 |
| **10** | | | | | Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив. | 8 |
| **Раздел 2. Баскетбол** | | | | | | | **24/24** |
| **Тема 2.1.**  **Техника**  **выполнения ведения**  **мяча, передачи и**  **броска мяча в**  **кольцо с места** | **Содержание учебного материала** | | | | | | **10/10** | ОК 04  ОК 06  ОК 07  ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | | | **10** |
| **11** | | | | | Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе | 10 |
| **Тема 2.2.**  **Техника**  **выполнения ведения**  **и передачи мяча в**  **движении, ведение – 2 шага – бросок** | **Содержание учебного материала** | | | | | | **4/4** | ОК 04  ОК 06  ОК 07  ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | | | **4** |
| **12** | | Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». | | | | 4 |
| **Тема 2.3.**  **Техника выполнения**  **штрафного броска,**  **ведение, ловля и**  **передача мяча в**  **колоне и кругу,**  **правила баскетбола** | **Содержание учебного материала** | | | | | | **6/6** | ОК 04  ОК 06  ОК 07  ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | | | **6** |
| **13** | | | Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. | | | 6 |
| **Тема 2.4. Совершенствование**  **техники владения**  **баскетбольным**  **мячом** | **Содержание учебного материала** | | | | | | **4/4** | ОК 04  ОК 06  ОК 07  ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | | | **4** |
| **14** | | | | | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. | 4 |
| **Раздел 3. Волейбол** | | | | | | | **26/26** |  |
| **Тема 3.1.**  **Техника**  **перемещений, стоек, технике верхней и**  **нижней передач**  **двумя руками** | **Содержание учебного материала** | | | | | | **8/8** | ОК 04  ОК 06  ОК 07  ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | | | **8** |
| **15** | | | | | 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. | **8** |
| **Тема 3.2.**  **Техника**  **нижней подачи и**  **приёма после неё** | **Содержание учебного материала** | | | | | | **6/6** | ОК 04  ОК 06  ОК 07  ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | | | **6** |
| **16** | | | | | Отработка техники нижней подачи и приёма после неё | 6 |
| **Тема 3.3.**  **Техника**  **прямого**  **нападающего удара** | **Содержание учебного материала** | | | | | | **4/4** | ОК 04  ОК 06  ОК 07  ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | | | **4** |
| **17** | | | | Отработка техники прямого нападающего удара | | 4 |
| **Тема 3.4 Совершенствование**  **техники владения**  **волейбольным**  **мячом** | **Содержание учебного материала** | | | | | | **8/8** | ОК 04  ОК 06  ОК 07  ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | | | **8** |
| **18** | | | | 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 |
| **Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика** | | | | | | | **14/14** |  |
| **Тема 5.1. Легкоатлетическая**  **гимнастика, работа**  **на тренажерах** | **Содержание учебного материала** | | | | | | **14/14** | ОК 04  ОК 06  ОК 07  ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | | | **14** |
| **19** | | | | | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций. | 14 |
| **Раздел 5. Лёгкая атлетика** | | | | | | | **12/12** |  |
| **Тема 5.1.**  **Лёгкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | | | | | | **12/12** | ОК 04  ОК 06  ОК 07  ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | | | **12** |
| **20** | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;  Совершенствование техники спринтерского бега  Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))  Совершенствование техники эстафетного бега (4 \*100 м, 4\*400 м; бега по прямой с различной скоростью)  Совершенствование техники прыжка в длину с разбега  Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега  Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);  Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | | | | | 12 |
| **Промежуточная аттестация** |  | Зачет сдача контрольных нормативов 3, 7 семестр  **Дифференцированный зачёт** | | | | | 4  2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Всего:** | | | | | | | **160** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованные раздевалки.

**Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе.

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Муллер А.Б.Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование).

**3.2.2. Основные электронные издания**

1. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>.

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1071372. – Режим доступа: по подписке.

**3.2.3. Дополнительные источники**

1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А. А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018-320 с.

2. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А.Е. Ловягиной. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 338 с. – (Профессиональное образование)

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| **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 | Отражение в портфолио роли физической культуры, принципов здорового образа жизни, организации здоровье-сберегающего режима работы и рабочего места,  Не менее 60% правильных ответов теста. | Портфолио и/или тестирование. |
| **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 | Соответствие нормативам | Наблюдения в ходе выполнения практических занятий  Сдача нормативов. |