

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Рябиченко Сергей Николаевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 16.09.2023 13:01:51  
Уникальный программный идентификатор:  
3143b550cd4cbc5ce335fc548df581d670cbc4f9

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
“КРАСНОДАРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ ТЕХНИКУМ”**

---

---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура**

**по профессии 09.01.04 Наладчик аппаратных и программных средств  
инфокоммуникационных систем**

Рассмотрена  
на заседании ЦМК ФК и БЖ  
Протокол от 05 июня 2023 г № 10  
Председатель Андриющенко Т .Н.

Утверждена приказом директора  
ГБПОУ КК «КМТ»  
от 30 июня 2023 г № 663

Одобрена  
на заседании педагогического совета  
протокол от 30 июня 2023г. №8

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 09.01.04 Наладчик аппаратных и программных средств инфокоммуникационных систем, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. № 965.

Укрупненная группа профессий, специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Краснодарский монтажный техникум»

## **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 «СГ.04 Физическая культура»

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

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
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; взаимодействовать с коллегами	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

## Личностные результаты

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде	ЛР 9

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>48</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	46
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	46
<i>Самостоятельная работа</i>	-
<b>Промежуточная аттестация- дифференцированный зачет</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	<b>Содержание учебного материала</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении Здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>16</b>	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	4	
Практическое занятие № 2. 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.			
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		

	<p>Практическое занятие № 3. 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)</p>	4	
	<p>Практическое занятие № 4. 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</p>		
<p>Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		
	<p><b>В том числе практических и лабораторных занятий</b></p>		
	<p>Практическое занятие № 5. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.</p>	8	
	<p>Практическое занятие № 6. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.</p>		
	<p>Практическое занятие № 7. Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.</p>		
	<p>Практическое занятие № 8. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.</p>		
<p><b>Раздел 3. Баскетбол</b></p>		<b>10</b>	
<p>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		
	<p><b>В том числе практических и лабораторных занятий</b></p>		
	<p>Практическое занятие № 9. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе</p>	2	
<p>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		
	<p><b>В том числе практических и лабораторных занятий</b></p>		
	<p>Практическое занятие № 10. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».</p>	2	

движении, ведение – 2 шага – бросок			
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие № 11. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. Практическое занятие № 12. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		4
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие № 13. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		2
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			<b>10</b>
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</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.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие № 15. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		2



Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие № 16. Отработка техники прямого нападающего удара	2	
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие № 17. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Практическое занятие № 18. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	4	
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>8</b>	
Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие № 19. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	8	
	Практическое занятие № 20 . Выполнение упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъём переворотом, передвижения в висах и упорах на руках		
	Практическое занятие № 21. Выполнение упражнений на ограниченной опоре, на высоте. Статическое равновесие. Комплексы упражнений корректирующей направленности.		
Практическое занятие № 22 Круговая тренировка на 5 - 6 станций.			
<b>Промежуточная аттестация дифференцированный зачет. практическое занятие №23</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>48</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный комплекс, оснащенный оборудованием:

-спортивный зал;

-открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

##### 3.2.1. Основные печатные издания

3.2.1. Обязательные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура [Текст]: учебник/ А.А. Бишаева - 7-е изд. - М.: Академия, 2020. – 256 с.

##### 3.2.2. Основные электронные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) / - Москва КноРус, 2015. 214. - ISBN 978-5-406-04313-4. <http://www.book.ru/book/916506>

3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) / - Москва: КноРус, 2016. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/9184883>.

##### Дополнительные источники

1.Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>Знания:</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>	Соответствие нормативам	Наблюдения в ходе выполнения практических работ
<p><b>Умения:</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>		

