

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Ростовской области
«Гуковский строительный техникум»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

«СГ 04 Физическая культура»

09.02.11 «Разработка и управление программным обеспечением»

Гуково, 2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.11. «Разработка и управление программным обеспечением» утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 24.02. 2025 г. N 138

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ¹ ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 04 ОК 07	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	78
в т.ч. в форме практической подготовки	-
в т. ч.:	
теоретическое обучение	72
лабораторные работы	
практические занятия(включая зачет с оценкой)	6
<i>Самостоятельная работа ²</i>	-
Промежуточная аттестация- зачет с оценкой	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.			
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1 Основы здорового образа жизни. Основные понятия: здоровье, образ и стиль жизни, самонаблюдение, трудоспособность. Техника безопасности на занятиях физической культурой по разделам прохождения программного материала: в спортивном и тренажерном залах.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 07,
Раздел 2. Легкая атлетика.			
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	<i>В том числе практических и лабораторных занятий</i>	16	ОК 01, ОК 04, ОК 07,
	<i>2 Практическое занятие № 1. Бег на короткие дистанции и совершенствование техники бега.</i>	2	
	<i>3 Практическое занятие № 2. Подготовительные упражнения для бегуна на короткие дистанции.</i>	2	
	<i>4 Практическое занятие № 3. Развитие скоростных качеств.</i>	2	
	<i>5 Практическое занятие № 4. Эстафетный бег на 100 м, 400 м.</i>	2	
	<i>6 Практическое занятие № 5. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции.</i>	2	
	<i>7 Практическое занятие № 6. Развитие общей и специальной выносливости.</i>	2	
	<i>8 Практическое занятие № 7. Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие дистанции.</i>	2	

	9 <i>Практическое занятие № 8. Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на средние, длинные дистанции.</i>	2	
Тема 2.2. Метание гранаты.	<i>В том числе практических и лабораторных занятий</i>	8	ОК 01, ОК 04, ОК 07,
	10 <i>Практическое занятие № 9. Техника выполнения метания гранаты с места</i>	2	
	11 <i>Практическое занятие № 10. Техника выполнения метания гранаты с разбега</i>	2	
	12 <i>Практическое занятие № 11. Метание гранаты с места на три шаговых шага, с разбега.</i>	2	
	13 <i>Практическое занятие № 12. Сдача нормативов по метанию гранаты.</i>	2	
Раздел 3. Спортивные игры.			
Тема 3.1. Баскетбол.	<i>В том числе практических и лабораторных занятий</i>	38	ОК 01, ОК 04, ОК 07,
	14 <i>Практическое занятие № 13. Техника игры в баскетбол: стойки, передвижения</i>	2	
	15 <i>Практическое занятие № 14. Техника игры в баскетбол: передача и ловля мяча</i>	2	
	16 <i>Практическое занятие № 15. Техника игры в баскетбол: стойки, передвижения, передача и ловля мяча, ведение мяча.</i>	2	
	17 <i>Практическое занятие № 16. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в баскетбол</i>	2	
	18 <i>Практическое занятие № 17. Индивидуальная техника защиты.</i>	2	
	19 <i>Практическое занятие № 18. Комбинации и тактические заготовки игры в нападении.</i>	2	
	20 <i>Практическое занятие № 19. Комбинации и тактические заготовки игры в защите.</i>	2	
	21 <i>Практическое занятие № 20. Комбинации и тактические заготовки игры в нападении и защите.</i>	2	
	22 <i>Практическое занятие № 21. Упражнения на развитие координации движения, ловкости.</i>	2	

	23 Практическое занятие № 22. Совершенствование навыков ведения мяча.	2	
	24 Практическое занятие № 23. Упражнения: ведение мяча с изменением направления	2	
	25 Практическое занятие № 24. Упражнения: выполнение передачи мяча на точность и скорость	2	
	26 Практическое занятие № 25. Упражнения: выполнение штрафных бросков.	2	
	27 Практическое занятие № 26. Контрольные нормативы: ведение мяча с изменением направления, выполнение передачи мяча на точность и скорость, выполнение штрафных бросков.	2	
	28 Практическое занятие № 27. Действия игрока в нападении, защите.	2	
	29 Практическое занятие № 28. Действия игрока в нападении, защите, индивидуально.	2	
	30 Практическое занятие № 29. Командные действия игроков в нападении.	2	
	31 Практическое занятие № 30. Командные действия игроков в нападении и защите.	2	
	32 Практическое занятие № 31. Жестикуляция судьи, организация и судейство игры в баскетбол.	2	
Тема 3.2. Волейбол	В том числе практических и лабораторных занятий	38	ОК 01, ОК 04, ОК 07,
	33 Практическое занятие № 32. Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения	2	
	34 Практическое занятие № 33. Техника игровых приемов в волейболе: прием и передача мяча сверху, снизу	2	
	35 Практическое занятие № 34. Техника игровых приемов в волейболе: передача и прием мяча над собой	2	
	36 Практическое занятие № 35. Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху,	2	

	<i>снизу, передача и прием мяча над собой</i>		
	<i>36 Практическое занятие № 35. Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой</i>		
Дифференцированный зачет		2	
Всего:		78	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения учебной дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебной дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивный зал:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, динамометры,

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытые спортивные площадки:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с.

2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ А.Б.Муллер, Н.С.Дядичкина, Ю.А.Богаченко. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2020. — 379 с.

2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.

3. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.

4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

Интернет-ресурсы:

[http:// 21416 s 15.edusite.ru](http://21416s15.edusite.ru) Раздел «ИКТ»

[http:// mamutkin.ucoz.ru](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники»

<http://znanium.com/> - электронно-библиотечная система

www.gto.ru – ВФСК ГТО

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p><i>Устный опрос:</i></p> <p>«5» - ответ полный, правильный, понимание материала глубокое;</p> <p>«4» - материал усвоен хорошо, но изложение недостаточно систематизировано, отдельные умения недостаточно устойчивы, в терминологии, выводах и обобщениях имеются отдельные неточности;</p> <p>«3» - ответ обнаруживает понимание основных положений темы, однако, наблюдается неполнота знаний; умения сформированы недостаточно, выводы и обобщения слабо аргументированы, в них допущены ошибки;</p> <p>«2» - речь непонятная, скудная; ни один из вопросов не объяснен, навыки обобщения материала и аргументации отсутствуют.</p>	<p>Проверка практических заданий, <i>устный опрос</i></p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	<p><i>Практические занятия</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка «отлично» выставляется обучающемуся за работу, выполненную самостоятельно безошибочно, в полном объеме, выполнены все нормативы на отлично - оценка «хорошо» выставляется обучающемуся за работу, выполненную в полном объеме с недочетами, исправленными самостоятельно, выполнение физических нормативов на оценку хорошо. - оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся за работу, выполненную с недочетами, исправленными с помощью преподавателя; выполнение физических нормативов на оценку удовлетворительно - оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся за работу, выполненную в не полном объеме (менее 50% правильно выполненных заданий от общего объема работы). 	<p>Экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Зачет, зачет с оценкой</p>

