

**МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ, ОПЕКИ И
ПОПЕЧИТЕЛЬСТВА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение социального обслуживания
«Иркутский реабилитационный техникум»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Иркутск, 2023

СОГЛАСОВАНО

Методическим объединением
«ИВТ.ОП»
Протокол № 10
от «13» июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Методическим советом
ОГБПОУСО «ИРТ»
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

Разработчик:

Фамилия И.О., преподаватель ОГБПОУСО «ИРТ»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 11 ноября 2022 года № 974.

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии СПО 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

Эксперты:

Внутренняя экспертиза:

Техническая экспертиза: Терманова Н.Б., мастер производственного обучения ОГБПОУСО ИРТ, председатель методического объединения «ИВТ. ОП»

Содержательная экспертиза: Токарева И.А., методист ОГБПОУСО «ИРТ»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14

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

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа УД) является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих ОГБПОУСО «ИРТ» по профессии СПО 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы: учебная дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов:

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.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04, 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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

объем образовательной программы учебной дисциплины – 48 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 46 часов;
- промежуточная аттестация 2 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	48
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	44
контрольная работа	не предусмотрено
консультации	не предусмотрено
самостоятельная работа	не предусмотрено
Промежуточная аттестация в форме экзамена	2

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

Наименование разделов и тем	№ п/п	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, консультации, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции (код ОК, ПК)	Формы контроля
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.			30		
Тема 1.1. Введение	Содержание		2		
	1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях физической культурой. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Виды физической культуры.	1	ОК 08	Устный опрос. Выполнение тестового задания на экзамене
	2	Практическое занятие № 1. Выполнение комплекса упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.	1	ОК 04; ОК 08	Оценивание индивидуальной двигательной активности
Тема 1.2. Легкая атлетика	Содержание		8		
	3-4	Практическое занятие № 2. 1. Тестирование уровня физической подготовленности. Выполнение практических нормативов: - приседания за 15 секунд - сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 секунд (юноши); глубина наклона (девушки) - подъем туловища из положения лёжа на спине в положение сидя за 30 секунд - из упора присев толчком ног в положение упор лёжа и обратно за 15 секунд - прыжки со скакалкой за 30 секунд. 2. Освоение техники и выполнение эстафетного бега 4×20 м.	2	ОК 08	Оценивание индивидуальной двигательной активности

	5-6	Практическое занятие № 3. Выполнение специальных легкоатлетических упражнений. Высокий старт. Освоение техники и выполнение челночного бега.	2	ОК 08	Оценивание индивидуальной двигательной активности
	7-8	Практическое занятие № 4. Выполнение специальных прыжковых упражнений. Прыжок в длину с места. Разучивание и выполнение комплекса упражнений на дыхание.	2	ОК 08	Оценивание индивидуальной двигательной активности
	9-10	Практическое занятие № 5. Освоение техники кроссового бега. Повторение и выполнение комплекса упражнений на дыхание.	2	ОК 08	Оценивание индивидуальной двигательной активности
Тема 1.3. Гимнастика и общая физическая подготовка	Содержание		20		
	11-12	Практическое занятие №6. Выполнение комплекса упражнений на развитие общей выносливости. Выполнение упражнений на развитие силы.	2	ОК 08	Оценивание индивидуальной двигательной активности
	13-14	Практическое занятие №7. Выполнение комплекса упражнений на развитие общей выносливости. Выполнение упражнений на развитие силы.	2	ОК 08	Оценивание индивидуальной двигательной активности
	15-16	Практическое занятие №8. Выполнение упражнений на растяжение. Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости.	2	ОК 08	Оценивание индивидуальной двигательной активности
	17-18	Практическое занятие №9. Выполнение сложнокоординационных упражнений. Подвижные игры, способствующие развитию общей и эмоциональной выносливости, на развитие внимания и координации движений (различные передачи и броски малого мяча в колонне, по кругу, в парах; броски малого мяча в цель).	2	ОК 04; ОК 08	Оценивание индивидуальной двигательной активности
	19-20	Практическое занятие №10. Выполнение сложнокоординационных упражнений. Подвижные игры, способствующие развитию общей и	2	ОК 04; ОК 08	Оценивание индивидуальной двигательной

		эмоциональной выносливости, на развитие внимания и координации движений (различные передачи и броски малого мяча в колонне, по кругу, в парах; броски малого мяча в цель).			активности
21-22	Практическое занятие №11. Выполнение комплекса упражнений, составляющих тестирование уровня физической подготовленности (без учета времени, 6-8 повторений). Подвижные игры, способствующие развитию общей и эмоциональной выносливости, на развитие внимания и координации движений (различные передачи и броски малого мяча в колонне, по кругу, в парах; броски малого мяча в цель).	2	ОК 04; ОК 08	Оценивание индивидуальной двигательной активности	
23-24	Практическое занятие №12. Тестирование уровня физической подготовленности. Выполнение практических нормативов: - приседания за 15 секунд - сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 секунд (юноши); глубина наклона (девушки) - подъем туловища из положения лёжа на спине в положение сидя за 30 секунд - из упора присев толчком ног в положение упор лёжа и обратно за 15 секунд - прыжки со скакалкой за 30 секунд. Подвижные игры с применением упражнений на развитие мелкой моторики рук. Выполнение игровых упражнений в парах, группами.		ОК 04; ОК 08	Выполнение практических нормативов. Сравнение результатов входящего и текущего тестирования.	
25-26	Практическое занятие №13. Выполнение комплекса упражнений на развитие координации движений. Подвижные игры с применением упражнений на развитие мелкой моторики рук. Выполнение игровых упражнений в парах, группами.	2	ОК 04; ОК 08	Оценивание индивидуальной двигательной активности	
27-28	Практическое занятие №14. Выполнение комплекса упражнений на развитие координации движений. Подвижные игры с применением упражнений на развитие мелкой	2	ОК 04; ОК 08	Оценивание индивидуальной двигательной	

		моторики рук. Выполнение игровых упражнений в парах, группами.			активности
	29-30	Практическое занятие №15. Выполнение комплекса упражнений на развитие общей выносливости. Подвижные игры, способствующие развитию общей и эмоциональной выносливости, на развитие внимания и координации движений (различные передачи и броски малого мяча в колонне, по кругу, в парах; броски малого мяча в цель).	2	ОК 04; ОК 08	Оценивание индивидуальной двигательной активности
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).			16		
Тема 2.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	Содержание		16		
	31	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физической культуры. Вредные факторы профессии оператор информационных систем и ресурсов. Вредные привычки и их воздействие на организм человека.	1	ОК 08	Устный опрос. Выполнение тестового задания на экзамене
	32	Практическое занятие №16. Изучение и применение способов самоконтроля воздействия нагрузки на организм на занятиях физическими упражнениями различной направленности.	1	ОК 08	Оценивание индивидуальной двигательной активности
	33-34	Практическое занятие №17. Выполнение круговой тренировки с предметами для разучивания и совершенствования профессионально значимых физических качеств и двигательных навыков для профессии оператор информационных систем и ресурсов: координация движений,	2	ОК 08	Оценивание индивидуальной двигательной активности

		развитие мелкой моторики кистей, внимание, быстрая адаптация к изменению задач.			
35-36	Практическое занятие №18.	Разучивание комплекса упражнений для снятия утомления на рабочем месте оператора информационных систем и ресурсов. Подвижные игры с применением упражнений на развитие мелкой моторики рук. Выполнение игровых упражнений в парах, группами.	2	ОК 04; ОК 08	Оценивание индивидуальной двигательной активности
37-38	Практическое занятие №19.	Разучивание комплекса физкультпаузы для работников умственного труда. Подвижные игры с применением упражнений на развитие мелкой моторики рук. Выполнение игровых упражнений в парах, группами.	2	ОК 04; ОК 08	Оценивание индивидуальной двигательной активности
39-40	Практическое занятие №20.	Разучивание комплекса производственной гимнастики с учётом особенности профессии оператор информационных систем и ресурсов. Выполнение круговой тренировки с предметами.	2	ОК 08	Оценивание индивидуальной двигательной активности
41-42	Практическое занятие №21.	Выполнение комплекса статических упражнений. Выполнение комплекса упражнений на развитие координации и вестибулярного аппарата.	2	ОК 08	Оценивание индивидуальной двигательной активности
43-44	Практическое занятие №22.	Выполнение комплекса статических упражнений. Выполнение комплекса упражнений на развитие координации и вестибулярного аппарата.	2	ОК 08	Оценивание индивидуальной двигательной активности
45-46	Практическое занятие №23.	Повторение комплексов физкультпаузы и производственной гимнастики. Подвижные игры на развитие внимания и координации движений	2	ОК 04; ОК 08	Оценивание индивидуальной двигательной активности
ЭКЗАМЕН: Выполнение тестового задания. Выполнение практических нормативов			2		
			Всего:	48	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала; открытой спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала:

- стенка гимнастическая с перекладиной;
- гимнастические скамейки;
- тренажеры (эллипсоидный, вело, гребной);
- маты, коврики гимнастические;
- беговая дорожка;
- массажные платформы;
- скакалки;
- палки гимнастические;
- мячи для метания;
- гантели (разные);
- балансировочные платформы;
- штанга и скамья атлетическая;
- степплатформы;
- обручи;
- мячи большие (фитнесбол) ;

Оборудование открытой площадки:

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

В связи с тем, что состав учебных групп по типу инвалидности обучающихся разный и отсутствует спортивная база для проведения занятий по спортивным играм, часы, предусмотренные на раздел спортивные игры распределены на разделы программы: профессионально-прикладная физическая культура и общая физическая подготовка. Студенты имеют возможность овладевать навыками спортивных игр на открытой спортивной площадке общежития на внеурочных занятиях с инструктором по физической культуре.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов СПО/ А.А.Бишаева — 6-е изд., стер., — М.: Академия, 2020. — 320 с.
2. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — 3-е изд., испр. — М.: КНОРУС, 2023. — 256 с.
3. Федонов Р.А. Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов – Москва РУСАЙНС, 2023 — 258с.

Дополнительные источники

1. Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: 2013 -170 с.
2. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие / В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров. – М.: Советский спорт, 2014. –296 с.
3. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. – Кострома, 2014 - 520 с.
4. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. – СПб.: 2010 – 96 с.

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://gto.ru/>
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс] – Режим доступа <http://sportlib.info>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] – Режим доступа: www.olympic.ru
5. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
6. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>

8. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знания: - 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	- Устный опрос - Выполнение тестового задания
Умения: - 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.	- Оценивание индивидуальной двигательной активности - Оценка выполнения практических нормативов :наличие положительной динамики, правильное выполнение.