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	**УТВЕРЖДЕНО**
Методическим объединением	Методическим советом
«ИВТ. ОП»	ОГБПОУСО «ИРТ»
Протокол № 8	Протокол № 6
от «11» апреля 2023 г.	от «12» апреля 2023 г.

Разработчик:
Орешкова Е.В., 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 Просвещения Российской Федерации от «11» ноября 2022 г. № 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **10**
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **12**

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 и развитие общих компетенций по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов в соответствии с ФГОС СПО. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе.

ОК 06. 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 ПК, 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 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	№ урока	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся*	Объем часов	Формируемые компетенции (код ОК, ПК)	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Основы физической культуры			**4**	ОК 04, ОК 08	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.	**Содержание учебного материала**		**4**	ОК 04, ОК 08	2
	1	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1		
	2	**Практическое занятие № 1.** Техника безопасности и правила поведения на занятиях физической культурой. Выполнение комплекса упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.	1	ОК 08	
	3	Самоконтроль при выполнении физических упражнений и занятии спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально-важных психофизиологических качеств. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии. Средства профилактики перенапряжения	1	ОК 08	
	4.	**Практическое занятие № 2.** Отработка применения объективного способа самоконтроля: пульсометрия.	1	ОК 08	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			**30**	ОК 04, ОК 08	
Тема 1.1. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**		**8**		
	5-6	**Практическое занятие № 3.** 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	ОК 04, ОК 08	
	7-8	**Практическое занятие № 4.** Выполнение специальных легкоатлетических упражнений. Высокий старт. Освоение техники и выполнение челночного бега.	2	ОК 08	
	9-10	**Практическое занятие № 6.** Выполнение специальных легкоатлетических упражнений. Высокий старт. Совершенствование техники	2	ОК 08	

		и выполнение челночного бега.			
	11-12	**Практическое занятие№ 7.** Выполнение специальных прыжковых упражнений. Прыжок в длину с места.	2	ОК 08	
Тема 2.2. Общая физическая подготовка	**Содержание учебного материала**		22		
	13-14	**Практическое занятие № 8.** Выполнение комплекса упражнений на развитие общей выносливости. Подвижные игры	2	ОК 04, ОК 08	
	15-16	**Практическое занятие № 9.** Выполнение комплекса упражнений на развитие общей выносливости. Выполнение упражнений на развитие силы.	2	ОК 08	
	17-18	**Практическое занятие № 10.** Выполнение упражнений на растяжение. Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости.	2	ОК 08	
	19-20	**Практическое занятие № 11.** Подготовка и самостоятельное проведение разминки. Подготовить 3-5 общеразвивающих упражнений для проведения разминки, с учётом правил построения комплекса физических упражнений. Выполнение сложнокоординационных упражнений.	2	ОК 04, ОК 08	
	21-22	**Практическое занятие № 12.** Выполнение сложнокоординационных упражнений. Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости	2	ОК 08	
	23-24	**Практическое занятие № 13**. Выполнение комплекса статических упражнений. Выполнение комплекса упражнений на развитие координации и вестибулярного аппарата.	2	ОК 08	
	25-26	**Практическое занятие № 14.** Выполнение сложнокоординационных упражнений. Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости	2	ОК 04, ОК 08	
	27-28	**Практическое занятие № 15.** 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. Подвижные игры с применением упражнений на развитие мелкой моторики рук. Выполнение игровых упражнений в парах, группами.	2	ОК 04, ОК 08	
	29-30	**Практическое занятие № 16.** Выполнение комплекса упражнений на развитие общей выносливости. Подвижные игры	2	ОК 04, ОК 08	
	31-32	**Практическое занятие № 17.** Выполнение сложнокоординационных упражнений. Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости.	2	ОК 08	
	33-34	**Практическое занятие № 18.**	2	ОК 08	

		Выполнение комплекса статических упражнений. Выполнение комплекса упражнений на развитие координации и вестибулярного аппарата.		
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			**12**	ОК 04, ОК 08
Тема 3.1. ППФП в развитии профессионально значимых физических качеств и двигательных навыков	**Содержание учебного материала**		**12**	
	35-36	**Практическое занятие № 19.** 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, развитие мелкой моторики кистей, внимание, быстрая адаптация к изменению задач.	2	ОК 08
	37-38	**Практическое занятие № 20.** Разучивание комплекса физкультпаузы для работников умственного труда.	2	ОК 08
	39-40	**Практическое занятие № 21.** 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
	41-42	**Практическое занятие № 22**. Подвижные игры с применением упражнений на развитие мелкой моторики рук. Выполнение игровых упражнений в парах, группами.	2	ОК 04, ОК 08
	43-44	**Практическое занятие № 23**. Разучивание комплекса производственной гимнастики с учётом особенности профессии Оператор информационных систем и ресурсов. 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, развитие мелкой моторики кистей, внимание, быстрая адаптация к изменению задач.	2	ОК 08
	45-46	**Практическое занятие № 24.** 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
Экзамен			**2**	
		Всего:	**48**	

* ОГБПОУСО «ИРТ» - специализированное профессиональное образовательное учреждение для обучающихся инвалидов, в связи с чем реализация дисциплины «Физическая культура» осуществляется с учетом психофизических особенностей и состояния здоровья каждого обучающегося. Так как в составе одной учебной группы могут быть объединены обучающиеся разных инвалидизирующих нозологий, основными направлениями аудиторных занятий выбраны следующие:

− развитие у обучающихся двигательных навыков, необходимых в профессиональной деятельности;

− развитие у обучающихся общей координации и мелкой моторики рук.

Дополнительно обучающиеся имеют возможность овладевать навыками спортивных игр на открытой спортивной площадке, в том числе на внеурочных занятиях под руководством инструктора по физической культуре.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» предусматривает наличие универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки;
- ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- шведская стенка, мячи малые, эстафетные палочки, измерительная рулетка;

Технические средства обучения:

- компьютер;
- мультимедийный проектор;
- экран;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране;
- секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

(перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов СПО/ А.А.Бишаева — М: Академия, 2020. — 320 с.
2. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — 2-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2017. — 256 с.

Дополнительные источники:

1. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодѐжных групп: основы и механизмы / Т.И. Миронова. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2014. – 520 с.
2. Боровских В.И. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации/ В.И. Боровских, М.Г. Мосиенко - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
3. Бурбо Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день/ Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.

4. Кабачков В. А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод.пособие /В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.
5. Кремнев И. Атлетическая гимнастика/ И. Кремнев – М.: Феникс, 2011. – 286 с.
6. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности/ Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт, 2005. – 192с.
7. Лотоненко А. Физическая культура и здоровье: монография/ А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев, С.Р. Гостева, О.А. Григорьев.- М.: «Еврошкола», 2008. - 450с.
8. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений/Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с.
9. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

Электронные издания (электронные ресурсы):

1. Национальная информационная сеть СПОРТИВНАЯ РОССИЯ — URL: http://www.infosport.ru.
2. Физкультура. Электронные образовательные ресурсы — URL: http://eor-np.ru/taxonomy/term/114.
3. Sport.ru: спортивный портал. — URL: https://www.sport.ru/.

4.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; − собеседование. − тестовый контроль
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 профессии	− экспертное наблюдение в процессе практических занятий; − оценка самостоятельного выполнения разминки; − оценка выполнения контрольных нормативов.