

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 04.07.2024 14:41:25
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

*Приложение III.20
к образовательной программе
по профессии
11.01.08 Оператор почтовой связи*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

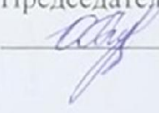
Форма обучения	<u>очная</u>
Курс	<u>2</u>
Семестр	<u>3</u>

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по профессии 11.01.08 Оператор почтовой связи среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.06.2023 г., № 487 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 04.08.2023 г., регистрационный № 74618), и на основании примерной основной образовательной программы по профессии 11.01.08 Оператор почтовой связи

Рабочая программа рассмотрена
на заседании ЦК общеобразовательных,
гуманитарных и социально-
экономических дисциплин отделения АиЭС

Протокол №9
от «17» апреля 2024 г.

Председатель ЦК

 О.В. Абайдулина

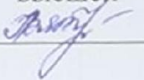
УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР

 О.М. Баженова

«18» 04 2024 г.

Рабочую программу разработал:

преподаватель высшей квалификационной категории, преподаватель физической культуры  Л.И. Вяткина

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы: учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура входит в социально-гуманитарный цикл образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 11.01.08 Оператор почтовой связи.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Код ОК	Знать	Уметь
ОК 01 ОК 04 ОК 08	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	- 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; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма

Перечень общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

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.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	36
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	31
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	1

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации учебной деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Основы физической культуры и формирование ЗОЖ		2	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	ОК 01 ОК 08
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Культура здоровья и вредные пристрастия. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности.	2	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности		33	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08
	Средства, методы, техники и принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	-	
	Практическое занятие № 1. Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места.	2	
	Практическое занятие № 2. Обучение технике стартового разгона и финиширования. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов.	2	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 30, 60, 100 метров.	2	
	Практическое занятие № 4. Скоростно-силовая подготовка. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров.	2	
Содержание учебного материала		8	ОК 01

Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Необходимые меры безопасности и сохранения здоровья. Знакомство с комплексом ГТО и выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО.	-	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда и комплекса упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.	2	
	Практическое занятие № 6. Освоение методики составления комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики общеразвивающих упражнений.	2	
	Практическое занятие № 7. Освоение методики составления комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
	Практическое занятие № 8. Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени.	2	
Тема 2.3. Волейбол	Содержание учебного материала	8	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Техника безопасности по волейболу. Перемещения по зонам площадки. Верхняя, нижняя передача. Технические и тактические действия. Стойка волейболиста. Нападающий удар и блокирование. Двусторонняя игра. Тактика игры, приёмы передачи мяча. Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола. Игра по упрощённым правилам волейбола.	-	
	Практическое занятие № 9. Техника безопасности на уроках по волейболу. Выполнение перемещения по зонам площадки. Обучение верхней, нижней передаче, стойке волейболиста, техническим и тактическим действиям.	2	
	Практическое занятие № 10. Обучение верхней подаче, нападающему удару и блокированию. Двусторонняя игра.	2	
	Практическое занятие № 11. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча. Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения.	2	
	Практическое занятие №12. Подвижные игры с элементами волейбола. Прыжковые упражнения. Игра по упрощённым правилам волейбола.	2	
	Содержание учебного материала	9	ОК 01

Тема 2.4. Баскетбол	Техника безопасности по баскетболу. Правила игры. Передвижения в нападении и защита, техника ведения мяча. Техника броска мяча в корзину. Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Тактические и технические действия в игре. Тактика нападения, тактика защиты. Техника ведения, передачи, ловли, броска мяча. Игра по правилам.	2	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 13. Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча.	2	
	Практическое занятие № 14. Обучение технике броска мяча в корзину. Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.	2	
	Практическое занятие № 15. Совершенствование тактических и технических действий в игре. Обучение тактике нападения, тактике защиты.	2	
	Практическое занятие № 16. Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча. Игра по правилам.	1	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		1	
Всего:		36	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение реализации рабочей программы

Реализация рабочей программы учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура обеспечена следующими специальными помещениями:

1. учебная аудитория для проведения лекционных (теоретических), практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации – **Спортивный зал** (каб. 107а), оснащенная:

I. Перечень оборудования

Стойки волейбольные, скамейки, стенка гимнастическая, перекладина навесная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; канат для перетягивания; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, стол для тенниса. Инвентарь: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер.

II. ПК, мультимедийное оборудование

Компьютер – 3 шт.

III. Лицензионное программное обеспечение

Microsoft Windows, Microsoft Office Professional Plus, Zoom (бесплатная версия) – свободно-распространяемое ПО.

3.2 Информационное обеспечение реализации рабочей программы

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура библиотечный фонд укомплектован печатными и электронными образовательными и информационными ресурсами.

3.2.1 Основные источники

1. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента : учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 48 с. — ISBN 978-5-507-47094-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/328514> (дата обращения: 06.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838> (дата обращения: 06.04.2024).

3. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162> (дата обращения: 06.04.2024).

3.2.2 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, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 06.04.2024).

2. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 06.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058> (дата обращения: 06.04.2024).

3.2.3 Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО — URL : <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 01.04.2024). - Текст : электронный.

2. Международный олимпийский комитет — URL : <http://www.olympic.org/> (дата обращения: 01.04.2024). - Текст : электронный.

3. Международный паралимпийский комитет — URL : <http://www.paralympic.org/> (дата обращения: 01.04.2024). - Текст : электронный.

4. Международные спортивные федерации — URL : http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp (дата обращения: 01.04.2024). - Текст : электронный.

5. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» — URL : <http://www.teoriya.ru/journals/> (дата обращения: 01.04.2024). - Текст : электронный.

6. Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» — URL : <http://www.teoriya.ru/fkvot/> (дата обращения: 01.04.2024). - Текст : электронный.

7. Российский олимпийский комитет — URL : <http://www.olympic.ru/> (дата обращения: 01.04.2024). - Текст : электронный.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (знания, умения)	Показатели оценки	Методы оценки
Знать:		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ОК 01, ОК 04, ОК 08	объясняет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Текущий контроль в форме: - защиты реферата / доклада по темам 1.1; 2.2; 2.3; 2.4. - тестирования по теме 1.1. - выполнения практических занятий № 5, 6, 7, 8
основы здорового образа жизни; ОК 01, ОК 04, ОК 08	ведёт здоровый образ жизни;	Текущий контроль в форме: - составления комплекса физических упражнения для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных особенностей по теме 2.2. - выполнения практических занятий № 1, 2, 3, 4, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; ОК 01, ОК 04, ОК 08	называет условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;	Текущий контроль в форме: - фронтального опроса по теме 1.1; - выполнения практических занятий № 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности ОК 01, ОК 04, ОК 08	проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Текущий контроль в форме: - составления комплекса физических упражнений по теме 2.2. - выполнения практических занятий № 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16
Уметь:		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; ОК 01, ОК 04, ОК 08	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Текущий контроль в форме: - устного опроса по теме 1.1. - выполнения практических занятий № 1, 2, 3, 4, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16 - сдачи контрольных нормативов (контрольные упражнения по темам 2.1; 2.3; 2.4).
применять рациональные приемы двигательных функций в	применяет рациональные приемы двигательных функций в	Текущий контроль в форме: - фронтального опроса по темам 1.1; 2.2.

профессиональной деятельности; ОК 01, ОК 04, ОК 08	профессиональной деятельности;	- выполнения практических занятий № 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16 - сдачи контрольных нормативов (контрольные упражнения по теме 2.1) .
пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; ОК 01, ОК 04, ОК 08	пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;	Текущий контроль в форме: - тестирования по теме:2.2. - выполнения практических занятий № 1, 2, 3, 4, 13, 14, 15, 16
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма ОК 01, ОК 04, ОК 08	выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	Текущий контроль в форме: - выполнения практических занятий № 1, 2, 3, 4, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16 - сдачи контрольных нормативов и норм ГТО по темам 2.1; 2.3; 2.4.