

УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор  
С.В. Авдашкевич  
«29» 08 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность СПО:	<i>09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)</i>
Программа подготовки:	<i>базовая</i>
Форма обучения:	<i>очная</i>
Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППСЗ:	<i>основное общее образование</i>
Профиль получаемого профессионального образования:	<i>технический</i>

Разработчики

Мальченко В.Г.  
Омельчук М.Ф.

преподаватель колледжа  
преподаватель колледжа

ОБСУЖДЕНО

на заседании ПЦК Прикладная информатика

«29» августа 2017 г., протокол № 1

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. <b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям).

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

учебная дисциплина входит в учебный общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины<sup>1</sup>:

Процесс изучения дисциплины способствует формированию следующих компетенций:

Код	Содержание компетенции
ОК2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *уметь*:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

*знать*:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В рамках рабочей программы используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: игровые методы.

## 1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 376 часов, в том числе:

*очная форма обучения*

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 188 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 188 часов.

---

<sup>1</sup> Требования к результатам освоения учебной дисциплины (умения, знания, ОК и ПК) указываются в соответствии с ФГОС. Требования к результатам освоения учебной дисциплины (умения, знания, ОК и ПК), добавленные за счет часов вариативной части ППССЗ, отмечаются символом «\*».

Распределение часов, добавленных за счет вариативной части ППСЗ, представлено в Приложении 1.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

#### 2.1.1. Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов	Семестр					
		3	4	5	6	7	8
<b>Максимальная учебная нагрузка обучающегося (всего)</b>	376	68	92	64	64	64	24
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)</b>	188	34	46	32	32	32	12
В том числе:							
Лекционные занятия (ЛЗ)							
Практические занятия, семинары (ПЗ)	188	34	46	32	32	32	12
Лабораторные работы (ЛР)							
Контрольные работы (КР)							
Курсовая работа (проект)							
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СР)</b>	188	34	46	32	32	32	12
<b>Форма промежуточной аттестации<sup>2</sup></b>	З, ДЗ	З	ДЗ	З	ДЗ	З	ДЗ

<sup>2</sup> Формы промежуточной аттестации (ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет, Э – экзамен) указываются в соответствии с учебным планом. Если в семестре не предусмотрена промежуточная аттестация, в соответствующей ячейке таблицы указывается «–» (другие формы контроля в таблице не указываются).

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов				Уровень освоения <sup>3</sup>
		Очная форма				
		Всего	в том числе			
ЛЗ	ПЗ+ ЛР+ КР		СР			
<b>Раздел 1.</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>150</b>	<b>-</b>	<b>74</b>	<b>76</b>	
<b>Тема 1.1. Основы физической и спортивной подготовки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>2,3</b>
	<b>Практические занятия</b> Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Основные стороны подготовки спортсмена. Построение спортивной тренировки. Спортивная тренировка как многолетний процесс.			10		
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.				12	
<b>Тема 1.2. Беговые упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>44</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>2</b>
	Биомеханические основы бега, его последовательность изучения и совершенствование. Дозирование нагрузки в специальных беговых упражнениях.			24		

	<b>Практические занятия 2-7</b> Выполнение беговых упражнений: бег на средние, длинные и короткие дистанции; высокий старт с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Спринтерский, эстафетный, кроссовый бег.					
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнения специальных беговых упражнений для развития физических качеств. Индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС. Включать беговые упражнения в различные формы занятий, способствующие профилактике профессиональных заболеваний. Сделать доклад на тему: «Оздоровительный бег по пересеченной местности».				20	
<b>Тема 1.3. Прыжковые упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>42</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>2</b>
	Биомеханические основы техники прыжков, дозирование нагрузки при занятиях прыжками.					
	<b>Практические занятия 8-12</b> Выполнение прыжков в длину способом «согнув ноги», тройной прыжок			20		
	<b>Самостоятельная работа</b> Подбор и выполнение специальных прыжковых упражнений. Контроль дозировки нагрузки. Выполнение прыжковых упражнений самостоятельно. Уметь применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Контролировать нагрузку по ЧСС. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий.				22	
<b>Тема 1.4. Упражнения метания на дальность</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>42</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>2</b>
	Биомеханические основы метания. Метание гранаты на дальность 500 гр. (д), 700 гр. (ю).					
	<b>Практические занятия 13-17</b> Выполнение упражнений метания гранаты на дальность 500 гр.(д), 700 гр. с места и разбега.			20		
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений метания на дальность самостоятельно. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. Сделать сообщение о технике метания л/а снарядов.				22	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>108</b>	<b>-</b>	<b>64</b>	<b>44</b>	
<b>Тема 2.1. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>54</b>	<b>-</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия 18-33</b> Выполнение упражнений с мячом: ведение мяча бегом, змейкой, ловля и передача мяча на месте и в движении, броски мяча в корзину, штрафной бросок, групповые и индивидуальные действия, игра по правилам.			32		
	<b>Самостоятельная работа</b> Изучение и выполнение правил игры в баскетбол, судейских жестов, заполнение протоколов игры. Подвижные игры. Уметь применять полученные знания на практике. Написание рефератов по заданным условиям.				22	
<b>Тема 2.2. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>54</b>	<b>-</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия 34-46</b> Выполнение упражнений с мячом; верхняя подача с мячом, приём и передача мяча стоя на месте и в движении, прямой нападающий удар, блокирование, групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам			32		
	<b>Самостоятельная работа</b> Изучение и выполнение правил игры в волейбол, судейских жестов, заполнение протоколов, подвижные игры, приближённые к волейболу, игра по правилам. Написание реферата «История развития волейбола в России»				22	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>106</b>	<b>-</b>	<b>40</b>	<b>66</b>	
<b>Тема 3.1 Строевые</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>2</b>
	Выполнение строевых команд и упражнений на месте и в					

упражнения и приёмы	движении. Акробатическая, ритмическая и атлетическая гимнастика					
	<b>Практическое занятие 47</b> Выполнение организующих команд и приемов, построение и перестроение на месте и в движении, передвижение с изменением длины шага.			10		
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений, составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.				20	
Тема 3.2 Акробатические упражнения и комбинации	<b>Содержание учебного материала</b>	22	-	10	12	2
	Выполнение упражнений гимнастики с элементами акробатики и соединение их в акробатическую комбинацию					
	<b>Практические занятия 48-50</b> Выполнение гимнастических упражнений: кувырки вперёд-назад, стойки на лопатках (д), на руках, голове (ю). Мост, колесо. Соединение элементов в комбинацию для (д) и (ю).			10		
	<b>Самостоятельная работа</b> Самостоятельное составление и выполнение акробатической комбинации. Самоконтроль при занятии гимнастическими упражнениями.				12	
Тема 3.3 Ритмическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	24	-	10	14	2
	Выполнение упражнений ритмической гимнастики состоящей из 18-20 упражнений под музыку.					
	<b>Практические занятия 51-52</b> Выполнение гимнастических упражнений: стилизованные комплексы ОРУ на формирование точности и координации движений, упражнения из современных танцев. Выполнение упражнений художественной гимнастики: со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки), с обручем (хватывы, повороты, броски, перекаты, вращения).			10		
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление композиций или упражнений ритмической или художественной гимнастики под музыку. Самостоятельные прыжки на скакалке за 30 сек., 1 мин. Вращение обруча за 1 мин., постепенно увеличивая количество обручей от 2 до 5.				14	
Тема 3.4. Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	30	-	10	20	2
	Составление и выполнение комплекса упражнений на силу основных мышечных групп с различными отягощениями					
	<b>Практическое занятие 53</b> Выполнение упражнений атлетической гимнастики. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.			10		
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений с различными отягощениями для развития силы. Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой на развитие силы и силовой выносливости. Контроль дозировки физической нагрузки по ЧСС.				20	
	<b>Контрольная работа</b>			-		
<b>Промежуточная аттестация (Зачеты / Дифференцированные зачеты)</b>		<b>12</b>		<b>12</b>		
<b>ВСЕГО</b>		<b>376</b>	<b>-</b>	<b>188</b>	<b>188</b>	

<sup>3</sup> Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

- Спортивный зал (395 кв.м.) с двумя раздевалками

СПБ, Рижский пр., д. 26, Лит. Б.

Спортивный инвентарь: мячи для игры в футбол, мячи для волейбол, мячи баскетбольные; сетка волейбольная, ворота футбольные, кольца баскетбольные, козел гимнастический, канат, кольца, турники.

- Помещения для занятия физической культурой и спортом (спортивный зал 450,5 кв.м, со вспомогательными помещениями (раздевалки, душевые) -107,8 кв.м)

г. Санкт-Петербург, ул. Перекопская, д. 6-8, лит.А

Стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, конь для прыжков,

гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг., утяжелители, штанги с комплектом различных отягощений, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гимнастические коврики,

мячи для пилатеса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания,

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту,

секундомеры, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи

баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для

мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи футбольные, сетки для игры в

бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, столы для настольного тенниса, мячи

для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, конусы для разметки полей и трасс.

- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (1995 кв.м.) (часть футбольного поля - 1775 кв.м., беговая дорожка - 120 кв.м., площадка для размещения элементов полосы препятствий - 100 кв.м) г. Санкт-Петербург, ул. Перекопская, д. 6-8, лит. К

Стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту и в длину, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки

для футбольных ворот, мячи футбольные, колодки стартовые, барьеры для бега,

стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные,

гранаты учебные Ф-1/граната для метания 500г. (девушки) и 700 г. (юноши), нагрудные

номера, тумбы "Старт-Финиш", "Поворот", рулетка металлическая, мерный шнур,

секундомеры.

#### **3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

Основная литература:

1. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-5345-9
2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04933-6.
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

Дополнительная литература:



1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-03188-1.
2. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1.
3. Суржок, Т.Г. Физическая культура. [Электронный ресурс] / Т.Г. Суржок, О.А. Тарасова. — Электрон. дан. — СПб. : СПбУТУиЭ, 2013. — 263 с.

### **Периодические издания**

#### **Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы:**

1. Электронная библиотечная система «ibooks» (<https://ibooks.ru>)
2. Электронная библиотека издательского дома «Гребенников» (<http://grebennikon.ru>)
3. Электронная библиотека СПбУУиЭ (<http://library.ime.ru>)
4. Научная электронная библиотека «Киберленинка» ([cyberleninka.ru](http://cyberleninka.ru))

#### **Информационные ресурсы в сети «Интернет»:**

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)
2. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru>)

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Оценка результатов практических занятий Устный фронтальный и индивидуальный опрос Выполнение дополнительных заданий по собственной инициативе обучающихся