

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

С.В. Авдашкевич

«24» *сентября* 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность СПО:	<i>09.02.07 Информационные системы и программирование</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>

**Санкт-Петербург
2021 г.**

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

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 09.02.07 Информационные системы и программирование

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

учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Процесс изучения дисциплины способствует формированию следующих компетенций:

Код	Содержание компетенции
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *уметь*:

- 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 (специальности)

знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
- средства профилактики перенапряжения

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 183 часа, в том числе:

очная форма обучения

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 час;
самостоятельной работы обучающегося 12 часов.

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
Максимальная учебная нагрузка обучающегося (всего)	183	36	48	23	51	11	14
Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)	171	34	46	17	51	9	14
В том числе:							
Лекционные занятия (ЛЗ)							
Практические занятия, семинары (ПЗ)	171	34	46	17	51	9	14
Лабораторные работы (ЛР)							
Контрольные работы (КР)							
Курсовая работа (проект)							
Самостоятельная работа обучающегося (СР)	12	2	2	6	0	2	0
Форма промежуточной аттестации ²	ДЗ		3		3		ДЗ

² 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 ¹
		Всего	в том числе			
			ЛЗ	ПЗ+ ЛР + КР	СР	
Раздел 1 Легкая атлетика		34	-	30	4	1, 2, 3
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	14	-	12	2	
	Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.					
	Практическое занятие Техника низкого старта. Стартовый разгон, финиширование.			6		
	Практическое занятие Бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью. Бег на короткие дистанции. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.			6		
	Самостоятельная работа Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Основные стороны подготовки спортсмена. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.				2	
Тема 1.2. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	6	-	6	-	
	Биомеханические основы бега. Техника бега на средние дистанции.					
	Практическое занятие Техника бега на средние дистанции. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).			6		
	Самостоятельная работа					
Тема 1.3. Прыжковые упражнения	Содержание учебного материала	14	-	12	2	
	Биомеханические основы прыжков. Техника прыжков в длину и в высоту.					
	Практическое занятие Прыжки в длину с места.			6		
	Практическое занятие Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания «ножницы», перекидной.			6		
	Самостоятельная работа Биомеханические основы техники прыжков, дозирование нагрузки при занятиях прыжками 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				2	
Раздел 2 Гимнастика		39	-	35	4	

¹ 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)

Тема 2.1. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	Содержание учебного материала	39	-	35	4	1, 2, 3	
	Упражнения с гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с обручем (девушки). Упражнения с набивными мячами.						
	Практическое занятие Выполнение комплекса силовых упражнений на плечевой пояс.			6			
	Практическое занятие Освоение техники комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.			6			
	Практическое занятие Развитие силовой выносливости			6			
	Практическое занятие Комплекс силовых упражнений.			6			
	Практическое занятие Выполнение ОРУ.			6			
	Практическое занятие Комплекс ОРУ с набивными мячами.			5			
Самостоятельная работа Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Упражнения с гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с обручем (девушки). Упражнения с набивными мячами.				4			
Раздел 3 Спортивные игры		38	-	36	2		
Тема 3.1. Волейбол	Содержание учебного материала	14	-	12	2	1, 2, 3	
	Практическое занятие Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.			12			
	Самостоятельная работа Обучение правилам и технике безопасности игры.				2		
Тема 3.2. Баскетбол	Содержание учебного материала	12	-	12	-	1, 2, 3	
	Обучение правилам и технике безопасности игры.						
	Практическое занятие Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.			12			
Тема 3.3. Мини-футбол	Содержание учебного материала	12	-	12	-	1, 2, 3	
	Обучение правилам и технике безопасности игры.						
	Практическое занятие Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.			12			

	Самостоятельная работа					
Раздел 4 Виды спорта по выбору		38	-	36	2	
Тема 4. 1. Спортивная аэробика.	Содержание учебного материала	14	-	12	2	
	Практическое занятие Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.			12		
	Самостоятельная работа Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.				2	
Тема 4. 2. Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала	12	-	12	-	
	Практическое занятие Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26– 30 движений.			12		
	Самостоятельная работа					
Тема 4. 3. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	12	-	12	-	
	Практическое занятие Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.			12		
	Самостоятельная работа					
Раздел 5 Силовая подготовка		32	-	32	-	
Тема 5. 1. Силовая подготовка	Содержание учебного материала	32	-	32	-	
	Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.					
	Практическое занятие Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.			4		
	Практическое занятие Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.			4		
	Практическое занятие Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса			4		
	Практическое занятие Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног			4		
	Практическое занятие Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.			4		
	Практическое занятие Обучение развитию общей и силовой выносливости			4		
	Практическое занятие Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки			4		

1,
2,
3

	Практическое занятие Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.			2		
	Практическое занятие Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.			2		
	Самостоятельная работа					
Дифференцированный зачет		2	-	2	-	
Всего:		183	-	171	12	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

1. Спортивный зал.

Стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг., утяжелители, штанги с комплектом различных отягощений, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, обручи, мячи набивные, гимнастические коврики, мячи для пилатеса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания, мячи для метания, секундомеры, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы "Старт-Финиш", "Поворот", рулетка металлическая, мерный шнур.

2. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, лицензионным программным обеспечением: операционная система MS Windows, пакет офисных программ MS Office, антивирусная программа.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Основная литература:

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>
2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473042>
3. 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. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>

Дополнительная литература:

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471782>
2. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472705>
3. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 338 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00690-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471331>

Периодические издания:

1. Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация [Электронный ресурс] : журнал. — Режим доступа: https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=61045
2. Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт [Электронный ресурс] : журнал. — Режим доступа: https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=35932
3. Вестник южно-уральского государственного университета. серия: образование, здравоохранение, физическая культура [Электронный ресурс] : журнал. — Режим доступа: https://www.elibrary.ru/title_about.asp?id=25736

Базы данных и информационные справочные системы:

1. ibooks.ru : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных <https://ibooks.ru>
2. Электронно-библиотечная система СПбГУТиЭ : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных <http://libume.ru>
3. Юрайт : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных <https://urait.ru/>
4. eLibrary.ru : научная электронная библиотека [Электронный ресурс] : профессиональная база данных <http://elibrary.ru>.
5. Лань : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных <https://e.lanbook.com>
6. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. <https://www.minsport.gov.ru/> .
7. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс] : информационная справочная система. <https://www.fizkulturai sport.ru/> .
8. Спортивное чтение [Электронный ресурс] : информационная справочная система. <http://sportfiction.ru> .
9. Спортивная Россия [Электронный ресурс] : информационная справочная система. <https://infosport.ru/organizationsinternational> .

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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• 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 (специальности) <p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;• основы здорового образа жизни;• условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)• средства профилактики перенапряжения	<p>Оценка результатов практических занятий Оценка результатов тестирования, Выполнение дополнительных тренировок по собственной инициативе обучающихся</p>

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 2.

Распределение часов вариативной части

Наименование разделов и тем	Требования к результатам освоения дисциплины, включая дополнительные требования	Распределение часов вариативной части
		Очная форма
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	<p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) <p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) средства профилактики перенапряжения 	2
Тема 1.2. Бег на средние дистанции	<p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) <p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) средства профилактики перенапряжения 	3
Тема 3.2. Баскетбол	<p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) средства профилактики перенапряжения 	6
Тема 4. 1. Спортивная аэробика.	<p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> использовать физкультурно- 	4

	<p>оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • основы здорового образа жизни; • условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) 	
	Всего	15