

Приложение III.ОГСЭ.04  
к ООП по специальности  
09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

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

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.07.2014г № 849, укрупнённой группы подготовки 09.00.00 Информатика и вычислительная техника

Организация разработчик: ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет имени первого Президента России В.Н. Ельцина»  
Нижнетагильский технологический институт (филиал)  
Нижнетагильский машиностроительный техникум

Разработчик: Панова Анна Викторовна – преподаватель  
Ерешко Антонина Александровна – преподаватель

Программа обсуждена и одобрена на заседании цикловой комиссии общеобразовательного, социально-экономического, математического и естественнонаучного цикла

от 23.05.22 протокол № 3

Председатель ЦК



Е.В. Ведерникова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании и Методического Совета НТМТ

Протокол № 3

Председатель Методического Совета

«30» 05 2022г.



Е.В. Гильдерман

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является составной частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.013 Компьютерные системы и комплексы, укрупненная группа специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально - экономический учебный цикл

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

В результате освоения дисциплины формируются элементы следующих общих компетенций обучающегося:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Заниматься в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 252 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;

самостоятельной работы обучающегося 84 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	252
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	84
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практические занятия	168
Промежуточная аттестация 3,4,5,6,7 зачет, 8 дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельное занятие студентов.	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел 1.* Легкая атлетика		66	ОК2, ОК3, ОК6
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	<b>Практические занятия</b> Техники бега на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Старты из различных исходных положений. Бег 100м. Переменный бег на отрезках (до 150-200м.). Варианты челночного бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Интервальный бег (50-250м). Эстафетный бег. Специальные упражнения бегуна. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями профессиональной направленности.	18	
Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции	<b>Практические занятия</b> Техники бега на средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по пересеченной местности, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту, бег в гору и под уклон. Бег в равномерном темпе на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Методика контроля за функциональным состоянием организма. Техники общеразвивающих упражнений в паре с партнером. Физические упражнения для коррекции зрения.	22	
Тема 1.3. Прыжки в длину с разбега	<b>Практические занятия</b> Техника прыжков в длину. Подводящие и подготовительные упражнения к прыжкам. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Освоение упражнений для коррекции нарушений осанки.	14	
Тема 1.4. Метание гранаты	<b>Практические занятия</b> Техника метания гранаты. Специальные и подготовительные упражнения для метания гранаты. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	12	

5

	Освоение упражнений в чередовании напряжения с расслаблением. <b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Примерная тематика самостоятельной работы: Подготовка к выполнению нормативов (ГТО): Бег на короткие дистанции. Бег на средние и длинные дистанции. Прыжки в длину с места. Метание гранаты. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	33	
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол		28	ОК2, ОК3, ОК6
Тема 2.1. Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	<b>Практические занятия</b> Освоение основных игровых элементов. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Основы методики судейства по баскетболу. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Стойки, передачи, ведение мяча. Броски по кольцу. Комбинации из основных элементов. Двусторонние игры и игровые задания с аэробной направленностью. Упражнение на быстроту (движений) двигательной реакции. Челночный бег с ведением мяча и без. Строевые приемы на месте и в движении. Освоение техники общеразвивающих упражнений с мячом, висов и упоров. Методика определения профессионально значимых двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. <b>Самостоятельные занятия обучающегося: выполнение домашнего задания по теме</b> <b>Примерная тематика самостоятельного занятия:</b> Подготовка к выполнению нормативов (ГТО), подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения по баскетболу. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Принципы построения самостоятельных занятий.	14	
Раздел 3.* Лыжная подготовка		52	ОК2, ОК3, ОК6
	<b>Практические занятия</b>		

6



Тема 3.1. Классические и коньковые лыжные хода	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Передвижение изученными ходами, в равномерном темпе, с переменной скоростью. Переход от одновременных ходов к попеременным и обратно с учетом рельефа местности, поворот в движении – «упором», на параллельных лыжах, переступанием, «полуплугом». Повторное прохождение отрезков с изменением темпа и пауз отдыха. Прохождение отрезков с соревновательной скоростью. Эстафеты. Передвижение по пересеченной местности. Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Контроль техники лыжных ходов. Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	32		
	<b>Практические занятия</b>			
Тема 3.2. Спуски, торможения, подъемы	Овладение техникой спусков, торможений и подъемов. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Спуски: в высокой, средней, низкой стойке. Торможение «плугом». Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «елсенкой».	20		
	<b>Самостоятельные занятия обучающегося: выполнение домашнего задания по теме</b> <b>Примерная тематика самостоятельного занятия:</b> <b>Подготовка к выполнению нормативов (ГТО):</b> Классические и коньковые лыжные хода. Спуски, торможения, подъемы	26		
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол		22	ОК2, ОК3, ОК6	
Тема 4.1. Технические приемы и тактические действия в волейболе	<b>Практические занятия</b>			
	Освоение основных игровых элементов. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Знание правил соревнований по волейболу. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Стойки, перемещения, прыжки. Верхняя и нижняя передача мяча. Поддача и атакующий удар. Двухсторонние игры и игровые задания азробной направленности. Основы методики судейства по волейболу. Освоение общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки, упражнений на внимание. <b>Самостоятельные занятия обучающегося:</b> Подготовка к выполнению нормативов (ГТО), подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий.	11		

7

	Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения по волейболу. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.			
Раздел 5.* Гимнастика				ОК2, ОК3, ОК6
Тема 5.1. Строевые и общеразвивающие упражнения	<b>Практические занятия</b>			
	Освоение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с набивными мячами, упражнений с мячом; выполнение упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки. Строевые приемы на месте и в движении. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. <b>Самостоятельное занятие обучающегося: выполнение домашнего задания по теме.</b> <b>Примерная тематика самостоятельного занятия:</b> <b>Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)</b> Строевые и общеразвивающие упражнения Упражнения для развития физических качеств Составление индивидуальных оздоровительных программ двигательной активности с учетом профессиональной направленности.			
	<b>Всего</b>	252		

**Примечание\***

- Часы по разделу лыжная подготовка могут варьироваться в объеме, исходя из погодных условий и условий реализации образовательного процесса.

- Содержание учебного материала по гимнастике включено в разделы: легкая атлетика, баскетбол, волейбол.

8

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета.

##### 1. Спортивный зал:

Щит баскетбольный – 4 шт., стойка волейбольная – 2 шт., стенка гимнастическая – 14 шт., мяч волейбольный – 15 шт., мяч баскетбольный – 15 шт., мяч набивной – 5 шт., маты поролоновые – 15 шт., скакалки – 15 шт., обручи – 6 шт., скамейка гимнастическая – 3 шт., стенка гимнастическая – 10 шт.

##### 2. Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Беговые дорожки на 100м, 225м. Общая площадь 1685,5м<sup>2</sup>; (асфальтовое покрытие). Футбольное поле S=2787,5м<sup>2</sup>(естественное покрытие). Ворота.

Две площадки для разминки. Прыжковая яма. Спортивное сооружение, турник, полоса препятствий. Ограждение.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения.

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

##### Основные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для общеобразовательных организаций.

-9-е изд., М: «Просвещение» 2021

1. Адейеми, Д.П. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Д.П. Адейеми, О.Н. Сулейманова. — Электрон. дан. — Екатеринбург: УрФУ, 2014. — 40 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/98692>

2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования. – 2-е изд., 304с. испр. и доп. – М.: Академия, 2010г.

3. Добрынин, И.М. Лыжная подготовка студентов в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / И.М. Добрынин. — Электрон. дан. — Екатеринбург: УрФУ, 2015. — 124 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/98695>

4. Добрынин, И.М. Подготовка комплекса мер, направленных на выполнение нормативов ГТО в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / И.М. Добрынин, В.А. Шемятихин. — Электрон. дан. — Екатеринбург: УрФУ, 2016. — 99 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/98706>

5. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных заведений. – М.: Академия, 2002 г.

6. Физическая культура: учебное пособие для студентов среднего профессионального образования/Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Палктивич Г.И. – 15-е изд., стер. - М.: Академия, 2015 г.

##### Дополнительные источники:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов. - М.: Издательство; Центр “Академия”, 2001г.

2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование (текст): учебное пособие для вузов. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2009.

##### Периодические издания:

1. Газета «Российская газета»
2. Газета «Областная газета»

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и компетенций.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студеном индивидуальных творческих заданий, защиты рефератов. Формы и методы контроля, применяемые преподавателем для оценивания усвоенных знаний и усвоенных умений, представлены в таблице 1.

Контроль и оценивание компетенций осуществляется в соответствии с показателями результатов обучения и с использованием форм и методов контроля, представленных в таблице 2.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета.

Для текущего контроля и промежуточной аттестации преподавателем разрабатываются фонды оценочных средств (ФОС), которые включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы).

Для текущего контроля и промежуточной аттестации преподавателем разрабатываются фонды оценочных средств (ФОС), которые включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы).

Таблица 1

Контроль и оценивание усвоенных знаний и усвоенных умений		
Результаты обучения (усвоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
<b>Умения:</b>		
Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практическое выполнение нормативов по разделу «Лёгкая атлетика».	Выполнение контрольных упражнений и нормативов.
	Практическое выполнение контрольных упражнений по разделу «Гимнастика».	
	Практическое выполнение нормативов по разделу «Лыжная подготовка».	
	Практическое выполнение контрольных упражнений по разделу «Баскетбол».	
	Практическое выполнение контрольных упражнений по разделу «Волейбол».	
<b>Знания:</b>		
О роли физической культуры в	Верное понимание значения	Опрос



<p>общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека,</p>	<p>физической культуры для профессионального и социального развития личности.</p>	
<p>Основы здорового образа жизни</p>	<p>Полнота воспроизведения основных определений.</p>	
	<p>Правильность определения задач по сохранению и укреплению здоровья.</p>	