

**Рабочая программа дисциплины**  
***ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

---

*название дисциплины*

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04. Физическая культура

*название дисциплины*

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах в соответствии с ФГОС СПО (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 июля 2014 г. № 804).

**1.2. Место дисциплины в структуре** программы подготовки специалистов среднего звена. Дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена и входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл профессионально подготовки.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Основная **цель** – способствовать формированию общих и профессиональных компетенций посредством приобретения знаний, умений и навыков.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **задач**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **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 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).

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**  
 максимальной учебной нагрузки обучающегося 270 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 180 часа;  
 самостоятельной работы обучающегося 90 часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>336</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>168</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>326</i>
контроль	<i>10</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>168</i>
в том числе:	
Выполнение комплексов упражнений, подготовка к занятиям, индивидуальные задания	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

Наименование раздела, темы	Трудоемкость			
	Всего	Практика	Контроль	СРС
Тема 1. Основы физической культуры	12	6		6
Тема 2. Баскетбол	40	20		20
Тема 3. Волейбол	40	20		20
Тема 4. Легкая атлетика	72	36		36
Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	12	6		6
Тема 6. Ритмическая гимнастика	24	12		12
Тема 7. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	24	12		12
Тема 8. Учебно-методические занятия	20	10		10
Тема 9. Дыхательная гимнастика	28	14		14
Тема 10. Спортивная аэробика	36	18		18
Тема 11. Настольный теннис	16	8		8
Тема 12. ОФП	8	4		4
Зачет	4		2	2
<b>Итого</b>	<b>336</b>	<b>168</b>		<b>168</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.06. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Основы физической культуры	<p><b>Введение. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p> <p><b>Основы здорового образа жизни.</b> Физическая культура в обеспечении здоровья Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p><b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p>	2	1-2
		2	1-2
		2	1-2
	<p><b>Самостоятельная работа студента</b> Физическая культура и здоровый образ жизни</p>	6	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 2. Баскетбол	<p>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</p> <p><b>Практические занятия</b> Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</p>	20	1-2
	<p><b>Самостоятельная работа студента</b> Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол</p>	20	2-3
Тема 3. Волейбол	<p>Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками Техника нижней подачи и приёма после неё Техника прямого нападающего удара</p> <p><b>Практические занятия</b> Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков Отработка техники нижней подачи и приёма после неё Отработка техники прямого нападающего удара</p>	20	1-2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Отработка владения техническими элементами в волейболе Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений		
	<b>Самостоятельная работа студента</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол	20	2-3
Тема 4. Легкая атлетика	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта Техника прыжка в длину с места	14	1-2
	<b>Практические занятия</b> Техника безопасности на занятии. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив Тройной прыжок в длину с места Тройной прыжок в длину с разбега		
	Техника бега по дистанции	10	1-2
	<b>Практические занятия</b> Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
	Бег на средние дистанции Техника бега на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	12	1-2
<b>Практические занятия</b> Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение контрольного норматива: бег 200метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты, контрольный норматив		
	<b>Самостоятельная работа студента</b> Самостоятельные тренировки	36	2-3
Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда.</b> Средства физической культуры в регулировании работоспособности Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2	1-2
	<b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b> Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	4	1-2
	<b>Самостоятельная работа студента</b> Составление комплексов физической культуры входящих в режим трудового дня	6	2
Тема 6. Ритмическая гимнастика	Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.	12	1-2
	<b>Практические занятия</b>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.		
	<b>Самостоятельная работа студента</b> Совершенствование изученного комплекса упражнений.	12	2-3
Тема 7. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Техника безопасности занятий.	12	1-2
	<b>Практические занятия</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.		
	<b>Самостоятельная работа студента</b> Выполнение упражнений для коррекции фигуры.	12	2-3
Тема 8. Учебно-методические занятия	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	2	1-2
	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности	2	1-2
	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	2	1-2
	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов	2	1-2
	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	2	1-2
	<b>Самостоятельная работа студента</b> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Выполнение самомассажа и массажа.	10	2
Тема 9. Дыхательная гимнастика	Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания. Дыхательная гимнастика используется	14	1-2



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<p>для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких.</p> <p><b>Практические занятия</b> Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).</p> <p><b>Самостоятельная работа студента</b> Изучение и применение современных комплексов дыхательной гимнастики.</p>	14	2-3
Тема 10. Спортивная аэробика	<p>Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.</p> <p><b>Практические занятия</b> Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.</p> <p><b>Самостоятельная работа студента</b> Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций</p>	18	1-2
		18	2-3
Тема 11. Настольный теннис	<p>Обучение игре в настольный теннис, как способ развития координации, ловкости. Краткое теоретическое изучение игры: история возникновения и развития, изучение правил настольного тенниса.</p> <p><b>Практические занятия</b> Обучение основным стойкам теннисиста (правосторонняя, нейтральная (или основная) и левосторонняя). Учебная игра. Обучение основным способам хвата ракетки. Горизонтальный хват (жесткий и мягкий). Вертикальный хват (хват «малые клещи», хват «большие клещи»). Учебная игра. Изучение основных элементов настольного тенниса. Подрезка закрытой ракеткой (слева). Подрезка открытой ракеткой (справа). Накат закрытой ракеткой (слева). Топ-спин слева. Учебная игра.</p>	8	1-2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Изучение техники передвижения. Основные виды передвижения: бесшажный, шагами, прыжками, рывками, выпадами. Учебная игра.		
	<b>Самостоятельная работа студента</b> Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций	8	2-3
Тема 12. ОФП	<b>Практические занятия</b> Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса (отжимания, подтягивания, упражнения с гантелями). Растяжка. Общеразвивающие упражнения. Прыжки через скакалку на месте в максимальном темпе, через скакалку с продвижением вперед, ноги врозь и вместе	4	1-2
	<b>Самостоятельная работа студента</b> Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций	4	2-3
	<b>Самостоятельная работа студента</b> Подготовка к зачету	2	2-3
	<b>Зачет</b>	2	2-3
	<b>Итого</b>	<b>336</b>	

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены специальные помещения, приведенным в п 6.3 основной образовательной программы специальности. Оборудование указано в паспорте специального помещения.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### Основная литература

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для студентов СПО / А. А. Бишаева. - 5-е изд., стер. - Москва : Академия, 2018. - 320 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-7284-8. - Текст : электронный. <https://www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/366974/>

##### Дополнительная литература

1. 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]. <https://urait.ru/bcode/448586>
2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. <https://znanium.com/catalog/product/927378>
3. 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]. <https://urait.ru/bcode/448769>

##### Интернет-ресурсы:

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
5. <http://gto.ru/> Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне»

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Формы и методы контроля</i>
<b>Умения:</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Беседа, опрос, наблюдение, контроль и самоконтроль.

Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	
<b>Знания:</b> 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	Беседа, опрос, наблюдение, контроль и самоконтроль.

## 5. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Физическая культура» изучается на первом курсе, обеспечивает формирование общей (ОК 2, 3, 6) компетенции на этапе формирования 2-4 курса, содействует сохранению здоровья в процессе обучения и профессиональной деятельности, формированию культуры здорового образа жизни.

Конечными результатами освоения дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование этих дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках различного вида занятий и самостоятельной работы.

Результаты (освоенные компетенции)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Обосновывает выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач в области разработки технологических процессов;	Внешний контроль преподавателя за деятельностью обучающихся. Взаимоконтроль и самоконтроль студентов. Беседа, наблюдение. Соответствие выполнения индивидуальных работ, заданий требованиям.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Демонстрирует эффективность и качество выполнения профессиональных задач.	Внешний контроль преподавателя за деятельностью обучающихся. Взаимоконтроль и самоконтроль студентов. Беседа, наблюдение. Соответствие выполнения индивидуальных работ, заданий требованиям.
ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Взаимодействует с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения.	Внешний контроль преподавателя за деятельностью обучающихся. Взаимоконтроль и самоконтроль студентов. Беседа, наблюдение. Соответствие выполнения индивидуальных работ, заданий требованиям.

### Разработчик:

Талантова Екатерина Алексеевна, преподаватель СПО

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность