

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»  
(АНО ПО «СКАМК»)**



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор АНО ПО «СКАМК»

*З.Р. Кочкарова* З.Р. Кочкарова

«15» мая 2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность**

09.02.07 Информационные системы и программирование

**Программа подготовки**

базовая

**Форма обучения**

очная

г. Ставрополь, 2023

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплин общегуманитарного и социально-экономического цикла обучающимся очной формы обучения по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденные приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 г. № 1547 и примерной образовательной программой, зарегистрированной в государственном реестре № 09.02.07-170511 от 11.05.2017 г.

**Организация – разработчик:** Автономная некоммерческая организация профессионального образования «Северо-Кавказский академический многопрофильный колледж», город Ставрополь.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 № 1547, зарегистрированным в Министерстве юстиции Российской Федерации 26 декабря 2016 года, регистрационный № 44936, входящим в укрупненную группу ТОП-50 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

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

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура принадлежит к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

## 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК	Умения	Знания
ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	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 специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>168</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>172</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	166
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Тема 1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7 ОК 8
	<b>Введение</b>	2	
	<b>Практические занятия</b>	30	
	1 Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.		
	2 Техника спринтерского бега 100 м.		
	3 Ритмо-скоростная структура бега. (Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование).		
	4 Специальные и общеподготовительные упражнения для развития физических качеств бегуна, прыгуна, метателя.		
	5 Челночный бег 5 x 10 м.		
	6 Тактика и техника эстафетного бега 4 x 100 м.		
	7 Техника бега по прямой с различной скоростью.		
	8 Тактика и техника равномерного бега 500 м, 2000 м (девушки) и 1000 м, 3000 м (юноши).		
	9 Тактика и техника прыжка в длину с места, тройного прыжка (разбег, отталкивание, приземление).		
	10 Тактика и техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) (разбег, скрестные шаги, финальное усилие).		
11 Бег с препятствиями.			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		

	1 Выполнение комплексов общеразвивающих и специально-беговых упражнений, для коррекции телосложения. Совершенствование технико-тактической подготовки в спринтерском беге. Развитие силы методом круговой тренировки. Совершенствование техники метания (разбег, скрестные шаги, финальное усилие). Развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости, интервальный бег. Выполнение упражнений взрывного характера (ускорения, прыжки, метания), упражнений с отягощениями, старты из различных исходных положений. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья. Творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.		
	2 Планирование самостоятельных занятий		
	3 Подготовка рефератов		
<b>Тема 1.2. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>42</b>	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7 ОК 8
	<b>Практические занятия</b>		
	1 Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении и защите (бег, ходьба, выпады, падения, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места)..		
	2 Техника остановок скачком, шагом		
	3 Техника приема и передач мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками, кулаком.		
	4 Техника передачи двумя сверху над собой, назад.		
	5 Техника передачи в прыжке.		
	6 Техника нижней прямой подачи, верхней прямой подачи.		
	7 Техника верхней прямой силовой подачи, с планирующей траекторией полета мяча.		
	8 Техника приема, подачи и передачи мячей, летящих с большой скоростью.		
	9 Техника прямого нападающего удара и блокирования.		
	10 Выполнение скрытых передач для нападающего удара.		
	11 Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.		
	12 Тактика нападения, тактика защиты.		
	13 Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания.		
	14 Упражнения для развития быстроты перемещений и ловкости.		
	15 Упражнения для развития прыгучести, силы и специальной выносливости.		
16 Техника безопасности игры. Контрольные игры и соревнования. Анализ проведенной игры. Судейская и инструкторская практика. Правила игры.			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение игрового приема в упрощенных условиях. Варианты передачи мяча сверху, снизу в парах, тройках, от стены, через сетку.	<b>1</b>		

	Передачи мяча сверху над собой до 20 раз. Серийные передачи мяча снизу над собой до 20 раз. Специальные упражнения волейболиста с набивным мячом. Подводящие и специальные упражнения для нижней прямой подачи. Выполнение упражнений силовых, для развития специальной гибкости и выносливости, для развития быстроты перемещений и ловкости, для развития прыгучести.		
<b>Тема 1.3. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>42</b>	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7 ОК 8
	<b>Практические занятия</b>		
	1 Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения.		
	2 Ловля низких и катящихся мячей одной рукой.		
	3 Ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка		
	4 Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча.		
	5 Ведение мяча на максимальной скорости.		
	6 Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций.		
	7 Тактика нападения. Отбивание мяча.		
	8 Индивидуальные действия: применение изученных приемов в сочетании с финтами «без мяча» и «с мячом». Заслоны игроку с мячом и игроку без мяча.		
9 Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против трех защитников, «тройка», скрестный выход и малая восьмерка, наведение, пересечение.			
10 Командные действия: разучивание комбинаций при вбрасывании из-за боковой.			
11 Тактика и техника защиты. Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих, отступление при заслонах.			
12 Групповые действия: проскальзывание, противодействие тройке, скрестному выходу и малой восьмерке	<b>1</b>		
13 Командные действия: варианты зонной защиты.			
14 Правила игры. Техника безопасности игры. Судейская и инструкторская практика.			
15 Контрольные игры и соревнования. Анализ проведенной игры.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение упражнений (быстрый старт, шаги, повороты, остановки). Упражнения для развития прыгучести. Базовые упражнения. Специальные упражнения баскетболиста с баскетбольным мячом. Выполнение упражнений силовых, для развития специальной гибкости и выносливости, для развития быстроты перемещений и ловкости, для развития прыгучести.		
<b>Тема 1.4. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>	ОК 3, ОК 4,
	1 «На середину – равняйся!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!». Расчёт. Команды: «По порядку – Рассчитайсь!», «На первый, второй – рассчитайсь!», «По три (четыре и		



<b>и военно-прикладная физическая подготовка</b>		т.д.) – рассчитайсь!» Строевые упражнения. Строевые приёмы. Выполнение команд: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Налево – равняйся!»		ОК 6, ОК 7 ОК 8
	2	Построение в одну шеренгу и в две, в колонну по одному (по два, по три и т.д.)		
	3	Перестроения из одной шеренги в две, в три, из шеренги уступом, колонны по одному в колонну по два в движении.		
	4	Передвижения: строевым, походным шагом, на месте, бегом, противходом, змейкой. Прекращение движения.		
	5	Перемена направления фронта захождением плечом.		
	6	Размыкания и смыкания. Повороты на месте и в движении. Ответ на приветствие и благодарность в движении в составе отделения		
	7	Одиночные строевые приёмы: выход из строя, повороты на месте, движение строевым шагом, повороты в движении, отдавание воинского приветствия начальник слева или справа, подход к начальнику, возвращение в строй, рапорт.		
	8	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футболами, гимнастическими палками, обручами, скакалками, гантелями), с использованием гимнастических снарядов и оборудования (перекладина, конь, козёл, скамейка, стенка, канат).		
	9	Эстафеты. Полосы препятствий.		
	10	Развитие основных мышечных групп и двигательных качеств методом круговой тренировки.		
	11	Упражнения для развития равновесия, вестибулярной устойчивости, в перелезании и переползании, в поднимании и переноске тяжестей. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	12	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание).		
<b>Тема 1.5. Аэробика. Ритмическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>23</b>	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7 ОК 8
	1	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками.		
	2	Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики		
	3	Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.		
	4	Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.		
	5	Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды		

		упражнений.		
	6	Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.		
	7	Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		<b>1</b>	
			<b>2</b>	
			<b>172</b>	
			<b>Дифференцированный зачет:</b>	
			<b>Всего:</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

**Спортивный комплекс**

**Спортивный зал:**

**Специальное оборудование**

спортивные маты – 20 шт.;  
шведская гимнастическая стена – 1 шт.;  
щит баскетбольный – 4 шт.;  
кольцо баскетбольное с сеткой – 4 шт.;  
сетка волейбольная – 1 шт.;  
ворота для мини-футбола – 2 шт.;  
скамья универсальная – 4 шт.;  
звукоусиливающее оборудование – 1 комплект;  
световое табло счета – 1 шт.;  
устройство 24-секунд – 2 шт.;  
теннисные столы – 2 шт.;  
обручи – 6 шт.;  
мяч волейбольный – 8 шт.;  
мяч футбольный – 8 шт.;  
мяч мини-футбольный – 6 шт.;  
мяч баскетбольный – 4 шт.;  
корзины – 6 шт.;  
настольный теннис – 1 шт.;  
шарики для настольного тенниса – 14 шт.;  
ракетка для настольного тенниса – 6 шт.;  
боксерская груша – 1 шт.;  
гимнастические коврики – 6 шт.;  
шахматы – 1 шт.;  
часы шахматные – 1 шт.;  
гантели – 6 шт.;  
гири спортивные – 8 шт.;  
мостики откидные – 4 шт.;  
брусья, перекладины – 2 шт.;  
конь гимнастический – 1 шт.;  
козел гимнастический – 1 шт.;  
гимнастические палки – 2 шт.;  
секундомеры – 4 шт.;  
обруч – 4 шт.;  
форма спортивная – 8 шт.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

**3.2.1. Основная литература:**

1. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – URL: <https://urait.ru/bcode/471143>.
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – URL: <https://urait.ru/bcode/433532>.

3. 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, 2022. – 246 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08021-6. – URL: <https://urait.ru/bcode/492671>.

### **3.2.2. Дополнительная литература:**

1. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2022. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141>.

2. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 191 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-06071-3. – URL: <https://urait.ru/bcode/454184>.

### **3.2.3. Интернет-ресурсы: Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине, используются следующие электронные библиотечные системы (ЭБС):

1. <https://znanium.com/>
2. <http://urait.ru/>
3. <https://e.lanbook.com/>

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине, используются следующие профессиональные базы данных:

1. Физическая культура будущего <http://www.fizkult-ura.ru/>
2. Физкультура для всех: для детей и взрослых <http://www.fizkultura-vsem.ru/>.

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения комбинированных занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных и исследовательских заданий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Обучающийся должен уметь:</b>	<b>Текущий контроль</b>
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; тестирование в контрольных точках.
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	оценка проведения разработанных комплексов упражнений в группе;
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	наблюдение за студентами в ходе проведения занятий
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	оценка результатов проведения студентами пульсового контроля
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	наблюдение за студентами и оценка техники в ходе проведения занятий
выполнять приемы страховки и само страховки;	наблюдение за студентами в ходе проведения упражнений
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	оценка участия студентов в тактических действиях команды; наблюдение за студентами в ходе игры; оценка судейской и инструкторской практики студентов
выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике, гимнастике, волейболу, баскетболу при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	тестирование (по приросту к исходным показателям) уровня развития физических качеств в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.
<b>Обучающийся должен знать:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни	практические задания по работе с информацией: домашние задания проблемного характера ведение дневника самоконтроля оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.