

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016г. № 1547;

- учебного плана программы подготовки специалистов среднего звена 09.02.07 Информационные системы и программирование, входящей в укрупненную группу специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

Составитель: _____ преподаватель _____ Е.А. Тулинов
ученая степень и звание _____ подпись _____ инициалы, фамилия

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры

Гуманитарных, естественнонаучных и технических дисциплин
название кафедры

« 28 » января 2021 г., протокол № 5

Заведующий кафедрой: _____ к.и.н., доц. _____ В.И. Ковалев
ученая степень и _____ подпись _____ инициалы, фамилия
звание _____

Программа одобрена научно-методическим советом филиала

« 17 » февраля 2021 г., протокол № 47

Председатель: _____ к.т.н., доц. _____ В.М. Уваров
ученая степень и звание _____ подпись _____ инициалы, фамилия

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
5. УТВЕРЖДЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.....	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, входящей в состав укрупненной группы специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника. Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке работников в области Информационных систем и программирования

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

ОГСЭ.01 – общий гуманитарный и социально - экономический учебный цикл.

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

- 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 дисциплины обучающийся должен уметь:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

-основы здорового образа жизни.

-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

-сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

-потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

-приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;

-формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

-готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

-способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

-способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

-формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

1.4. Общие и профессиональные компетенции, формируемые в ходе освоения учебной дисциплины

Программа учебной дисциплины в соответствии с ФГОС способствует формированию следующих общих и профессиональных компетенций на основе применения активных методов обучения:

Код ОК	Наименование компетенции	Методы обучения
ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Задания проблемного характера; подготовка и защита индивидуальных и групповых заданий / проектов
ОК 2.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	Задания проблемного характера; подготовка и защита индивидуальных и групповых заданий / проектов
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личное развитие	Задания проблемного характера; подготовка и защита индивидуальных и групповых заданий / проектов
ОК 4.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством и клиентами	Задания проблемного характера; подготовка и защита индивидуальных и групповых заданий / проектов
ОК 6.	Проявлять гражданско - патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей	Задания проблемного характера; подготовка и защита индивидуальных и групповых заданий / проектов

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины максимальной учебной нагрузки обучающегося 168 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов; самостоятельной работы обучающегося

1.6. Использование в рабочей программе часов вариативной части

Учебным планом не предусмотрено

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр № 3-8
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168	168
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168	168
в том числе:		
лекции, уроки		
практические занятия	168	168
лабораторные занятия		
семинарские занятия		
контрольные работы		
курсовая работа (проект)		
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося	2	2
Консультации	2	2
Промежуточная аттестация в форме <i>8 семестр р – дифференцированный зачет</i>		

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Лёгкая атлетика.		14	
Общая физическая подготовка. Виды, методы и задачи. Развитие качества общей выносливости. Тестирование скоростно-силовых качеств.	Теоретическое занятие.	2	
	1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Ознакомление с содержанием раздела и требованиями по контролю усвоения материала.	2	1
	Практические занятия	12	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника бега на 100 м. Эстафетный бег. 2. Пробегание дистанции 100 м на время. Контроль ЧСС. 3. Кросс - 1000 м с акцентом на технику бега. Подвижные игры легкоатлетической направленности на свежем воздухе. 4. Сдача контрольного норматива - кросс (2000 м, 3000 м). 5. Специализированные легкоатлетические упражнения низкой интенсивности. 6. Комплекс общеразвивающих упражнений средней интенсивности. Контроль ЧСС. 	12	2
Раздел 2. Волейбол		24	
Правила игры. Совершенствование техники приёма волейбольного мяча снизу и передача сверху. Техника верхней «прямой» подачи. Виды стоек и передвижений. Нападающие удары и виды блокирования. Групповые технические и тактические действия.	Практические занятия	24	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила игры. Судейство игры в волейбол 2. Стойки в сочетаниях с передвижениями. 3. Передача над собой на месте на заданную высоту от максимальной до минимальной. 4. Передачи над собой в движении: приставным шагом, скрестным шагом, лицом по направлению движения, спиной по направлению движения. 5. Отработка техники верхней подачи в парах. 6. Техника приёма и передачи снизу над собой. 7. Совершенствование техники приёма волейбольного мяча двумя руками снизу 8. Перемещение игроков по площадке. Взаимодействие игроков на площадке. 9. Групповые действия в волейболе: прямой удар (работа в тройках), обманный удар (работа в тройках) 10. Блоки: одиночный, двойной и тройной. Прыжковые упражнения. 11. Совершенствование техники блокирующих одиночных и групповых действий. 	24	2

	12. Двухсторонняя игра с применением полученных навыков.		
Раздел 3. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.		13	
Тема 3.1. Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.	Теоретические занятия	2	
	1. Техника коррекции фигуры	2	1
	Практические занятия	11	
	1. Комплекс общеразвивающих упражнений средней интенсивности. 2. Общеразвивающие упражнения: Количество приседаний в минуту. Подтягивания (девушки на низкой перекладине). Количество сгибаний корпуса из положения лёжа согнув ноги. Отжимания от пола (девушки от скамейки). 3. Освоение техники общеразвивающих упражнений. 4. Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами. 5. Упражнения для развития силы основных мышечных групп на тренажерах. 6. Выполнение комплексов силовых упражнений.	11	2
Всего	51		

Раздел 4. Гимнастика.		20	
Элементы гимнастической комбинации: совершенствование техники стойки на голове и стойки на руках. Колесо. Рандат. Кувырок вперед через препятствие с группировкой.	Теоретическое занятие.	1	
	Самоконтроль, и его основные методы, показатели и критерии оценки.	1	1
	Ознакомление с содержанием раздела и требованиями по контролю усвоения материала.		
	Практические занятия	19	
	1. Элемент гимнастической комбинации: стойка на голове с последующим перекатом вперед. 2. Совершенствование элементов гимнастической комбинации: стойка на руках, рандат, стойка на голове с последующим перекатом вперед. 3. Колесо, рандат. 4. Изучение техники гимнастического элемента: кувырок вперед через препятствие с группировкой. 5. Различные виды кувырков, бочка. 6. Упражнения общефизической подготовки. 7. Кувырок через препятствие с группировкой. 8. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Упражнения со скакалкой. 9. Эстафеты с набивными мячами и другим гимнастическим инвентарём. 10. Упражнения с гантелями. Упражнения общефизической подготовки.	19	2
Раздел 5. Баскетбол.	20		

Совершенствование	Теоретическое занятие.	1	
техники нападения в баскетболе, игровые приёмы нападающего.	Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Ознакомление с содержанием раздела и требованиями по контролю усвоения материала.	1	1
Техника двух бросковых шагов. Броски из-за «штрафного» линии.	Практические занятия	19	
Техника защиты в баскетболе: стойки и передвижения защитника.	1. Правила и судейство игры в баскетбол. 2. Изучение техники двух бросковых шагов. Броски из-за «штрафного» линии. 3. Подготовительные упражнения направленные на совершенствование техники владения мячом. 4. Совершенствование техники ведения мяча. Эстафеты с баскетбольными мячами. 5. Стойки нападающего. Игровые приёмы нападающего. 6. Совершенствование техники передвижений в нападении. 7. Стойки защитника. Разновидности передвижений в защите. Подвижные игры с баскетбольным мячом по заданию. 8. Обучение индивидуальным тактическим действиям: действия игрока без мяча, действия игрока с мячом. 9. Командные тактические действия: стремительное нападение, позиционное нападение, разновидности нападения. 10. Двусторонняя игра.	19	2
Совершенствование техники противодействия и овладения мячом.			
Раздел 6. Лёгкая атлетика .		16	
Совершенствование техники прыжка в длину с места.	Практические занятия	16	
Совершенствование техники барьерного бега. Кроссовая подготовка. Развитие качества общей выносливости.	1. Подводящие прыжковые упражнения. Подвижные игры с мячом. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 3. Специализированные подготовительные упражнения на растяжку мышц ног. 4. Техника отталкивания в барьерном беге. 20-ти минутный бег. 5. Комплекс специализированных легкоатлетических упражнений для подготовки к барьерному бегу 6. Совершенствование техники барьерного бега. 7. Комплекс специализированных легкоатлетических упражнений. Кросс - 3000м. 8. Упражнения на развитие общей выносливости. Упражнения со скакалкой.	16	2
Раздел 7. Футбол.		10	
Судейство игры в	Теоретическое занятие.	1	

футбол. Совершенствование техники ведения мяча,	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Ознакомление с содержанием раздела и требованиями по контролю усвоения материала.	1	1
	Практические занятия	9	
финтов и других технических приёмов.	1. Правила игры и судейство. 2. Ведение мяча, выполнение финтов. Работа с мячом в парах. 3. Виды остановки мяча: катящегося опускающегося сверху, опускающегося сбоку, летящего в воздухе. 4. Виды ударов по мячу: удары по катящемуся мячу, по летящему мячу, по мячу, находящемуся в покое. Виды ударов головой 5. Двухсторонняя игра.	9	2
Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет			
ИТОГО		168	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

<i>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</i>	<i>Оснащенность в специальных помещениях и помещений для самостоятельной работы</i>	<i>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа</i>
Спортивный зал «Дворца спорта «Кристалл» (раздевалки, спортивный инвентарь и оборудование; Тренажерный зал «Дворца спорта «Кристалл» (раздевалки, спортивный инвентарь и оборудование; Бассейн (большая чаша) плавательного бассейна «Дельфин» (раздевалки, спортивный инвентарь и оборудование)	1) Специализированная мебель	
104 читальный зал библиотеки для самостоятельной работы	1) Специализированная мебель; 2) Персональные компьютеры - 5 шт., подключенные к сети «Интернет» с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду филиала. 3) Кондиционер - 1 шт. 4) Телевизор - 1 шт. 5) Копировально-множительная техника.	

3.2. Доступная среда

В ГФ БГТУ им. В.Г. Шухова при создании безбарьерной среды учитываются потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

- с нарушениями зрения;
- с нарушениями слуха;
- с ограничением двигательных функций.

В образовательной организации обеспечен беспрепятственный доступ в здание инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья.

Для лиц с нарушением работы опорно-двигательного аппарата обеспечен доступ для обучения в аудиториях, расположенных на первом этаже, также имеется возможность доступа и к другим аудиториям.

Для лиц с нарушением зрения, слуха имеется аудитория, обеспеченная стационарными техническими средствами.

В сети «Интернет» есть версия официального сайта учебной организации для слабовидящих.

3.3. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

Основные источники

1. Физическая культура : учебник : [16+] / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.] ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 16.01.2022). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура [Текст]: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 2-е изд., стер. - Москва: КноРус, 2015. - 213, [1] с.: ил. - (Среднее профессиональное образование).

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru(Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru(Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru(сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»)

– **Научная электронная библиотека e-LIBRARY.RU** (<http://elibrary.ru>). Содержит оглавления 6500 российских журналов (для большинства статей приведены рефераты), для 2050 из них есть полнотекстовые копии (и более 1000 журналов в открытом доступе!). Глубина ретроспекции – с 1995–1997 гг., но для многих журналов – только за последние несколько лет. На портале также размещены электронные версии иностранных журналов (за период 1995–2004 гг.), исходно приобретенные РФФИ для всех организаций, получавших гранты фонда; к большей части выпусков доступ открыт до сих пор. Возможен поиск по тематическому рубрикатору, авторскому и предметному указателям.

Для доступа к ресурсам e-LIBRARY.RU требуется регистрация.

Российская государственная библиотека (РГБ) (www.rsl.ru) – главная библиотека страны (знаменитая «Ленинка»): на сайте представлены электронные каталоги, в том числе и свободного доступа. Располагая уникальным фондом диссертаций, в 2003 г. РГБ создала «Электронную библиотеку диссертаций РГБ», в которой в Виртуальном читальном зале можно работать с полными текстами диссертаций и авторефератов (в свободном доступе находится часть проекта – «Открытая электронная библиотека диссертаций»).

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 и рефератов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; -готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; -освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; -готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; -формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; -умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; -владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания 	<p>Устный опрос Реферат ТЗ - тестовое задание ПЗ - практическое задание КН - контрольный норматив КУ - комплекс упражнений Дифференцированный зачет</p>

