

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Андрей Драгомирович Хлудков
Должность: директор
Дата подписания: 31.10.2023 18:15:57
Уникальный программный ключ:
880f7c07c583b07b775f6604a630281019ca702

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ при ПРЕЗИДЕНТЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ

Факультет среднего профессионального образования

УТВЕРЖДЕНА

На заседании Ученого совета

Протокол №6 от «18» февраля 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

по специальности – 09.02.07 «Информационные системы и программирование» по
программе подготовки специалистов среднего звена

Квалификация выпускника – специалист по информационным системам

Форма обучения – очная

Год набора - 2021

Санкт- Петербург, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного от 9 декабря 2016 г. № 1552 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Разработчик: Апанасенко Г.В., преподаватель

Рецензент Бурылов В.С., к.э.н., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

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

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью основной общеобразовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование следующих компетенций:

ОК03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

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.

1.2 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; -выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; -проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; -преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; -выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; -осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; -выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. 	<ul style="list-style-type: none"> — влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; — способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; — правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	168
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	160
<i>Самостоятельная работа</i>	8
<i>Консультации</i>	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 8 семестре	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Коды Компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Введение. Физические способности человека и их развитие	Содержание учебного материала Лекционное занятие: Физическая культура и общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Самостоятельная работа Написание реферата на тему «ЗОЖ».		
	Раздел 1. Легкая атлетика		
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов.	Содержание учебного материала	12	ОК 04, ОК 06, ОК 07
	В том числе, практических занятий		
	1) Ознакомление с техникой выполнения специально-беговых упражнений бегуна	2	
2) Ознакомление с техникой высокого старта	2		

	3) Ознакомление с техникой низкого старта	2		
	4) Совершенствование выполнения специально-беговых упражнений бегуна.	2		
	5) Совершенствование техники с высокого старта	2		
	6) Совершенствование техники с низкого старта	2		
	Самостоятельная работа	1		
	Написание реферата по теме «Легкая атлетика».			
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции.	Содержание учебного материала	12	ОК 04, ОК 06, ОК 07	
	В том числе, практических занятий			
	1) Техника бега на короткие и средние дистанции.	2		
	2) Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции.	2		
	3) Старт и стартовый разгон.	4		
	4) Бег по дистанции, финиширование.	4		
	Самостоятельная работа	1		
	Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике.			
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега.	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 06, ОК 07	
	В том числе, практических занятий			
	1) Техника прыжка в длину с разбега			2
	2) Ознакомление с техникой прыжка.			4
	3) Изучение техники прыжка, техники разбега, отталкивания от планки, приземления			4
Тема 1.4. Техника эстафетного бега.	Содержание учебного материала	12	ОК 04, ОК 06, ОК 07	
	В том числе, практических занятий			
	1) Техника эстафетного бега.			2
	2) Ознакомление с техникой эстафетного бега.			2
	3) Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.			4
	4) Совершенствование техники эстафетного бега.			4
	Самостоятельная работа			2
	Посещение спортивных секций по легкой атлетике.			
Раздел 2. Гимнастика.			2	
Тема 2.1 Строевые упражнения	Содержание учебного материала	16	ОК 04, ОК 06, ОК 07	
	В том числе, практических занятий			
	1) Строевые приемы на месте.			2
	2) Условные обозначения гимнастического зала.			2
	3) Перестроение из 1 шеренги в 2,3 и обратно.			2
4) Перестроение из колонны од 1 в колонну по 2, по 3 и обратно.	2			

	5) Перестроение из 1 шеренги в 3,4 «уступом» и обратно.	2	
	6) Перестроение в обход, остановка группы в движении.	2	
	7) Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу.	2	
	8) Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3,4 поворотами в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.	2	
	Самостоятельная работа	1	
	Написание реферата по теме «гимнастика».		
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала	10	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе, практических занятий		
	1) Техника «общеразвивающих упражнений»..	2	
	2) Раздельный способ проведения ОРУ.	2	
	3) Основные и промежуточные положения прямых рук.	2	
	4) Основные положения согнутых рук.	2	
	5) Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.	2	
	Самостоятельная работа	1	
Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.			
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	Содержание учебного материала	12	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе, практических занятий		
	1) Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	2	
	2) Ознакомление с техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками.	2	
	3) Изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	4	
	4) Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	4	
	Самостоятельная работа	1	
Посещение спортивной секции по волейболу.			
Тема 3.2. Техника верхней и нижней подачи мяча.	Содержание учебного материала	16	ОК 07, ОК 08
	В том числе, практических занятий		
	1) Техника подачи мяча.	4	
	2) Ознакомление с техникой подачи мяча.	4	
	3) Изучение техники подачи мяча.	4	

	4) Совершенствование техники подачи мяча.	4	
	Самостоятельная работа		
	Посещение спортивной секции по волейболу.	1	
Раздел 4. Спортивные игры.			
Баскетбол.			
Тема 4.1. Техника ведения и передачи мяча.	Содержание учебного материала	8	
	В том числе, практических занятий		
	1) Двусторонняя игра.	4	
	2) Ознакомление с техникой двусторонней игры.	4	
Тема 4.2. Комбинированные действия.	Содержание учебного материала	12	
	В том числе, практических занятий		
	1) Изучение комбинационных действий защиты и нападения.	4	
	2) Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения.	4	
	3) Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	4	
Тема 4.3. Штрафные броски, двусторонняя игра.	Содержание учебного материала	16	ОК 07, ОК 08
	В том числе, практических занятий		
	1) Изучение правильности выполнения штрафных бросков.	2	
	2) Изучение правил двусторонней игры.	4	
	3) Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков.	2	
	4) Совершенствование штрафных бросков.	4	
5) Двусторонняя игра.	4		
Раздел 5. Общая физическая подготовка.			
Тема 5.1. Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала	11	ОК 03, ОК 04,
	В том числе, практических занятий		
	1) Техника выполнения упражнений силового характера, выполнение упражнений на подвижность и координацию.	2	
	2) Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, выполнение упражнений на подвижность и координацию.	2	
	3) Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений.	4	
	4) Выполнения упражнений на подвижность и координацию.	3	
Тема 5.2. Профессионально-прикладная	Содержание учебного материала	14	ОК 03, ОК 04
	В том числе, практических занятий		
	1) Воспитание физических качеств и двигательных способностей.	2	

физическая подготовка.	2) Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств	4	
	3) Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития двигательных способностей	4	
	4) Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	4	
Консультации		8	
Промежуточная аттестация			
Всего		168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

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

Реализация дисциплины физическая культура требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с наличием полосы препятствий, стрелкового тира (в любой модификации, включая электронный) или места для стрельбы.

Технические средства обучения: музыкальный центр, видеопроектор, видеоплеер, телевизор, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним (аудио-видеозаписи, учебно-методическая литература, и т.п.), инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, лыжный инвентарь).

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1 Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — Электрон. текстовые данные. — Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63> - ЭБС ЮРАЙТ

2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — Электрон. текстовые данные. — Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-03188-1. — Режим доступа : <https://www.biblio-online.ru/book/14196757-B335-4A89-A5EC-B4CE2CA97836> - ЭБС ЮРАЙТ

3. Сахарова, Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме дифференцированного зачета.

Для обучающегося инвалида или обучающегося с ОВЗ форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа в ходе промежуточной аттестации. Возможно установление индивидуальных графиков прохождения промежуточной аттестации.

Контроль и оценка качества освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результат обучения (освоения умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки обучения
<p>Студент должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> — -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; — -выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; — -проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; — -преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; — -выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; — -осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; — -выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и 	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения</p>	<p>Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов.)</p>

<p>функциональных возможностей своего организма.</p> <p>Студент должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; – способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; 	<p>работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)</p>
--	--	--