

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Андрей Драгомирович Хлужков  
Должность: директор  
Дата подписания: 02.05.2024 10:07:49  
Уникальный программный ключ:  
880f7c07c583b07b775f6604a630281b13ca7d2

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

## 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   |
| <b>Введение. Физические способности человека и их развитие</b>                              | <b>Содержание учебного материала</b><br>Лекционное занятие: Физическая культура и общекультурной и профессиональной подготовке студентов.<br>Основы здорового образа жизни (ЗОЖ).<br>Физическое самосовершенствование.<br>Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. | 2           | ОК 03,<br>ОК 04,<br>ОК 06,<br>ОК 07,<br>ОК 08                         |
|   | <b>Самостоятельная работа</b><br>Написание реферата на тему «ЗОЖ».   |             |   |
|   | <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>   |             |   |
| <b>Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | 12          | ОК 04,<br>ОК 06,<br>ОК 07   |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>   |             |   |
|   | 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         |                                    |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>  | 1         |                                    |
|   | Написание реферата по теме «Легкая атлетика».                                    |           |                                    |
| <b>Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   | 12        | <b>ОК 04,<br/>ОК 06,<br/>ОК 07</b> |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>   |           |                                    |
|   | 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         |                                    |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>  | 1         |                                    |
|   | Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике.                            |           |                                    |
| <b>Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега.</b>              | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>10</b> | <b>ОК 04,<br/>ОК 06,<br/>ОК 07</b> |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>   |           |                                    |
|   | 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         |                                    |
| <b>Тема 1.4. Техника эстафетного бега.</b>                      | <b>Содержание учебного материала</b>   | 12        | <b>ОК 04,<br/>ОК 06,<br/>ОК 07</b> |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>   |           |                                    |
|   | 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         |                                    |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>  | 2         |                                    |
|   | Посещение спортивных секций по легкой атлетике.                                  |           |                                    |
| <b>Раздел 2. Гимнастика.</b>                                    |  |           | <b>2</b>                           |
| <b>Тема 2.1<br/>Строевые упражнения</b>                         | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>16</b> | <b>ОК 04,<br/>ОК 06,<br/>ОК 07</b> |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>   |           |                                    |
|   | 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         |   |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>   | 1         |   |
|   | Написание реферата по теме «гимнастика».  |           |   |
| <b>Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>10</b> | ОК 03,<br>ОК 04,<br>ОК 06,<br>ОК 07,<br>ОК 08 |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>  |           |   |
|   | 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         |   |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>   | <b>1</b>  |   |
| Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда. |   |           |   |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>   |   |           |   |
| <b>Тема 3.1. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.</b>                                       | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>12</b> | ОК 03,<br>ОК 04,<br>ОК 06,<br>ОК 07,<br>ОК 08 |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>  |           |   |
|   | 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         |   |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>   | <b>1</b>  |   |
| Посещение спортивной секции по волейболу.   |   |           |   |
| <b>Тема 3.2. Техника верхней и нижней подачи мяча.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>16</b> | ОК 07,<br>ОК 08                               |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>  |           |   |
|   | 1) Техника подачи мяча.   | 4         |   |
|   | 2) Ознакомление с техникой подачи мяча.   | 4         |   |
|   | 3) Изучение техники подачи мяча.  | 4         |   |

|   |  |           |                  |  |
|---|--|-----------|------------------|--|
|   | 4) Совершенствование техники подачи мяча.  | 4         |                  |  |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>  |           |                  |  |
|   | Посещение спортивной секции по волейболу.  | 1         |                  |  |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры.</b>                       |  |           |                  |  |
| <b>Баскетбол.</b>                                       |  |           |                  |  |
| <b>Тема 4.1.</b><br>Техника ведения и передачи мяча.    | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>8</b>  |                  |  |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>   |           |                  |  |
|   | 1) Двусторонняя игра.  | 4         |                  |  |
|   | 2) Ознакомление с техникой двусторонней игры.  | 4         |                  |  |
| <b>Тема 4.2.</b><br>Комбинированные действия.           | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>12</b> |                  |  |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>   |           |                  |  |
|   | 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         |                  |  |
| <b>Тема 4.3.</b><br>Штрафные броски, двусторонняя игра. | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>16</b> | ОК 07,<br>ОК 08  |  |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>   |           |                  |  |
|   | 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  |           |                  |  |
| <b>Раздел 5. Общая физическая подготовка.</b>           |  |           |                  |  |
| <b>Тема 5.1.</b><br>Общая физическая подготовка.        | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>11</b> | ОК 03,<br>ОК 04, |  |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>   |           |                  |  |
|   | 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  |           |                  |  |
| <b>Тема 5.2.</b><br>Профессионально-прикладная          | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>14</b> | ОК 03,<br>ОК 04  |  |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>   |           |                  |  |
|   | 1) Воспитание физических качеств и двигательных способностей.  | 2         |                  |  |



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

### **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"> <li>— -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>— -выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>— -проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>— -преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>— -выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>— -осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>— -выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и</li> </ul> | <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"> <li>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> </ul> | <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> |
|--|--|--|