

Автономное образовательное учреждение высшего образования  
Ленинградской области  
«Государственный институт экономики, финансов, права и технологии»

Утверждаю  
Проректор по образовательной  
деятельности  
  
В.Н. Чумаков  
«30» января 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

по специальности среднего профессионального образования

09.02.07 Информационные системы и программирование

Гатчина  
2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 09.02.07 Информационные системы и программирование

Организация – разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий».

Разработчики: преподаватель-организатор физической культуры высшей категории Соколов Анатолий Петрович

Рассмотрена на заседании цикловой методической комиссии, протокол №1 от «19» января 2023г.

Председатель методической комиссии: Кайор М. В.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	Стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>8</b>

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ)

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

Код ПК, 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 данной профессии (специальности)	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

### 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем учебной дисциплины</b>	<b>176</b>
<b>Обязательная аудиторная нагрузка</b>	<b>174</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	174
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>
<b>Консультации</b>	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
<b>Раздел 1. Физическая подготовка</b>		<b>86</b>	
Тема 1.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	<b>14</b>	ОК3
	В том числе практических занятий	12	ОК 4
	Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м.	2	ОК 6
	Высокий, средний, низкий старты.	2	ОК 7
	Эстафетный бег 4x100м, 4x400м.	2	ОК 8
	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	2	
	Метание гранаты на дальность и в цель	2	
	Спортивная ходьба.	2	
Тема 1.2. Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала	<b>10</b>	ОК3
	В том числе практических занятий	8	ОК 4
	Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Специальные беговые упражнения (СБУ). Подвижные игры.	8	ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 1.3. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	<b>8</b>	ОК3
	В том числе практических занятий	8	ОК 4
	Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости. Участие в судействе спортивных состязаний.	8	ОК 6 ОК 7 ОК 8
<b>Раздел 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка и спортивные игры</b>		<b>220</b>	ОК3
Тема 2.1. Профессионально-	Содержание учебного материала	<b>26</b>	ОК 4
	В том числе практических занятий	26	ОК 6
	Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных		ОК 7

прикладная физическая подготовка	качеств. Лазание по канату с использованием спец. снаряжения спасателя, подтягивания на высокой перекладине, Приседания с отягощением. Упражнения с гирями и гантелями. Упражнения на тренажерах. Приемы самообороны (броски со стойки, удары рукой, ногой, защита от ударов). Защита от ударов ножом спереди, сзади, сверху, сбоку. Защита при угрозе пистолетом спереди, сзади, сбоку.		ОК 8
Тема 2.2. Волейбол	Содержание учебного материала	<b>34</b>	ОК3
	В том числе практических занятий	34	ОК 4
	Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний.	34	ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 2.3. Баскетбол	Содержание учебного материала	<b>32</b>	ОК3
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	32	ОК 4
	Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний.	32	ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 2.4. Футбол	Содержание учебного материала	<b>16</b>	ОК3
	В том числе практических занятий	16	ОК 4
	Передача мяча, набивание. Остановка мяча, ведение. Обводка стоек. Удары мяча Розыгрыши стандартных положений. Совершенствование технических приемов. Игра с тактическим заданием. Совершенствование ТТД. Проведение игры в футбол.	16	ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 2.5. Плавание	Содержание учебного материала	<b>14</b>	ОК3
	В том числе практических занятий	14	ОК 4
	Кроль на груди. Кроль на спине. Плавание брассом. Плавание на боку. Комплексное плавание изученными способами.	14	ОК 6 ОК 7 ОК 8

<b>Раздел 3. Контрольные нормативы</b>		<b>14</b>	
Тема 3.1. Контрольные нормативы	Содержание учебного материала	<b>14</b>	ОК3
	В том числе практических занятий	12	ОК 4
	Сдача нормативов по лёгкой атлетике.	2	ОК 6
	Сдача нормативов по гимнастике.	2	ОК 7
	Сдача нормативов по волейболу.	2	ОК 8
	Сдача нормативов по баскетболу.	2	
	Сдача нормативов по футболу.	2	
	Сдача нормативов по плаванию.	2	
<b>Самостоятельная работа по подготовке к экзамену</b>		<b>2</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>176</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**Спортивный комплекс:**

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: футбольное поле (2 шт.), баскетбольная площадка, волейбольная площадка, прямая беговая дорожка, круговая беговая дорожка, трибуны для зрителей (5 шт.), площадка ОПФ с навесом, контейнер для хранения оборудования (1 шт.), место для прыжков в длину, полоса препятствий, композитное покрытие из резиновой крошки, покрытие из гранитного отсева, покрытие из тротуарной плитки.

Спортивный зал: брусья параллельные – 1 шт., перекладина гимнастическая – 1 шт., маты гимнастические, канат подвесной – 1 шт., стенка гимнастическая – 14 шт., конь гимнастический – 1 шт., козел гимнастический – 1 шт., мостик подкидной – 1 шт., скамейка гимнастическая – 5 шт., мячи набивные, скакалки, канат для перетягивания, гантели, штанга тренировочная – 5 шт., гири (16 кг, 24 кг, 32 кг) – 33 шт., стойка «Профи» – 3 шт., коврик туристический – 8 шт., скамья для пресса – 1 шт., скамья – 2 шт., скамья «Профи» – 2 шт., ядра для толкания, граната 0,6 кг – 5 шт., палатка туристическая – 9 шт., лыжи, палки лыжные, секундомеры, щит баскетбольный игровой на стальной раме с металлическим обрамлением – 2 шт. ворота для минифутбола – 2 шт., кольцо баскетбольное усиленное – 2 шт., сетка волейбольная, теннисный стол ТТ03 синий раскладной с сеткой – 1 шт., теннисный стол зеленый ТТ02 – 1 шт.

Тренажерный зал: проектор Benq MX505, экран, силовой тренажер – 4 шт., тренажер для подтягиваний, отжиманий и поднятия колен – 1 шт.

Кабинет руководителя физического воспитания: компьютеризированное рабочее место преподавателя – ПК Intel Celeron B830, принтер, диван, шкаф для хранения методических материалов.

Мужская и женская раздевалки.

Мужская и женская душевые.

Комнаты для хранения спортивного инвентаря.

Электронный стрелковый тир (Аудитория № 21):

Интерактивный стрелковый тренажер «Профессионал» в составе:

Комплект программ: интерактивный стрелковый тренажер «Профессионал» + конструктор стрелковых упражнений «Профессионал» - ГТО;

USB камера для лазерного стрелкового тренажера;

Лазерный пистолет ПМ – красный луч;

Лазерный автомат АК – красный луч;

Лазерная винтовка МР – красный луч.

Программное обеспечение:

Microsoft Office 2016;

Антивирус Kaspersky Endpoint Security 11;

Браузер Google Chrome

7-Zip;

Mozilla Thunderbird;

Foxit Reader;

K-Lite Codec Pack Full

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**



### Основная литература

**Виленский, М.Я.** Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / М.Я.Виленский, А.Г.Горшков. -Москва: КноРус, 2020.- 214 с.

Режим доступа: <https://book.ru/book/932719>

**Кузнецов, В.С.** Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - Москва : КноРус, 2020.- 256 с.

Режим доступа: <https://book.ru/book/932718>

**Муллер, А.Б.** Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б.Муллер [и др.]. - Москва : Юрайт, 2020. - 424 с. - (Профессиональное образование). Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/448769>

### Дополнительная литература:

**Аллянов, Ю.Н.** Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н.Аллянов, И.А.Письменский.- 3-е изд., испр.- Москва : Юрайт, 2020.- 493 с.- (Профессиональное образование). Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/448586>

**Алхасов, Д.С.** Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования / Д.С.Алхасов, С.Н.Амелин. - Москва : Юрайт, 2020.- 270 с.- (Профессиональное образование).

Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/455838>

**Балышев, Н.В.** Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н.В.Балышева, В.Л.Кондаков, Е.Н.Копейкина, А.Н.Усатов. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2020.- 149 с.- (Профессиональное образование). Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/457504>

### Электронные издания (электронные ресурсы)

Информационный портал. Режим доступа: <https://guleon.wordpress.com>.

Информационный портал. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.

Информационный портал. Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>.

Информационный портал. Режим доступа: <http://sportteacher.ru/structure/>.

## 4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Знания: 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	Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний	Практические занятия
Умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и	Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных	Наблюдение в процессе практических занятий

профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	действий; Выполняет тактико- технические действия в игре; Выполняет требуемые элементы;	
--	---	--