

Федеральное государственное образовательное бюджетное  
учреждение высшего образования  
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»  
(Финансовый университет)  
Колледж информатики и программирования

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа



Н.И. Демкина

« 25 » июне 2019г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ. 04 Физическая культура

09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Москва 2019 г.

# РЕЦЕНЗИЯ

## НА РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

### Учебной дисциплины "Физическая культура"

Для специальностей: 09.02.03. Программирование в компьютерных системах  
Составители программы: преподаватели Колледжа информатики  
программирования Василенков П.С., Горбуновым В.А.

Содержание предоставленной рабочей программы определяется  
ФГОС по специальностям 09.02.03. Программирование в компьютерных  
системах СПО.

Основной целью данной программы по физическому воспитанию в  
средних профессиональных учебных заведениях является формирование  
всесторонне развитой личности. Программа предусматривает развитие  
межпредметных связей с основами безопасности жизнедеятельности,  
биологией, историей, философией. Контрольный материал определяет  
объективный, дифференцированный учет процесса и результатов учебной  
деятельности студентов.

Теоретический и практический разделы программ предусматривают  
самостоятельные формы занятий студентов. Программа составлена  
квалифицированно, отличается системным подходом к решению  
воспитательных и образовательных задач, необходимой  
последовательностью и логикой, в ней охвачены все основные вопросы по  
данной дисциплине, профессиональная значимость, которой при подготовке  
специалистов особенно велика. В качестве рекомендаций можно указать, что  
при дальнейшей корректировке программы возможно увеличение количества  
часов, отведенных на плавание за счет сокращения учебных часов,  
отведенных на спортивные игры или лёгкую атлетику.

В целом программа отвечает требованиям ФГОС, по построению и  
содержанию отвечает поставленным задачам и рекомендуется для  
подготовки специалистов базового уровня по специальностям 09.02.03.  
Программирование в компьютерных системах.

Рецензент: Сорока Е.В., методист, МТКП МГТУ им. Н.Э Баумана



Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Разработчики: Горбунов В.А., преподаватель ВКК Колледжа информатики и программирования

Василенков С.П., преподаватель Колледжа информатики и программирования

Рецензент: Н.Н.Ковзель, заместитель директора по УР, МТКП МГТУ им. Н.Э Баумана

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии

Физической культуры, ОБЖ и психологии

Протокол от « 17 » мая 2019 г. № 9

Председатель ПЦК  / Василенков С.П. /

## СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ 04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 2 ОК 3 ОК 6	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
практические занятия	172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
в том числе:	
- работа с информационными источниками	22
- просмотр видеоматериалов	36
- выполнение комплекса упражнений	94
- составление и выполнение комплексов упражнений для развития различных мышечных групп	20
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ 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>РАЗДЕЛ 1.</b>	<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>	2	
<b>ТЕМА 1. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<p>Содержание учебного материала: физическая культура и спорт, физическое воспитание; оздоровительные системы, здоровый образ жизни, профессиональные заболевания, вредные привычки, организация физического воспитания в учреждениях СПО;</p> <p>труд, условия труда, производительность труда, утомление, профессиограмма.</p> <p><b>1</b> Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Цели и задачи ППФП, средства и формы ППФП, производственная гимнастика.</p>	2	<p>ОК 2 ОК 3 ОК 6</p>
	<p><b>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ</b></p> <p>работа с информационными источниками</p>	2	
<b>РАЗДЕЛ 2.</b>	Методико - практический (методы и способы формирования умений и навыков средствами физической культуры)	<b>340</b>	
<b>ТЕМА 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА:</b> легкая атлетика в системе физического воспитания; краткие сведения о развитии легкой атлетики в России;	<b>30</b>	

	<p>виды легкоатлетических упражнений; требования программы и нормативы по легкой атлетике.</p>		
	<p><b>1</b> Бег на короткие, средние, длинные дистанции;</p> <p>прыжок в высоту, прыжки в длину с места и с разбега;</p> <p>метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.)</p>		<p>ОК 2 ОК 3 ОК 6</p>
	<p><b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ:</b> Бег 100м, 1000м, 3000м. Высокий, средний, низкий старты. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание».</p>	28	
	<p><b>Контрольно-оценочные занятия:</b> Сдача контрольных нормативов: бег на, 100 м, 1000 м, прыжок в высоту, прыжки в длину с места и с разбега;</p>	4	
	<p><b>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ</b></p> <p>Работа с информационными источниками для изучения легкой атлетике в системе физического воспитания; просмотр видеофильмов телепередач, спортивных соревнований по легкой атлетике, классификация видов легкоатлетических упражнений; анализ динамики развития скоростных и скоростно-силовых качеств за время обучения, составить диаграмму динамики развития скоростно-силовых качеств за время обучения.</p>	29	
<b>ТЕМА 3.ГИМНАСТИКА</b>	<p><b>СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА:</b> правила регулирования физиологической нагрузки и гигиенические условия проведения утренней гимнастики; анатомо-физиологические принципы развития мышечной системы человека;</p> <p>классификация видов гимнастики и гимнастических упражнений; техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений; общеразвивающие упражнения, (индивидуально, в парах, группах с использованием различных предметов); прикладные упражнения (ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии).</p>	66	<p>ОК 2 ОК 3 ОК 6</p>
	<p><b>1</b> выполнение общеразвивающих упражнений, (индивидуально, в парах, группах с использованием различных предметов); выполнение прикладных упражнений (ходьба, бег, прыжки,</p>		



		упражнения в равновесии); выполнение упражнений на гимнастических снарядах		
		<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:</b> Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, стойка на голове и руках. Прыжки через короткую и длинную скакалку. Упражнения на тренажёрах и гимнастических снарядах. Общеразвивающие упражнения.	62	
		<b>КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ:</b> выполнение упражнений на гимнастических снарядах, подтягивания на перекладине, поднимание туловища из и.п. лёжа, руки за голову, ноги согнуты в коленях. (кол-во раз за 30 сек), сгибание и разгибание рук из и.п. упор лёжа (кол-во раз), прыжки через скалку на двух ногах (к-во отталкиваний в 1 мин.)	4	
		<b>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ</b> Выполнение утренней гимнастики с индивидуальным подбором упражнений; изучение нормативных документов по технике безопасности на занятиях гимнастикой, в тренажерном зале; составление комплексов гимнастических упражнений с учетом индивидуального развития.	66	
<b>ТЕМА 4. ВОЛЕЙБОЛ</b>		<b>СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА:</b> значение спортивных игр в совершенствовании общей физической подготовке, повышения эмоциональности учебно-тренировочных занятий, активного отдыха; регулирование физической нагрузки при занятиях спортивными играми; личная гигиена, одежда, обувь и профилактика травматизма; место занятий, оборудование и инвентарь; правила игры, соревнований и простейшее судейство; достижение команд колледжа по спортивным играм; выполнение отдельных элементов спортивной игры; выполнение элементов в командных действиях; тактические задачи в защите и в нападении; игра в волейбол в рамках учебных занятий и соревнований.	46	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>1</b>	Исходное положение волейболиста, (стойки), перемещения, передача, подача, атакующий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на грудной клетке, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		

	<p><b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:</b> исходное положение волейболиста, (стойки), перемещения, передача, подача, атакующий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча сверху двумя руками, прием мяча одной рукой с перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p>	42
	<p><b>КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ:</b> прием мяча двумя руками сверху; прием мяча двумя руками снизу; передача мяча в парах через сетку; выполнение подачи;</p>	4
	<p><b>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ №3.</b> составление и выполнение комплексов упражнений для развития различных мышечных групп, специальные упражнения для волейболиста.</p>	46
<b>ТЕМА 5 БАСКЕТБОЛ</b>	<p><b>СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА:</b> личная гигиена, одежда, обувь и профилактика травматизма; место занятий, оборудование и инвентарь; правила игры, соревнований и простейшее судейство; достижение команд колледжа по спортивным играм; выполнение отдельных элементов спортивной игры; выполнение элементов в командных действиях; тактические задачи в защите и в нападении; игра в баскетбол в рамках учебных занятий и соревнований.</p>	32
	<p><b>1</b> Исходное положение баскетболиста, (стойки), перемещения, передача, подача, атакующий удар, ведение мяча, бросок в корзину из штрафной зоны, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.</p>	30
	<p><b>КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ:</b> ведение мяча, бросок в корзину из штрафной зоны, передача мяча.</p>	2
	<p><b>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ №3.</b> составление и выполнение комплексов упражнений для развития различных мышечных групп, специальные упражнения для баскетболиста.</p>	25
Всего		344

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный комплекс

Оснащение спортивного комплекса:

- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- Спортивный зал, оснащённый для баскетбола, мини-футбола, волейбола, бадминтона;
- Комплекс мобильный для воркаута и гто.

Спортивное оборудование и инвентарь:

Гимнастические снаряды (брусья, козел, мостик, маты, перекладины гимнастические пристенные, стенки гимнастические, перекладины навесные на гимнастическую стенку)

Маты для улицы, Конусы спортивные, Насосы для накачки мячей, Комплект боксёрских груш и подушек, Легкоатлетические снаряды, Барьеры легкоатлетические, Комплект сеток для бадминтона, Комплект лыж, Мячи: баскетбольные, волейбольные, Футбольные мячи, Ворота для мини футбола, Набивные мячи по 5, 3, 1 кг, Секундомеры электронные, Столы теннисные, Ракетки для настольного тенниса, Комплекты лыж, Канаты для лазанья, Гантели по 0,5, 1, 2 и 3 кг, Гири по 8, 10, 12 и 16 кг, Скамьи гимнастические, Обручи гимнастические, Канат для перетягивания, Эспандеры лыжника, боксера, Скакалки резиновые, Гриф для штанги с замками, Блины для штанги по 5, 10 и 15 кг, Петля резиновая по 35 и 50 кг, Сетки волейбольные.

Специализированная мебель:

Стол (учительский) – 1 шт.

Стул (учительский) – 1 шт.

Технические средства обучения:

Компьютер преподавателя – 1 шт.

Колонки для воспроизведения аудио – 1 шт.

Перечень лицензионного программного обеспечения:

1) Антивирусная защита: ESET NOD32

2) Windows, Microsoft Office

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Основные источники:**

1. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А. ГоршковГ. — Москва: КноРус, 2019. — 214 с. — СПО.

**Дополнительные печатные источники:**

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2018

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

В оценке при итоговой аттестации учитывается уровень выполнения студентом практического и теоретического разделов программы на всем периоде обучения

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
Уметь использовать физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Комплексное тестирование физического состояния обучающихся. Оценка выполнения нормативов
Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.  Знать основы здорового образа жизни.	Оценка самостоятельной работы в форме реферата, презентации.  Ответы на теоретические вопросы.