

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ТУЛЬСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГПОУТО «ТЭК»  
А.В. Макарова

Приказ № \_\_\_\_\_  
«27» августа 2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА ПО  
СПЕЦИАЛЬНОСТИ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОГРАММИРОВАНИЕ**

**Квалификация СПЕЦИАЛИСТ ПО ИНФОРМАЦИОННЫМ СИСТЕМАМ**

Щекино

2021 год

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**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 9 декабря 2016 года № 1547.

Организация-разработчик: **Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Тульский экономический колледж»**

Разработчики:

**Ермакова Надежда Александровна, преподаватель высшей квалификационной категории государственного профессионального образовательного учреждения Тульской области «Тульский экономический колледж»**

Рабочая программа рассмотрена и одобрена предметно-цикловой комиссией № 1 Государственного профессионального образовательного учреждения Тульской области «Тульский экономический колледж»

Утверждена протоколом №1 от «27» августа 2021 года

Председатель ПЦК № 1  М.И. Хейфец

Заместитель директора по учебной работе  Е.В. Кошелева

«27» августа 2021 года

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО 09.02.07 **Информационные системы и программирование**, входящей в укрупненную группу специальностей 09.00.00 **Информатика и вычислительная техника**.

## 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу (ОГСЭ.00).

### 1.1 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

**В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины у студента должны формироваться общие компетенции, включающие в себя способность:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 4.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.
ОК 7.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента **168** часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки студента **160** часов;  
самостоятельной работы студента **8** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	160
Самостоятельная работа	8
Объем образовательной программы	168
в том числе:	
практические занятия	160
самостоятельная работа студента	8
в том числе:	
– Написание реферата по теме «ЗОЖ»	1
– Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	1
– Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1
– Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	1
– Написание рефератов по теме: «Волейбол»	1
– Написание рефератов по теме: «Лыжная подготовка».	1
– Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе	1
– Совершенствование техники и тактики игры в футбол в процессе самостоятельных занятий.	1
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме: зачета в 3, 5, 7 семестрах, дифференцированного зачета в 4, 6, 8 семестрах.</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>			<b>9</b>	
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	ОК.3, ОК 4, ОК,6, ОК.7, ОК.8
	<b>1</b> Изучение комплексов утренней гимнастики. Раздельный способ проведения ОРД.	3		
	<b>2</b> Изучение комплексов дыхательных упражнений. Изучение комплексов по формированию осанки.	3		
	<b>3</b> Совершенствование комплексов утренней гимнастики.	3		
	<b>4</b> Совершенствование комплексов дыхательной гимнастики и упражнений для формирования осанки.	3		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> -Написание реферата по теме «ЗОЖ»		1	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			<b>159</b>	
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	ОК.3, ОК 4, ОК,6, ОК.7, ОК.8
	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>	
	<b>1</b> Изучение комплексов общеразвивающих упражнений, в парах и с предметами.	3		
	<b>2</b> Изучение беговых и прыжковых упражнений. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы.	3		
	<b>3</b> Изучение упражнений для развития силовых качеств. Упражнения со скакалкой.	3		
	<b>4</b> Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование беговых и прыжковых упражнений.	3		
	<b>5</b> Совершенствование общеразвивающих упражнений в парах и с предметами.	3		
	<b>6</b> Совершенствование упражнений для развития силовых качеств.	3		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> -Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.		1	
<b>Тема 2.2 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	ОК.3, ОК 4, ОК,6, ОК.7, ОК.8
	<b>Практические занятия</b>		<b>36</b>	
	<b>1</b> Ознакомление с техникой специальных беговых упражнений. Обучение техники специальных беговых упражнений.	3		
	<b>2</b> Обучение техники специальных беговых упражнений. Ознакомление с техникой бега на короткие	3		

		дистанции.		
	3	Обучение техники бега на короткие дистанции. Ознакомление с техникой низкого и высокого старта.	3	
	4	Обучение техники низкого и высокого старта. Ознакомление с техникой бега на средние дистанции.	3	
	5	Ознакомление с техникой прыжка в длину с места. Обучение техники бега на средние дистанции.	3	
	6	Ознакомление с техникой эстафетного бега. Обучение техники прыжка в длину с места.	3	
	7	Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции. Распределение сил и дыхания на дистанции.	3	
	8	Обучение техники бега на длинные дистанции и умение распределять силы и дыхание на дистанции.	3	
	9	Обучение технике метания.	3	
	10	Обучение технике челночного бега.	3	
	11	<del>Совершенствование техники специальных беговых упражнений.</del>	3	
	12	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование низкого и высокого старта.	3	
	13	Совершенствование бега на средние дистанции. Совершенствование стартового разгона.	3	
	14	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники эстафетного бега	3	
	15	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	3	
	16	Совершенствование техники метания.	3	
	17	Совершенствование техники челночного бега.	3	
	18	Совершенствование техники бега на длинные дистанции с высокого старта с учётом времени.	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> -Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.			1
<b>Тема 2.3</b> <b>Спортивные игры</b> <b>(баскетбол)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			-
	<b>Практические занятия</b>			<b>30</b>
	1	Обучение ведению мяча и перемещению по площадке, передачи мяча в парах.	3	
	2	Обучение передачи мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола.	3	
	3	Обучение передачи мяча одной рукой от плеча, снизу и с боку.	3	
	4	Ознакомление с броском мяча в корзину, с места, в движении. Тактика игры в нападении.	3	
	5	Обучение броску мяча в корзину с места, в движении. Штрафной бросок.	3	
	6	Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Обучение двусторонней игре.	3	
	7	Обучение приёмам овладения мячом (вырывание, выбивание).	3	
	8	Обучение приёмам техники защиты – перехват, приёмам, применяемым против броска.	3	
	9	Обучение перехвату мяча, выбиванию и отбору мяча.	3	
	10	Обучение тактике игры. Скрестное перемещение.	3	
	11	Обучение подстраховке защитника, нападению, контратаке.	3	
	12	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола, с одной рукой от плеча, снизу и с боку.	3	
	13	Совершенствование броска мяча в корзину с места, в движении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.	3	
14	Совершенствование штрафного броска. Групповые и командные действия игроков.	3		

ОК.3,  
ОК 4, ОК,6,  
ОК.7, ОК.8

	15	Совершенствование учетной игры.	3		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>			1	
	-Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.				
<b>Тема 2.4. Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	<b>Практические занятия</b>			<b>30</b>	
	1	Ознакомление с правилами игры в волейбол. Стойки и перемещения по площадке.	3		
	2	обучение стойкам и перемещению по площадке. Ознакомление с верхней и нижней передачей.	3		
	3	Обучение верхней и нижней передачи мяча. Техника приема мяча сверху и снизу.	3		
	4	Ознакомление с верхней, нижней и боковой подачей. Страховка у сетки.	3		
	5	Обучение верхней, нижней и боковой подачи. Тактика игры в защите и нападении.	3		
	6	Ознакомление с нападающим ударом. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	3	ОК.3, ОК 4, ОК.6, ОК.7, ОК.8	
	7	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча.	3		
	8	Совершенствование верхней, нижней и боковой подачи.	3		
	9	Совершенствование нападающего удара.	3		
	10	Блокировка. Страховка у сетки.	3		
	11	Совершенствование групповых и командных действий игроков с мячом и без мяча.	3		
	12	Совершенствование блокировки и страховки у сетки.	3		
	13	Совершенствование учебной игры.	3		
14	Совершенствование учебной игры с учётом тактических приёмов.	3			
15	. Совершенствование учебной игры с учётом соревновательных действий.	3			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>				1
	-Написание рефератов по теме : «Волейбол»				
<b>Тема 2.5 Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				-
	<b>Практические занятия</b>				<b>26</b>
	1	Ознакомление с техникой безопасности и гигиенических требованиях на занятиях по лыжной подготовке, Подбор лыж	3		ОК.3, ОК 4, ОК.6, ОК.7, ОК.8
	2	Ознакомление с техникой бесшажного хода. Ознакомление с техникой одношажного хода.	3		
	3	Ознакомление с техникой двухшажного классического хода. Обучение бесшажному и одношажному ходу	3		
	4	Обучение по переменному двухшажному ходу. Ознакомление спуску и подъему.	3		
	5	Обучение спуску и подъему. Торможение плугом. Экстренное торможение.	3		
	6	Совершенствование техники бесшажного хода. Совершенствование одношажного хода.	3		
	7	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Обучение коньковому ходу.	3		
	8	Совершенствование спусков, подъемов, торможению. Обучение коньковому ходу.	3		
	9	Совершенствование коньковому ходу . Обучение распределению сил на дистанции.	3		
10	Прохождение дистанции 3-5 км с учетом времени. Переход с хода на ход в зависимости от условий	3			



		дистанции.			
	11	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	3		
	12	Прохождение дистанции до 5 км. (д.), 8 км. (ю.) без учёта времени.	3		
	13	Прохождение дистанции 5 км. (д.), 8 км. (ю.) с учётом времени.	3		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> -Написание рефератов по теме : «Лыжная подготовка».			1	
<b>Тема 2.6. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			-	ОК.3, ОК 4, ОК,6, ОК.7, ОК.8
	<b>Практические занятия</b>			<b>10</b>	
	1	Обучение общеразвивающих упражнений для развития гибкости. Обучение силовым упражнениям с использованием собственного тела.	3		
	2	Совершенствование общеразвивающих упражнений для развития гибкости. Ознакомление упражнений с использованием тренажеров.	3		
	3	Совершенствование упражнений с исполнением тренажеров. Ознакомление с упражнениями релаксации.	3		
	4	Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Обучение упражнениям релаксации.	3		
	5	Обучение техники акробатических упражнений. Совершенствование техники упражнений релаксации. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	3		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> -Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.			1	
<b>Тема 2.7 Спортивные игры. Ручной мяч</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			-	ОК.3, ОК 4, ОК,6, ОК.7, ОК.8
	<b>Практические занятия</b>			<b>4</b>	
	1	Обучение передаче и ловле мяча в тройках. Правила игры.	3		
	2	Обучение броску мяча, перехватам, выбиванию или отбору мяча. Тактика игры. Обучение подстраховке защитника. Нападение. Контратака.	3		
<b>Тема 2.8 Спортивные игры. Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			-	ОК.3, ОК 4, ОК,6, ОК.7, ОК.8
	<b>Практические занятия</b>			<b>4</b>	
	1	Обучение ударам, остановке мяча ногой, грудью. Отбор мяча.	3		
	2	Обучение обманным движениям, тактике защиты, тактике нападения. Правила игры. Обучение тактике безопасности игры. Игра по упрощённым правилам.	3		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> -Совершенствование техники и тактики игры в футбол в процессе самостоятельных занятий.			1	
<b>ВСЕГО:</b>				168	

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

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

Реализация учебной дисциплины предполагает наличие спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

##### **Спортивное оборудование:**

Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон.

Оборудование для упражнений (например: гантели, штанги с комплектом различных отягощений);

Оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

Гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса.

##### **Для занятий лыжным спортом**

Учебно-тренировочные лыжи и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

Лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

##### **Технические средства обучения:**

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране;
- музыкальный центр, выносные колонки, ноутбук.

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения.**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

##### **Основные источники:**

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник для СПО.- Кнорус, 2018
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования.-М., 2017

##### **Дополнительные источники:**

1. Бароненко В.А., Рапопорт А.А. Здоровье и физическая культура студента.- М.: ИНФРА-М, 2010
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб.пособ.-4е изд., испр.-М.:ИЦ Академия, 2007
3. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта.- М.:ВЛАДОС, 2009
4. Барчуков Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособ.-5-е изд.,стер.-М.:КНОРУС, 2011
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура :учеб. пособ. для студентов сред. проф. учеб. заведений.- М.: Изд. центр «Академия»; Мастерство; Высшая школа, 2013

##### **Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>



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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</b>		
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>90-100 % правильных ответов – «5»; 70- 89% правильных ответов – «4»; 50-69 % правильных ответов – «3»; менее 50 % - «2»</p>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией</li> <li>- домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p><b>Оценка</b> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</b>		
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	<p>90-100 % правильных ответов и выполненных действий – «5»; 70- 89% правильных ответов и выполненных действий – «4»; 50-69 % правильных ответов и выполненных действий – «3»; менее 50 % - «2»</p>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>Бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценки техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи,</p>

			<p>передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Аэробика (девушки)</b></p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b></p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p><b>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</b></p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>На входе – начало учебного года, семестра;</p> <p>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p>
--	--	--	---

