**Приложение 2.1**

**к ОПОП-П по специальности**

**09.02.07 Информационные системы и программирование**

**Рабочая программа дисциплины**

# «СГ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

[СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2](#_Toc167180892)

[1. *Общая характеристика РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ* 3](#_Toc167180893)

[1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы 3](#_Toc167180894)

[1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины 3](#_Toc167180895)

1.3.Обоснование часов вариативной части ОПОП-П………………………………………….4

[2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ 4](#_Toc167180896)

[2.1. Трудоемкость освоения дисциплины 4](#_Toc167180897)

[2.2. Содержание дисциплины 5](#_Toc167180898)

[3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ 10](#_Toc167180899)

[3.1. Материально-техническое обеспечение 10](#_Toc167180900)

[3.2. Учебно-методическое обеспечение 10](#_Toc167180901)

[4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ 11](#_Toc167180902)

1. Общая характеристика РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**«СГ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины ««СГ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Дисциплина «СГ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы

.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ОК,**  **ПК** | **Уметь** | **Знать** | **Владеть навыками** |
| ОК.03 | определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования | содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования | *-* |
| ОК.04 | организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности | психологические основы деятельности коллектива; психологические особенности личности | *-* |
| ОК.06 | проявлять гражданско-патриотическую позицию; демонстрировать осознанное поведение; описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения | сущность гражданско-патриотической позиции; традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения |  |
| ОК.07 | соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности; эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях | правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; правила поведения в чрезвычайных ситуациях |  |
| ОК.08 | 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 специальности | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения |  |

* 1. **Обоснование часов вариативной части ОПОП-П**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№ п/п** | **Дополнительные знания, умения, навыки** | **№, наименование темы** | **Объем часов** | **Обоснование включения в рабочую программу** |
| 1 | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности | Тема 1.1.  Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. | 2 | С целью формирования у обучающихся общекультурных и социальных значений физической культуры. |
| 2 | применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности | Тема 2.1. Общая физическая подготовка | 2 | С целью формирования у обучающихся общей физической подготовки |

2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование составных частей дисциплины** | **Объем в часах** | **В т.ч. в форме практ. подготовки** |
| Учебные занятия | 160 | 160 |
| Самостоятельная работа | 12 | 12 |
| Всего | **172** | **172** |

2.2. Содержание дисциплины

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем, акад. ч / в том числе  в форме практической подготовки, акад. ч** | **Коды компетенций,** **формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | | **2** | **3** |  |
| **Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности** | | | **12 / 0** |  |
| **Тема 1.1.**  **Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.** | | **Содержание** | **-** |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  1.Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.  2.Роль утренней гимнастики для здоровья и двигательной активности  3.Двигательный режим студента.  4.Основы здорового образа жизни.  5.Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.  6.Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий | **12** | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | | | **160 / 160** |  |
| **Тема 2.1. Общая физическая подготовка** | | **Содержание** | - |  |
| **Практические занятия и лабораторные работы** | **12** | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| 1.Изучение комплексов общеразвивающих упражнений, в парах и с предметами. | 2 |
| 2.Изучение беговых и прыжковых упражнений. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы. | 2 |
| 3.Изучение упражнений для развития силовых качеств. Упражнения со скакалкой. | 2 |
| 4.Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. | 2 |
| 5.Совершенствование общеразвивающих упражнений в парах и с предметами. | 2 |
| 6.Совершенствование упражнений для развития силовых качеств. | 2 |
| **Тема 2.2**  **Легкая атлетика** | | **Содержание** | - |
| **Практические занятия и лабораторные работы** | **36** | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| 1.Ознакомление с техникой специальных беговых упражнений. Обучение техники специальных беговых упражнений. | 2 |
| 2.Обучение техники специальных беговых упражнений. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. | 2 |
| 3.Обучение техники бега на короткие дистанции. Ознакомление с техникой низкого и высокого старта. | 2 |
| 4.Обучение техники низкого и высокого старта. Ознакомление с техникой бега на средние дистанции. | 2 |
| 5.Ознакомление с техникой прыжка в длину с места. Обучение техники бега на средние дистанции. | 2 |
| 6.Ознакомление с техникой эстафетного бега. Обучение техники прыжка в длину с места. | 2 |
| 7.Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции. Распределение сил и дыхания на дистанции. | 2 |
| 8.Обучение техники бега на длинные дистанции и умение распределять силы и дыхание на дистанции. | 2 |
| 9.Обучение технике метания. | 2 |
| 10.Обучение технике челночного бега. | 2 |
| 11.Совершенствование техники специальных беговых упражнений. | 2 |
| 12.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование низкого и высокого старта. | 2 |
| 13.Совершенствование бега на средние дистанции. Совершенствование стартового разгона. | 2 |
| 14.Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники эстафетного бега | 2 |
| 15.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | 2 |
| 16.Совершенствование техники метания. | 2 |
| 17.Совершенствование техники челночного бега. | 2 |
| 18.Совершенствование техники бега на длинные дистанции с высокого старта с учётом времени. | 2 |
| **Тема 2.3**  **Спортивные игры**  **(баскетбол)** | | **Содержание** | - |  |
| **Практические занятия и лабораторные работы** | **30** | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| 1.Обучение ведения мяча и перемещению по площадке, передачи мяча в парах. | 2 |
| 2.Обучение передачи мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола. | 2 |
| 3.Обучение передачи мяча одной рукой от плеча, снизу и с боку. | 2 |
| 4.Ознакомление с броском мяча в корзину, с места, в движении. Тактика игры в нападении. | 2 |
| 5.Обучение броску мяча в корзину с места, в движении. Штрафной бросок. | 2 |
| 6.Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Обучение двусторонней игре. | 2 |
| 7.Обучение приёмам овладения мячом (вырывание, выбивание). | 2 |
| 8.Обучение приёмам техники защиты – перехват, приёмам, применяемым против броска. | 2 |
| 9.Обучение перехвату мяча, выбиванию и отбору мяча. | 2 |
| 10.Обучение тактике игры. Скрестное перемещение. | 2 |
| 11.Обучение подстраховке защитника, нападению, контратаке. | 2 |
| 12.Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола, с одной рукой от плеча, снизу и с боку. | 2 |
| 13.Совершенствование броска мяча в корзину с места, в движении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. | 2 |
| 14.Совершенствование штрафного броска. Групповые и командные действия игроков. | 2 |
| 15.Совершенствование учетной игры. | 2 |
| **Тема 2.4. Спортивные игры (волейбол)** | | **Содержание** | - |  |
| **Практические занятия и лабораторные работы** | **30** | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| 1.Ознакомление с правилами игры в волейбол. Стойки и перемещения по площадке. | 2 |
| 2.Обучение стойкам и перемещению по площадке. Ознакомление с верхней и нижней передачей. | 2 |
| 3.Обучение верхней и нижней передачи мяча. Техника приема мяча сверху и снизу. | 2 |
| 4.Ознакомление с верхней, нижней и боковой подачей. Страховка у сетки. | 2 |
| 5.Обучение верхней, нижней и боковой подачи. Тактика игры в защите и нападении. | 2 |
| 6.Ознакомление с нападающим ударом. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча. | 2 |
| 7.Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. | 2 |
| 8.Совершенствование верхней, нижней и боковой подачи. | 2 |
| 9.Совершенствование нападающего удара. | 2 |
| 10.Блокировка. Страховка у сетки. | 2 |
| 11.Совершенствование групповых и командных действий игроков с мячом и без мяча. | 2 |
| 12.Совершенствование блокировки и страховки у сетки. | 2 |
| 13.Совершенствование учебной игры. | 2 |
| 14.Совершенствование учебной игры с учётом тактических приёмов. | 2 |
| 15.Совершенствование учебной игры с учётом соревновательных действий. | 2 |
| **Тема 2.5 Лыжная подготовка** | | **Содержание** | - |  |
| **Практические занятия и лабораторные работы** | **28** | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| 1.Ознакомление с техникой безопасности и гигиенических требованиях на занятиях по лыжной подготовке, Подбор лыж | 2 |
| 2.Ознакомление с техникой бесшажного хода. Ознакомление с техникой одношажного хода. | 2 |
| 3.Ознакомление с техникой двухшажного классического хода. Обучение бесшажному и одношажному ходу | 2 |
| 4.Обучение по переменному двухшажному ходу. Ознакомление спуску и подъему. | 2 |
| 5.Обучение спуску и подъему. Торможение плугом. Экстренное торможение. | 2 |
| 6.Совершенствование техники бесшажного хода. Совершенствование одношажного хода. | 2 |
| 7.Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Обучение коньковому ходу. | 2 |
| 8.Совершенствование спусков, подъемов, торможению. Обучение коньковому ходу. | 2 |
| 9.Совершенствование коньковому ходу . Обучение распределению сил на дистанции. | 2 |
| 10.Прохождение дистанции 3-5 км с учетом времени. | 2 |
| 11.Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. | 2 |
| 12.Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. | 2 |
| 13.Прохождение дистанции до 5 км. (д.), 8 км. (ю.) без учёта времени. | 2 |
| 14.Прохождение дистанции 5 км. (д.), 8 км. (ю.) с учётом времени. | 2 |
| **Тема 2.6.**  **Гимнастика** | | **Содержание** | - |  |
| **Практические занятия и лабораторные работы** | **12** | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| 1.Обучение общеразвивающих упражнений для развития гибкости. Обучение силовым упражнениям с использование собственного тела. | 2 |
| 2.Совершенствование общеразвивающих упражнений для развития гибкости. Ознакомление упражнений с использованием тренажеров. | 2 |
| 3.Совершенствование упражнений с исполнением тренажеров. Ознакомление с упражнениями релаксации. | 2 |
| 4.Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Обучение упражнениям релаксации. | 2 |
| 5.Обучение техники акробатических упражнений. Совершенствование техники упражнений релаксации. | 2 |
| 6.Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. | 2 |
| **Тема 2.7 Спортивные игры. Ручной мяч** | | **Содержание** | - |  |
| **Практические занятия и лабораторные работы** | **6** | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| 1.Обучение передаче и ловле мяча в тройках. Правила игры. | 2 |
| 2.Обучение броску мяча, перехватам, выбиванию или отбору мяча. Тактика игры. | 2 |
| 3.Обучение подстраховке защитника. Нападение. Контратака. | 2 |
| **Тема 2.8 Спортивные игры. Футбол** | **Содержание** | | - |  |
| **Практические занятия и лабораторные работы** | | **6** | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| 1.Обучение ударам, остановке мяча нагой, грудью. Отбор мяча. | | 2 |
| 2.Обучение обманным движениям, тактике защиты, тактике нападения. Правила игры. | | 2 |
| 3.Обучение тактике безопасности игры. Игра по упрощённым правилам. | | 2 |
| **Итого:** | | | **172** |  |

3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный комплекс*,* оснащенный в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

**3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания**

Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.

Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.

Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.

Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>

Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

Бароненко В.А., Рапопорт А.А. Здоровье и физическая культура студента/В.А.Бароненко, А.А.Рапопорт.-М.: ИНФРА-М, 2020

БарчуковГ.Е. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособ/Г.Е.Барчуков.-5-е изд.,стер.-М.:КНОРУС, 2021

Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта/В.И.Дубровский.-М.:ВЛАДОС, 2019

***3.2.2. Дополнительные источники***

1. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
2. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
3. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикерчукМИ, Виноградов А.С.; под ред акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
4. Готовцев, Е. В.  Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.
5. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2020. – 70 с.
6. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
7. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
8. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
9. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.

**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
3. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Показатели освоенности компетенций** | **Методы оценки** |
| *Знает:*  *-* содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования  *-* психологические основы деятельности коллектива; психологические особенности личности;  *-* сущность гражданско-патриотической позиции; традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения  *-* правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; правила поведения в чрезвычайных ситуациях;  *-* роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения  *Умеет:*  *-* определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования*;*  *-* организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;  *-* проявлять гражданско-патриотическую позицию; демонстрировать осознанное поведение; описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения;  *-* соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности; эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;  *-* 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 специальности | Формы контроля обучения:  - практические задания по работе с информацией  - домашние задания проблемного характера  - ведение календаря самонаблюдения.  **Методы оценки результатов:**  - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;  - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;  - тестирование в контрольных точках.  **Лёгкая атлетика.**  1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):  Бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;  Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.  **Спортивные игры.**  Оценки техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.  Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.  **Аэробика (девушки)**  Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия  **Атлетическая гимнастика (юноши)**  Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.  Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.  **Лыжная подготовка.**  Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.  **Кроссовая подготовка.**  Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. | Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.  **Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.**  Для этого организуется тестирование в контрольных точках:  На входе – начало учебного года, семестра;  На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. |