

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ЧПОУ «КОЛЛЕДЖ ГОСУДАРСТВЕННОЙ И МУНИЦИПАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЧПОУ «КГИМС»  
Хамхоева З.М.  
09.02.2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для программы подготовки по специальности СПО  
**09.02.07 «Информационные системы и программирование»**

Форма обучения – очная.  
Срок обучения - 3 года и 10 месяцев.

Карабулак 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования

09.02.07 Информационные системы и программирование

**Организация-разработчик:**

ЧПОУ «Колледж государственной и муниципальной службы» Разработчик

Рабочая программа дисциплины

*Обсуждена и рекомендована к утверждению решением Цикловой комиссии  
Протокол №3 от «27» августа 2021 г.*





- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ 10**

<b>Код</b>	<b>Наименование общих компетенций</b>
ОК3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 4.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК6.	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 **170** часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки студента **170** часов;

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>170</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>170</b>
в том числе:	
<u>практические занятия</u>	
<u>самостоятельная работа студента</u>	
<u>в том числе:</u>	
- <u>Написание реферата по теме «ЗОЖ»</u>	
- <u>Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</u>	<u>2</u>
<u>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</u>	<u>2</u>
<u>Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</u>	<u>2</u>
<u>Написание рефератов по теме: «Волейбол»</u>	<u>1</u>
<u>Написание рефератов по теме: «Лыжная подготовка».</u>	<u>1</u>
- <u>Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе</u>	<u>1</u>

<u>Совершенствование техники и тактики игры в футбол в процессе самостоятельных занятий.</u>	<u>1</u>
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме: зачета в 3, 5 дифференцированного зачета в 4, 6, 8 семестрах.</b>	<b>7 семестрах,</b>

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
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			10	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала			ОК.3, ОК 4, ОК,6, ОК.7, ОК.8
	Практические занятия		8	
	1	Изучение комплексов утренней гимнастики. Раздельный способ проведения ОРД.	3	
	2	Изучение комплексов дыхательных упражнений. Изучение комплексов по формированию осанки.	3	
	3	Совершенствование комплексов утренней гимнастики.	3	
	4	Совершенствование комплексов дыхательной гимнастики и упражнений для формирования осанки.	3	
Самостоятельная работа обучающихся - Написание реферата по теме «ЗОЖ»			2	
Раздел 2. Учебнопрактические основы формирования физической культуры личности			160	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК.3, ОК 4, ОК,6, ОК.7, ОК.8
	Практические занятия		10	
	1	Изучение комплексов общеразвивающих упражнений, в парах и с предметами.	3	
	2	Изучение беговых и прыжковых упражнений. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы.	3	
	3	Изучение упражнений для развития силовых качеств. Упражнения со скакалкой.	3	
	4	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование беговых и прыжковых упражнений.	3	
	5	Совершенствование общеразвивающих упражнений в парах и с предметами.	3	
6	Совершенствование упражнений для развития силовых качеств.	3		



	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> -Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.		<b>2</b>	
<b>Тема 2.2</b> <b>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		

	2	Обучение техники специальных беговых упражнений. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции.	3		
	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	Совершенствование техники специальных беговых упражнений.	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.			2	
<b>Тема 2.3</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			-	
<b>Спортивные игры</b>	<b>Практические занятия</b>			<b>30</b>	
<b>(баскетбол)</b>	1	Обучение ведения 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		

ОК.3,  
ОК 4,  
ОК,6,  
ОК.7, ОК.8

<b>12</b>	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола, с одной рукой от плеча, снизу и с боку.	3
<b>13</b>	Совершенствование броска мяча в корзину с места, в движении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.	3

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

<b>5</b>	Обучение спуску и подъему. Торможение плугом. Экстренное торможение.	3
<b>6</b>	Совершенствование техники бесшажного хода. Совершенствование одношажного хода.	3
<b>7</b>	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Обучение коньковому ходу.	3
<b>8</b>	Совершенствование спусков, подъемов, торможению. Обучение коньковому ходу.	3
<b>9</b>	Совершенствование коньковому ходу . Обучение распределению сил на дистанции.	3

	<b>10</b>	Прохождение дистанции 3-5 км с учетом времени. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	3		
	<b>11</b>	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	3		
	<b>12</b>	Прохождение дистанции до 5 км. (д.), 8 км. (ю.) без учёта времени.	3		
	<b>13</b>	Прохождение дистанции 5 км. (д.), 8 км. (ю.) с учётом времени.	3		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> -Написание рефератов по теме : «Лыжная подготовка».			<b>1</b>	
<b>Тема 2.6.</b> <b>Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			-	ОК.3, ОК 4, ОК,6, ОК.7, ОК.8
	<b>Практические занятия</b>			<b>10</b>	
	<b>1</b>	Обучение общеразвивающих упражнений для развития гибкости. Обучение силовым упражнениям с использованием собственного тела.	3		
	<b>2</b>	Совершенствование общеразвивающих упражнений для развития гибкости. Ознакомление упражнений с использованием тренажеров.	3		
	<b>3</b>	Совершенствование упражнений с исполнением тренажеров. Ознакомление с упражнениями релаксации.	3		
	<b>4</b>	Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Обучение упражнениям релаксации.	3		
	<b>5</b>	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.			<b>1</b>	
<b>Тема 2.7</b> Спортивные игры. Ручной мяч	<b>Содержание учебного материала</b>			-	ОК.3, ОК 4, ОК,6, ОК.7, ОК.8
	<b>Практические занятия</b>			<b>4</b>	
	<b>1</b>	Обучение передаче и ловле мяча в тройках. Правила игры.	3		
	<b>2</b>	Обучение броску мяча, перехватам, выбиванию или отбору мяча. Тактика игры. Обучение подстраховке защитника. Нападение. Контратака.	3		
<b>Тема 2.8</b> <b>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>	
	<b>1</b>	Обучение ударам, остановке мяча ногой, грудью. Отбор мяча.	3		
	<b>2</b>	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.			<b>1</b>	
<b>ВСЕГО:</b>				<b>170</b>	



### **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. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура :учеб. пособ. для студентов сред. проф. учеб, заведений,- М.: Изд. центр «Академия»; Мастерство; Высшая школа, 2015

#### **Дополнительные источники:**

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов - Тамбов: Изд-во Тамб. гос.техн. ун-та, 2008. - 44 с.
2. Бароненко В.А., Рапопорт А.А. Здоровье и физическая культура студента.-М.: ИНФРА-М, 2009Баршов О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. Адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.



3. Боровских В.И. Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. -66 с.
4. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта.М.:ВЛАДОС, 2009
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2007. - 366 с
6. Жмурин А.В., Масыгина Н.В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст]- М.: Издательство «Прометей» Mill У. - 2010.
7. Черенкова С.Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2008. - 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.
8. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с. Холодов Ж.К, Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб, пособие.-М.: «Академия», 2009.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики [http://sport.minstm . gov . m](http://sport.minstm.gov.m)
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы [http :  
// www . mosssport . m](http://www.mosssport.m)

**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: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>	<p>90-100 % правильных ответов - «5»; 70- 89% правильных ответов «4»; 50-69 % правильных ответов - «3»; менее 50 % - «2»</p>	<p>Формы контроля обучения: - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера ведение календаря самонаблюдения. Оценка 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: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<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> - 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. <b>Лёгкая атлетика.</b> 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. <b>Спортивные игры.</b> Оценки техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка техникотактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.</p>

		Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка
--	--	--

