

Министерство образования Новосибирской области Государственное  
бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
**«НОВОСИБИРСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
КОЛЛЕДЖ»**

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора

по учебной работе

\_\_\_\_\_  
Н.В. Ходоевко

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

*Директор С.С. Лузан*

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

Новосибирск  
2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 09.02.05. Прикладная информатика (по отраслям), входящей в состав укрупнённой группы специальностей 09.00.00. Информатика и вычислительная техника.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «НОВОСИБИРСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Разработчик:

Шарипьянов Дмитрий Викторович, преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании ПЦК общеобразовательных, гуманитарных дисциплин

Протокол № 1 от «01» сентября 2021г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ Виниченко Е.П.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                     |                   |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>1. Паспорт программы учебной дисциплины</b>                      | <b>стр.<br/>4</b> |
| <b>2. Структура и содержание учебной дисциплины</b>                 | <b>5</b>          |
| <b>3. Условия реализации программы учебной дисциплины</b>           | <b>9</b>          |
| <b>4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины</b> | <b>10</b>         |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.05. Прикладная информатика (по отраслям), входящей в состав укрупнённой группы специальностей 09.00.00. Информатика и вычислительная техника.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в программе дополнительного профессионального образования.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

### 1.3. Компетенции, на формирование которых работает дисциплина-

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 2. | Организовывать собственную деятельность, определять методы решения 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, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.                                                                                                                                                                                         |
| ЛР 9. | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся |

**1.3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

### 1.4. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

**1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 376 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 188 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 188 часа.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ****2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

| <b>Вид учебной работы</b>                                            | <b><i>Количество часов</i></b> |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                         | <b>376</b>                     |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>              | <b>188</b>                     |
| в том числе:                                                         |                                |
| теоретические занятия                                                | <b>12</b>                      |
| практические занятия                                                 | <b>176</b>                     |
| контрольные работы                                                   | <b>-</b>                       |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                   | <b>188</b>                     |
| <b><i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i></b> |                                |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов            | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся                                                       | Объем часов |     |     | Уровень освоения | Компетенции            |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----|-----|------------------|------------------------|
| 1                                | 2                                                                                                                                                           | 3           |     |     | 4                |                        |
|                                  |                                                                                                                                                             | 2к.         | 3к. | 4к. |                  |                        |
| <b>Введение</b>                  |                                                                                                                                                             |             |     |     |                  |                        |
|                                  | Т.1 Инструктаж, входной контроль<br>Т.2 Правила поведения и техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Общие принципы при занятиях на тренажёрах. | 4           | 4   | 4   | 1                | ОК-2 ОК-3 ОК-6<br>ЛР-9 |
|                                  | <b>Итого по разделу:</b>                                                                                                                                    | 12          |     |     |                  |                        |
| <b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b> | ПР. 1 Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения.                                                                                        | 2           | 2   | 2   | 2                | ОК-2 ОК-3<br>ОК-6 ЛР-9 |
|                                  | ПР. 2 Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м.                                                                                          | 2           | 2   | 2   |                  |                        |
|                                  | ПР. 3 Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции.                                                                           | 2           | 2   | 2   |                  |                        |
|                                  | ПР. 4 Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м.                                                                    | 2           | 2   | 2   |                  |                        |
|                                  | ПР. 5 Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м.                                                                                    | 2           | 2   | 2   |                  |                        |
|                                  | ПР. 6 Техника прыжка в длину с места                                                                                                                        | 2           | 2   | 2   |                  |                        |
|                                  | ПР. 7 Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера                                                                                                     | 2           | 2   | 2   |                  |                        |
|                                  | ПР. 8 Обучение техники метания гранаты                                                                                                                      | 2           | 2   | 2   |                  |                        |
|                                  | ПР. 9 Сдача норматива в метании гранаты                                                                                                                     | 2           | 2   | 2   |                  |                        |
|                                  | ПР. 10 Воспитание общей выносливости. Челночный бег 10х10 м.                                                                                                | 2           | 2   |     |                  |                        |
|                                  | ПР. 11 Бег 100 м. Прыжок в длину с места                                                                                                                    | 2           | 2   |     |                  |                        |
|                                  | ПР. 12 Метание гранаты. Бег 500-1000 м.                                                                                                                     | 2           | 2   |     |                  |                        |
|                                  | ПР. 13 Кроссовый бег 2000 – 3000 м.                                                                                                                         | 2           | 2   |     |                  |                        |
|                                  | ПР. 14 Прыжок в длину с разбега.                                                                                                                            |             | 2   |     |                  |                        |
|                                  |                                                                                                                                                             | 26          | 28  | 18  |                  |                        |

|  |                                                                                                                |            |          |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|--|
|  | Кроссовая и беговая подготовка.<br>Силовая подготовка.<br>Прыжки, многоскоки.<br>Занятия в спортивных секциях. | <b>46</b>  | <b>3</b> |  |
|  | Итого по разделу:                                                                                              | <b>118</b> |          |  |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                          |                                     |                           |          |                        |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|----------|------------------------|
| <b>Раздел 2. Баскетбол.</b> | ПР 1. Совершенствование перемещений, ловли и передачи мяча.<br>ПР 2. Совершенствования ведения мяча, передач в движении.<br>ПР 3. Совершенствование бросков мяча с места и в движении.<br>ПР 4. Совершенствование технических приемов в баскетболе.<br>Техника штрафного броска.<br>ПР 5. Индивидуальная и командная тактика игры в защите.<br>ПР 6. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении.<br>ПР 7. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.<br>ПР.8. Учебная игра. Судейство. | 2<br>2<br>2<br>2<br><br>2<br>2<br>2<br>2 | 2<br>2<br>2<br>2<br><br>2<br>2<br>2 | 2<br>2<br>2<br>2<br><br>2 |          | ОК-2 ОК-3<br>ОК-6 ЛР-9 |
|                             | Спортивные и подвижные игры.<br>Занятия в спортивных секциях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>16</b>                                | <b>14</b>                           | <b>10</b>                 | <b>3</b> |                        |
|                             | Итого по разделу:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>86</b>                                |                                     |                           |          |                        |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                |                                 |                       |          |                        |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------|----------|------------------------|
| <b>. Раздел 3. Волейбол.</b> | ПР 1. Совершенствование стойки и перемещений. Верхняя передача.<br>ПР 2. Совершенствование нижней прямой и боковой подачи.<br>Нижняя передача.<br>ПР 3. Совершенствование верхней прямой подачи.<br>Совершенствование нижнего и верхнего приёма.<br>ПР 4. Совершенствование технических приемов. Обучение техники нападающего удара.<br>ПР 5. Совершенствование нападающего удара и технических приемов.<br>ПР 6. Ознакомление с тактикой игры в защите и подстраховкой.<br>Учебная игра. Судейство.<br>ПР 7. Ознакомление с тактикой игры в нападение. Учебная игра.<br>ПР 8. Учебная игра. Судейство | 2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2 | 2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2 | 2<br>2<br>2<br>2<br>2 | <b>2</b> | ОК-2 ОК-3<br>ОК-6 ЛР-9 |
|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                |                                 |                       |          |                        |

|                                                                      |                                                                |                |    |    |   |                        |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------|----|----|---|------------------------|
|                                                                      |                                                                | 16             | 12 | 10 |   |                        |
|                                                                      | Спортивные и подвижные игры.<br>Занятия в спортивных секциях.  | 48             |    |    | 3 |                        |
|                                                                      | Итого по разделу:                                              | 86             |    |    |   |                        |
| <b>Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах.</b> | ПР 1. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки. | 2              |    | 2  | 2 | ОК-2 ОК-3<br>ОК-6 ЛР-9 |
|                                                                      | ПР 2. ОФП. Упражнения на снарядах.                             | 2              | 2  | 2  |   |                        |
|                                                                      | ПР 3. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.      | 2              | 2  | 2  |   |                        |
|                                                                      | ПР 4. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.           | 2              | 2  | 2  |   |                        |
|                                                                      | ПР 5. ОФП. Упражнения на снарядах.                             | 2              |    |    |   |                        |
|                                                                      | ПР 6. Сдача нормативов комплекса на перекладине и брусьях.     | 2              |    |    |   |                        |
|                                                                      |                                                                | 12             | 6  | 8  |   |                        |
|                                                                      | Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости. УГГ.      | 48             |    |    | 3 |                        |
|                                                                      | Итого по разделу:                                              | 74             |    |    |   |                        |
| <b>Всего:</b>                                                        |                                                                | <b>188/188</b> |    |    |   |                        |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)



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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, открытой игровой площадки».

Дистанционная форма обучения предусматривает (работу через интернет и т.д.).

##### **Оборудование учебного кабинета:**

- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- гимнастический козёл;
- гимнастический конь;
- гимнастический мостик;
- гимнастические маты;
- теннисные столы; теннисные сетки и ракетки;
- мячи: баскетбольные, волейбольные и футбольные;
- стойки для прыжков в высоту; гранаты; яма для прыжков в длину;
- секундомеры;
- баскетбольные щиты;
- тренажёры, штанги, гантели, скакалки, обручи; съёмные перекладины

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

- музыкальный центр;
- рабочие места студентов, оснащенные персональными компьютерами;

Средства обучения при дистанционной форме: Локальная сеть колледжа, программное обеспечение общего и профессионального назначения, комплект учебно-методической документации. Заготовленные материалы для реализации практики в условии дистанционного обучение.

В условиях дистанционного обучения:

- вся необходимая документация высылается по электронной почте и СДО;
- обратная связь и консультации осуществляются на платформе СДО и по электронной почте;
- выполненные задания собираются в архив;
- дифференцированный зачет, осуществляется по итогам выполненной работы за семестр;

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

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

Основная:

1. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов СПО / Н. В. Решетников [и др.]. - 18-е изд., стер. - М.: Академия, 2017. - 176 с.: ил. - (Профессиональное образование).

Дополнительная:

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебник/ И. С. Барчуков; ред. Г. В. Барчуковой. - М.: КНОРУС, 2011. - 365 с. - (Среднее профессиональное образование).

2. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст]/ А. А. Бишаева. - М.: Академия, 2010. - (Начальное и среднее профессиональное образование).

1. Интернет - ресурс; Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

1. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>

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

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

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>                                                              | <b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>1</i>                                                                                                                         | <i>2</i>                                                                                                                                                                   |
| <b>Умения:</b>                                                                                                                   |                                                                                                                                                                            |
| - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | Сдача учебных нормативов;<br>Практические занятия;<br>домашние задания;<br>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий;                                             |
| <b>Знания:</b>                                                                                                                   |                                                                                                                                                                            |
| - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                                  | Сдача учебных нормативов;<br>Практические занятия;<br>Домашние задания;<br>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий;<br>Написание реферата и сообщения по темам; |

|                                         |                                                        |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <p>- основы здорового образа жизни;</p> | <p>Собеседование по реферату и сообщению по темам;</p> |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------|