

Министерство просвещения РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Глазовский государственный инженерно-педагогический университет имени В.Г. Короленко»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

название дисциплины

специальность: **09.02.01 «Компьютерные системы и комплексы»**

квалификация выпускника: **специалист по компьютерным системам**

Глазов, 2025

Рассмотрена на заседании кафедры

Физической культуры и медико-
биологических дисциплин

Протокол № 7 от "19" февраля 2025 г.

Рекомендовано к утверждению

*Заседание ученого совета факультета
ИФиМ*

Протокол № 6 от "21" февраля 2025 г

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования: *09.02.01 Компьютерные системы и комплексы*, утвержденного Министерством Просвещения РФ от 25.05.2022 № 362.

С учетом примерной основной образовательной программой 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы. (Дата включения ПООП в реестр 10.10.2022)

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Глазовский государственный инженерно-педагогический университет имени В.Г. Короленко».

Разработчики: *Поздеев Н.А.*, ассистент кафедры физической культуры и медико-биологических дисциплин.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	14

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 СПО: 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, квалификация: Специалист по компьютерным системам.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для подготовки специалистов по другим квалификациям специальности 09.02.01, имеющим в структуре учебного плана данную учебную дисциплину; в дополнительном профессиональном образовании.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально экономическому циклу

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

- ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
- ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
- ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Умения:

1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.
3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

Знания:

1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
2. Основы здорового образа жизни.
3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).
4. Средства профилактики перенапряжения.

Индикаторы оценки освоения компетенций:

ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
		Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	Умения: описывать значимость своей специальности
		Знания: сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Умения: 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
		Знания: 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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

объем образовательной программы - **170** часов, в том числе:

во взаимодействии с преподавателем - 170 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Кол- во	Объем часов		
		2 курс	3 курс	4 курс
Объем образовательной программы (всего)		170		
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)		60	70	38
в том числе:				
теоретическое обучение		2		
практические занятия		70	56	42
в том числе в форме практической подготовки		-		
лабораторные занятия		-		
контрольные работы (если предусмотрены)	-			
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)		-		
Самостоятельная работа (всего)		-		
Итоговая аттестация в форме дифзачета				

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1 год			
Тема 1. Основы физической культуры	<i>Содержание учебного материала</i>	2	
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	ОК04, ОК06, ОК08
	2. Техника безопасности на занятии физической культурой.		ОК04, ОК06, ОК08
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2. Легкая атлетика	<i>Практические занятия</i>	22	
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	
	2. Техника беговых упражнений.	2	ОК08
	3. Техника высокого и низкого старта: стартовый разгон, финиширование	2	ОК08
	4. Совершенствование техники: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	ОК08
	5. Техника бега на дистанции 100 м., совершенствование техники бега, контрольный норматив.	2	ОК08
	6. Техника бега на дистанции 300 м., совершенствование техники бега, контрольный норматив.	2	ОК08
	7. Техника бега на дистанции 500 м., совершенствование техники бега, контрольный норматив.	2	ОК08
	8. Сдача контрольного норматива на дистанции 500 м.	2	ОК08
	9. Техника прыжка в длину с места	2	ОК08
	10. Сдача контрольного норматива прыжка в длину с места	2	ОК08
	11. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	2	ОК08
Тема 3. Основы баскетбола	<i>Практические занятия</i>	16	
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	4	ОК04, ОК08
	2. Овладение техникой выполнения элементов: ведения мяча, передачи и	4	ОК08

	броска мяча с места		
	3. Овладение и закрепление техники элементов: ведения и передачи мяча в баскетболе	4	OK04, OK08
	4. Выполнение контрольных нормативов на ведение и передачи мяча в баскетболе	4	OK04, OK08
Тема 4. Правила баскетбола	<i>Практические занятия</i>	22	
	1. Правила игры «Баскетбол»	2	OK40, OK06, OK08
	2. Тактика защиты и нападения в баскетболе	2	OK04, OK06, OK08
	3. Штрафной бросок. Сдача контрольных нормативов	2	OK04, OK08
	4. Техника владения баскетбольным мячом	2	OK04, OK08
	5. Вырывание и выбивание мяча. Приемы овладения мячом.	2	OK06, OK08
	6. Совершенствование технических элементов баскетбола	2	OK04, OK08
	7. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре	2	OK04, OK08
	8. Применение упрощенных правил игры в баскетбол в учебной игре	4	OK04, OK06, OK08
	9. Учебная игра в баскетбол	4	OK04, OK06, OK08
Тема 5. Основы волейбола	<i>Практические занятия</i>	10	
	1. Техника перемещений, стоек в волейболе	2	OK08
	2. Прием и передача мяча над собой двумя руками сверху и снизу	2	OK08
	3. Прием и передача мяча сверху в парах; прием и передача мяча снизу в парах	2	OK08
	4. Техника верхней и нижней передач двумя руками в волейболе	2	OK08
	5. Выполнение контрольных нормативов: верхняя и нижняя передачи двумя руками	2	OK04, OK08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
2 год обучения			
Тема 1. Легкая атлетика.	Практические занятия	10	ОК08
	1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2	ОК08
	2. Бег по прямой с различной скоростью	2	ОК08
	3. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	ОК08
	4. Техника бега на дистанции 2000 м	2	ОК08
	5. Сдача контрольных нормативов	2	ОК08
Тема 2. Баскетбол.	Практические занятия	16	ОК08
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении	2	ОК08
	2. Бросок мяча в кольцо: «ведение – 2 шага – бросок».	2	ОК08
	3. Совершенствование техники выполнения ведения мяча	2	ОК08
	4. Совершенствование техники выполнения передачи и броска мяча в кольцо с места	2	ОК08
	5. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	2	ОК08
	6. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		ОК08
	7. Совершенствование техники «ведения-2 шага-бросок». Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок»	2	ОК08
	8. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча в кольцо с места, штрафной бросок	2	ОК08
Тема 3. Основы волейбола	Практические занятия	12	ОК08
	1. Техника перемещений, стоек в волейболе	2	ОК08
	2. Прием и передача мяча сверху в парах; прием и передача мяча снизу в парах	2	ОК08
	3. Прием и передача мяча сверху через сетку в парах; прием мяча с последующим нападением	2	
	4. Совершенствование техники верхней и нижней передач двумя руками в волейболе	2	ОК08
	5. Нижняя прямая подача	2	ОК08
	6. Выполнение контрольных нормативов: верхняя и нижняя передачи	2	ОК08

	двумя руками		
	Практические занятия	18	
	1. Правила игры «Волейбол». Судейство в игре «Волейбол». Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении.	2	ОК04, ОК08
	2. Отработка тактики игры: индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.	2	ОК04, ОК08
	3. Тактика игры в защите. Отработка тактики игры: в нападении	2	ОК04, ОК08
	4. Тактика игры в нападении: индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча Групповые действия игроков, взаимодействие игроков	2	ОК04, ОК08
	5. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	ОК04, ОК08
	6. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2	ОК08
	7. Совершенствование тактических взаимодействий в защите	2	ОК04, ОК06, ОК08
	8. Совершенствование тактических взаимодействий в нападении	2	ОК04, ОК06, ОК08
	9. Учебная игра с применением изученных положений	2	ОК04, ОК06, ОК08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
3 год			
Тема 4. Легкоатлетическая гимнастика	Практические занятия	10	
	1. Техника коррекции фигуры. ТБ на занятиях атлетической гимнастики. Общеразвивающие упражнения для развития силы, координации движений, гибкости и ловкости. Одиночные, парные.	2	ОК04, ОК06, ОК08
	2. Комплекс упражнений с гантелями: общеразвивающие упражнения	2	ОК04, ОК08
	3. Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса, спины.	2	ОК04, ОК08
	4. Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц рук.	2	ОК04, ОК08
	5. Выполнение комплексов круговой тренировки разной направленности (5-6 станций)	2	ОК04, ОК08
Тема 5. Баскетбол	Практические занятия	10	
	1. Техника выполнения штрафного броска	2	ОК04, ОК08
	2. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведения мяча	2	ОК04, ОК08

	3. Выполнение контрольных нормативов: ведение мяча, штрафной бросок	2	ОК08
	4. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	ОК08
	5. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	ОК08
	Практические занятия	14	ОК04, ОК08
	1. Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятии физической культурой на лыжах.	2	
	2. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	4	ОК04, ОК08
	3. Полуконьковый и коньковый ход.	4	ОК04, ОК08
	4. Торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	4	
Тема 7. Легкая атлетика	Практические занятия	8	
	1. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.	2	ОК08
	2. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега.	2	ОК08
	3. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с разбега	2	ОК08
	4. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время	2	ОК08
Промежуточная аттестация	Дифзачет	2	
Всего:		170 часов	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения.

Универсальный Спортивный зал. Учебный корпус № 1

Технические средства обучения:

Магнитола с проигрывателем.

Оборудование:

1. Оборудование и снаряжение для баскетбола (кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные).
2. Оборудование и снаряжение для волейбола (сетки волейбольные, стойки волейбольные, мячи волейбольные).
3. Оборудование и снаряжение для гимнастики: маты гимнастические, конь гимнастический, обручи гимнастические, мячи набивные (для медицинбола), скакалки различной длины, скамьи гимнастические, стенки гимнастические, степ-доска.
4. Оборудование для судейства (секундомер профессиональный JS7066 500 этапов, секундомер электронный, мегафон).
5. Компрессор
6. Ящик для медикаментов с медикаментами.
7. Лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.)

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

Основная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838> (дата обращения: 13.12.2024)
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162> (дата обращения: 13.12.2024).

Дополнительная литература

1. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 390 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17727-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538223> (дата обращения: 16.12.2024)
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва :

Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 13.12.2024)

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058> (дата обращения: 13.12.2024)

Информационные ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

1. Сайт дистанционного образования ГГПИ. - URL: <http://moodle.ggpi.org>.

Профессиональные базы данных

1. Электронная библиотека Руконт (коллекция изданий ГГПИ). - URL: <http://rucont.ru/>
2. Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина. - URL: <http://www.prilib.ru/>
3. Национальная Электронная Библиотека. - URL: <https://НЭБ.рф>

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, проектов, исследований.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы</p>	Оценка выполнения практического задания(работы)
Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	<p>недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p>	Оценка выполнения практического задания(работы)
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	<p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	Оценка выполнения практического задания(работы)

Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:		
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p>	Опрос
Основы здорового образа жизни		Опрос)
Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)		Опрос
Средства профилактики перенапряжения	<p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p> <p>Критерии оценки заданий в тестовой форме: "отлично" - 90% - 100% верных ответов, "хорошо" - 70% - 89%; "удовлетворительно" - 55% - 69%; "неудовлетворительно" - 54% и менее.</p>	Опрос