

НПОУ «ЯКУТСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

УТВЕРЖДЕНО  
педагогическим советом  
(протокол № 06-23 от «26» июня 2023)  
Председатель педагогического совета  
Директор \_\_\_\_\_ Л.Н. Цой



**Рабочая программа дисциплины**  
**ОГСЭ.05 Физическая культура**




**ППССЗ по специальности**

**09.02.07 Информационные системы и программирование**

Объем дисциплины - 182 час.

Якутск 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование. Укрупненная группа специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

<b>Разработчики</b> рабочей программы:	НПОУ «ЯКИТ» <hr/> (место работы)	Преподаватель <hr/> (должность)	Берестенкова А.И. <hr/> (инициалы, фамилия)
<b>Обсуждено</b> на заседании Отделения ЮиПД		«01» июня 2023 г.	протокол № 45-22
Председатель отделения	Зав. отделения		Д.А. Зайцева
<b>Рассмотрено</b> на заседании методического совета		«20» июня 2023 г.	протокол № 6
Председатель методического совета	Заместитель директора по учебно-методической работе		«20» июня 2023 г.
Заместитель директора по учебно- методической работе		С.И. Томская	«26» июня 2023 г.

п/п	Прилагаемый к Рабочей программе документ, содержащий текст обновления	Решение ПЦК		Подпись председателя ПЦК	Фамилия И.О. председателя ПЦК
		дата	Протокол №		
1.	Приложение № 1				
2.	Приложение № 2				
3.	Приложение № 3				
4.	Приложение № 4				
5.	Приложение № 5				

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16

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

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

## 1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗС:

ОГСЭ. Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл  
ОГСЭ.05 Физическая культура

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

ПК и ОК, которые актуализируются при изучении дисциплины:

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Количество часов на освоение дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 182 часов, в том числе:

– обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) 182 часов, из них практическая подготовка 182 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	182
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	182
в том числе:	-
лабораторные занятия <i>(если предусмотрено)</i>	-
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	182
контрольные работы <i>(если предусмотрено)</i>	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация в форме	зачет

### 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура в жизни человека		<b>32</b>	2
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	Практические занятия	10	2
	Самостоятельная работа	-	-
	Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.		
Тема 1.2 Основы методики	Содержание Организация занятий физическими упражнениями различной	-	-

самостоятельн ых занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.		
	Практические занятия	10	2
	Самостоятельная работа	-	-
	Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.		
Тема 1.3 Психофизиоло гические основы учебного и производствен ного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособн ости.	Содержание Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.	-	-
	Практические занятия	10	2
	Самостоятельная работа	-	-
	Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.	-	-
Тема 1.4. Физическая культура в профессиональ ной деятельности специалиста.	Содержание Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	-	-
	Практические занятия	16	2
	Самостоятельная работа	-	-
	Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.	-	-
Раздел 2. Учебно-методические занятия		<b>48</b>	<b>2</b>

Тема 2.1 Профилактика профессиональных заболеваний	Содержание Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности	-	-
	Практические занятия	12	2
	Самостоятельная работа	-	-
	Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.	-	-
Тема 2.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, эстафетный бег 4 100. Бег по пересеченной местности. Челночный бег.	-	-
	Практические занятия	12	2
	Самостоятельная работа	-	-
	Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.	-	-
Тема 2.3. Лыжная подготовка	Содержание Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.	-	-
	Практические занятия	12	2
	Самостоятельная работа	-	-
	Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.	-	-
Тема 2.4. Гимнастика	Содержание 1. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	-	-
	Практические занятия	12	2
	Самостоятельная работа	-	-
	Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.	-	-



<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>88</b>	<b>2</b>
Тема 3.1. Волейбол	Содержание Правила игры. Техника безопасности игры. Тактика нападения. Тактика защиты. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Правила судейства. Выполнение упражнений с волейбольным мячом, совершенствование навыков игры.	-	-
	Практические занятия	24	2
	Самостоятельная работа	-	-
	Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.		
Тема 3.2 Баскетбол	Содержание Правила игры. Техника безопасности игры. Тактика нападения. Тактика защиты. Передача мяча. Выполнение упражнений: Игра по правилам.	-	-
	Практические занятия	24	2
	Самостоятельная работа	-	-
	Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.		
Тема 3.3 Ручной мяч	Содержание Техника работы с ручным мячом. Выполнение упражнений.	-	-
	Практические занятия	14	2
	Самостоятельная работа	-	-
	Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.		
Тема 3.4 Футбол (для юношей)	Содержание Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам. Правила судейства. Выполнение упражнений.	-	-
	Практические занятия	26	2
	Самостоятельная работа	-	-
	Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.		
	Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.		
<b>Раздел 4. Виды спорта по выбору</b>		<b>16</b>	<b>2</b>
Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Техника безопасности на занятиях. Круговой метод тренировки.	-	-
	Практические занятия	16	2
	Самостоятельная работа	-	-

	Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.	-	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>182</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы дисциплины Физическая культура требует наличия учебного кабинета и спортивного зала.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), секундомеры, весы напольные, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола и др.

Технические средства обучения:

- необходимое учебное, методическое, информационное и программное обеспечение.

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

Перечень учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы.

##### **Основные источники:**

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>.

##### **Дополнительные источники:**

1. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — 2-е изд., перераб. и доп. —

Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 230 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15734-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/509563>

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488234>.

### Интернет-ресурсы:

1. **Образовательная платформа Юрайт [urait.ru](https://urait.ru)**

#### Медиа материалы

1. Мгновения спорта // Советское телевидение. ГОСТЕЛЕРАДИОФОНД России — [https://youtu.be/E\\_37pfzPtH0](https://youtu.be/E_37pfzPtH0)

2. Спорт страны Советов (1979) // Советское телевидение. ГОСТЕЛЕРАДИОФОНД России — <https://youtu.be/O2oapCHh3bA>

3. «ГТО. Школьные годы». Специальный репортаж // Матч ТВ — <https://youtu.be/5wY1U5JNKGY>

4. Как устроен спорт в России // Academy Rugby Centre — <https://youtu.be/sXqRu4bh3hQ>

5. Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места // Физическое воспитание — <https://youtu.be/ZDiAPEGzV7E>

6. Баскетбол. Ведение мяча в движении // Физическое воспитание — [https://youtu.be/LJrj\\_ztHJWg](https://youtu.be/LJrj_ztHJWg)

7. Баскетбол. Ведение мяча на месте // Физическое воспитание — <https://youtu.be/uI6lXRyKmAk>

8. Баскетбол. Передача мяча двумя руками в движении // Физическое воспитание — <https://youtu.be/bPGtRsIndGI>

9. Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди с места // Физическое воспитание — <https://youtu.be/FRFANcFeGwc>

10. Баскетбол. Стойки и перемещения // Физическое воспитание — <https://youtu.be/tra2Pp5CydA>

11. Метание малого мяча с места в вертикальную цель // Физическое воспитание — <https://youtu.be/WkBBqrvz4Jo>

12. Метание малого мяча с места на дальность // Физическое воспитание — <https://youtu.be/8XkOnHPIN3s>

13. Обучение технике прыжка в высоту с прямого разбега // Физическое воспитание — <https://youtu.be/PInqAWv62jA>
14. Техника прыжка в высоту с разбега // Физическое воспитание — <https://youtu.be/bZnyUu2KbQQ>
15. Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами // Физическое воспитание — <https://youtu.be/jiWFcnjTnhM>
16. Техника прыжка в длину с разбега // Физическое воспитание — [https://youtu.be/DDlx1mcB\\_kw](https://youtu.be/DDlx1mcB_kw)
17. Игры на улице для детей // Мамина Школа — [https://youtu.be/QcsJpn\\_E5-U](https://youtu.be/QcsJpn_E5-U)
18. Обучение технике бега на 30 м с высокого старта // Физическое воспитание — <https://youtu.be/NhAR9mqUqMM>
19. Обучение технике бега с высокого старта с опорой // Физическое воспитание — <https://youtu.be/CSnk3PFyUi4>
20. Обучение технике ходьбы // Физическое воспитание — <https://youtu.be/nw5xNOs7FN4>
21. Подвижные игры с конструктором // Мамина Школа — <https://youtu.be/YTXjWYi7iKA>
22. Подвижные и игры в детском саду. Часть 2 // Мамина Школа — [https://youtu.be/iMfBsz\\_0y-Y](https://youtu.be/iMfBsz_0y-Y)
23. Подвижные игры в детском саду. Часть 1 // Мамина Школа — <https://youtu.be/ObH2SxrAr7c>
24. Игры с координационной лестницей // Мамина Школа — <https://youtu.be/Pw9hLqBmnDw>
25. Обучающие игры в спортивном зале // Мамина Школа — <https://youtu.be/n16fih6RtlA>
26. Игры для прогулки. Часть 1 // Мамина Школа — <https://youtu.be/L8bSHttQP4I>
27. Игры на свежем воздухе. Часть 2 // Мамина Школа — <https://youtu.be/dcWYuCfCNXk>
28. Подвижные игры для школьников // Мамина Школа — <https://youtu.be/jnr68-EXPTU>
29. Игры со скакалкой. Мамина школа. ТСВ // Мамина Школа — [https://youtu.be/kBuyIkYuw\\_E](https://youtu.be/kBuyIkYuw_E)
30. Йога для детей // Мамина Школа — <https://youtu.be/yPy3sO0Pt5s>
31. Резиночки: правила любимой игры // Мамина Школа — [https://youtu.be/BNdaIup\\_o8M](https://youtu.be/BNdaIup_o8M)
32. Спортивный комплекс «Ранний старт» // Мамина Школа — <https://youtu.be/cdvn1D28qeo>

33. Имидж судьи // Referypro — <https://youtu.be/1PWc1I9fYqA>
34. Как стать судьёй // Referypro — <https://youtu.be/1fRZNdFPd4U>
35. Официальная жестикуляция // Referypro — <https://youtu.be/QeHURYGwhh8>
36. Водные и подводные виды спорта // Наука 2.0 — <https://youtu.be/46RCkF1IhbM>
37. Занятия в бассейне с 3-х лет // Мамина Школа — <https://youtu.be/o9M8sScC8n8>
38. Адаптация или «перестройка» организма во время тренировки // Trener Zaysev — <https://youtu.be/v3NXhdx4eGM>
39. Механизмы развития утомления // Trener Zaysev — <https://youtu.be/1hiiTucU2OA>
40. Нарушение осанки и плоскостопие // InternetUrok.ru — <https://youtu.be/JF3PkGG4rLg>
41. Особенности телосложения // В НАТУРАШКУ — <https://youtu.be/UCilfQ71Q3w>
42. Спортивная антропология. // НаукаPRO — <https://youtu.be/0PUfYBCD7-0>
43. Тренировка силы, скорости, выносливости и мышечных объёмов // Trener Zaysev — <https://youtu.be/bB4kPI1gbmo>
44. Обратная сторона ЗОЖ // Наука 2.0 — <https://youtu.be/GhYzV3gomPU>
45. Сохранение и укрепление здоровья // InternetUrok.ru — <https://youtu.be/mALSKGnCW8E>
46. Витамины // Наука 2.0 — <https://youtu.be/nmI4YNkzr84>
47. Диета или культура питания? // В НАТУРАШКУ — <https://youtu.be/AYencfBkGrE>
48. Здоровое питание. // Наука 2.0 — <https://youtu.be/PNa5NpmUz6w>
49. Сжигание жиров // В НАТУРАШКУ — [https://youtu.be/3UG-B\\_NKuHs](https://youtu.be/3UG-B_NKuHs)
50. Испытание бессонницей // Наука 2.0 — [https://youtu.be/oRD7Mo9\\_vB8](https://youtu.be/oRD7Mo9_vB8)
51. Сколько человеку нужно спать? // Наука 2.0 — [https://youtu.be/PibohW\\_HHGk](https://youtu.be/PibohW_HHGk)
52. Признаки и симптомы стресса. Управление стрессом // Твоя психология — <https://youtu.be/ord2apHym3A>
53. Алкогольная детоксикация // Наука 2.0 — <https://youtu.be/fg5Jt9MIAVE>
54. Привычки // Наука 2.0 — <https://youtu.be/NKMkFOP1cBs>

55. Советская аэробика. Ритмическая гимнастика // Советское телевидение. ГОСТЕЛЕРАДИОФОНД России — <https://youtu.be/3iL7zT-TTp8>
56. Советская аэробика. Ритмическая гимнастика. // Советское телевидение. ГОСТЕЛЕРАДИОФОНД России — <https://youtu.be/PG3oLeB9PiI>
57. Аспекты механики для трёх судей // Referypro — <https://youtu.be/RTBk55R3yFM>
58. Механика двойного судейства в баскетболе // Referypro — <https://youtu.be/TY1ZaSuLhIU>
59. Механика двойного судейства в баскетболе. Часть 2 // Referypro — <https://youtu.be/oCBcWP4BOy0>
60. Современная концепция игры в баскетбол // Referypro — [https://youtu.be/tG3x1F\\_HtxM](https://youtu.be/tG3x1F_HtxM)
61. Современная концепция игры в баскетбол. часть 2 // Referypro — <https://youtu.be/uk93XoCFxGo>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
определить уровень собственного здоровья по тестам	Практические занятия, домашняя работа, тестирование
составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики	
овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании	
составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления	
применять на практике приемы массажа и самомассажа	
овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов	
повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки)	
овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений	
<b>Знания:</b>	
состояние своего здоровья	Домашняя работа, индивидуальные задания
состава и проведения индивидуальных занятий двигательной активности	