

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Южно-Уральский государственный колледж»  
Кыштымский филиал

УТВЕРЖДАЮ:  
руководитель Кыштымского  
филиала

\_\_\_\_\_ М.Л.Еремина  
«27» июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

по специальности 09.02.01 «Компьютерные системы и комплексы»

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.01 компьютерные системы и комплексы, укрупненная группа специальностей по направлению подготовки 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

Организация-разработчик рабочей программы:  
ГБПОУ «Южно-Уральский государственный колледж», Кыштымский филиал.

Разработчик:  
Горелов В.Н., преподаватель высшей категории.

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК «ВТиРТ»

Протокол № 10 от «23» июня 2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	13

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, укрупненная группа специальностей по направлению подготовки 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина относится к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин основной профессиональной образовательной программы.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

### **1.4. Количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часа;

практическая подготовка 70 часов;

самостоятельной работы обучающегося 168 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>336</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>168</i>
в том числе:	
практическая подготовка	<i>70</i>
лабораторные работы	-
практические занятия	<i>168</i>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>168</i>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
занятия в спортивных клубах и секциях,	<i>100</i>
выполнение упражнений по общей физической подготовке	<i>68</i>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 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)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		116	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции</b>	Содержание учебного материала	-	
	1		3
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	12	
	Специальные беговые упражнения на скорость. Техника разворотов. Челночный бег		
	Техника низкого старта Бег 100м		
	Стартовый разгон. Эстафетный бег		
	Бег с ходу. Финиширование. Бег 250 и 500 м		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся техника бега, техника дыхания. Занятия в спортивных секциях	12	
<b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции</b>	Содержание учебного материала	-	
	1		3
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	12	
	Высокий старт. Бег 1000м		
	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1500м		
	Упражнения на выносливость. Бег 2000м		
	Бег 3000м. Отработка финишного рывка		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающегося написание реферата. Занятие в спортивных клубах и спортивных секциях	12	
<b>Тема 1.3. Бег по пересеченной местности</b>	Содержание учебного материала	-	
	1		3
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	12	

	Тактика бега по пересеченной местности. Бег 1000м			
	Упражнения на технику дыхания. Бег 3000м			
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося техника бега; техника дыхания. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях		12	
Тема 1.4. Прыжок в длину	Содержание учебного материала		-	3
	1			
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		10	
	Специальные упражнения. Прыжок в длину с места			
	Тройной прыжок с места			
	Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления. Тройной прыжок в шаге. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике			
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся техника прыжковых упражнений. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях		10	
Тема 1.5. Техника метания в цель и на дальность	Содержание учебного материала		-	3
	1			
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		12	
	Отработка техники метания снарядов			
	Метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-15м. Метание снаряда с места			
	Специальные упражнения. Метание снаряда с разбега			
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся техника прыжковых упражнений. Выполнение упражнений по общей физической подготовке		12	
Раздел 2. Лыжная подготовка			108	
Тема 2.1. Техника способов передвижения на	Содержание учебного материала		-	3
	1			
	Лабораторные работы		-	

лыжах	Практические занятия		36			
	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг. Отработка техники катания. Скользящий шаг					
	Переход через один шаг, переход со свободным перемещением рук. Катание на лыжах классическим стилем. Девушки 3км; юноши 5 км					
	Катание на лыжах коньковым ходом. Девушки 3км; юноши 5 км					
	Контрольные работы		-			
	Практическая подготовка		10			
	Самостоятельная работа обучающихся отработка техники катания на лыжах различным ходом. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Методы релаксации и восстановление организма после физических нагрузок		36			
Тема 2.2. Техника подъемов, спусков, поворотов торможения	Содержание учебного материала		-			
	1					3
	Лабораторные работы		-			
	Практические занятия		18			
	Техника катания на лыжах в подъем, на спусках. Отработка техники катания в подъем					
	Правила торможения со спусков. Отработка техники катания на спусках, торможение					
	Прохождение поворотов. Отработка техники катания при прохождении поворотов					
	Контрольные работы		-			
	Практическая подготовка		10			
Самостоятельная работа обучающихся отработка техники катания на спусках, в подъем, при поворотах и при торможении		18				
Раздел 3. Спортивные игры			112			
Тема 3.1. Баскетбол	Содержание учебного материала		-			
	1					3
	Лабораторные работы		-			
	Практические занятия		26			
	Ведение мяча. Отработка техники передвижения и остановок					
	Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Передача мяча от груди. Передача на время					
	Бросок по кольцу двумя руками сверху. Ведение и бросок на время					
	Бросок одной рукой сверху. Броски по кольцу на время					

	Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Двусторонняя игра				
	Совершенствование тактики игры				
	Учебная игра				
	Контрольные работы		-		
	Практическая подготовка		20		
	Самостоятельная работа обучающегося занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Выполнение упражнений по общей физической подготовке		26		
Тема 3.2. Волейбол	Содержание учебного материала		-	3	
	1				
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия		30		
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Отработка комбинаций из освоенных элементов техники передвижения				
	Совершенствование техники подачи мяча. Варианты техники приема и передачи мяча. Верхняя прямая подача				
	Варианты нападающего удара через сетку				
	Прием мяча сверху				
	Прием мяча снизу после подачи				
	Смешанный прием. Передача вперед				
	Совершенствование техники защитных действий. Двусторонняя игра				
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей				
	Учебная игра				
	Контрольные работы		-		
	Практическая подготовка		30		
	Самостоятельная работа обучающихся занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Выполнение упражнений по общей физической подготовке		30		
	Тематика курсовой работы (проекта)				-
	Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)				-
	Всего:				336

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета, спортивного зала, лыжной базы, мастерских и лабораторий не предусмотрено.

Оборудование учебного кабинета: рабочее место преподавателя, комплект плакатов, комплект методических указаний.

Технические средства обучения: компьютер, секундомер, табло механическое, мультимедийный комплект.

Оборудование мастерской и рабочих мест мастерской: не предусмотрено.

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: не предусмотрено.

Оборудование спортивного зала: мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные), скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты.

Оборудование лыжной базы: стеллажи для лыж и лыжных палок, лыжи, лыжные палки.

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

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

**Основные источники:**

**Муллер А.Б.** физическая культура: учебник и практикум для СПО/А.Б.Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А.Богащенко, А.Ю.Близневский, С.К. Рябина. – М.:Издательство Юрайт, 2015. – 424с.Серия: Профессиональное образование

**Дополнительные источники:**

1. **Бароненко. В.А.** Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие/.В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. – 336 с.
2. **Антонова, О.Н.** Лыжная подготовка: Методика преподавания: Учеб. Пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. Антонова О.Н. Кузнецов В.С. – М.:»Академия», 2001. – 208 с.
3. **Железняк, Ю.Д.** Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняка. – 2 изд., стереотип.- М.: издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.
4. **Мишин, Б.И.** Настольная книга учителя физкультуры.. - М.: «Издательство Аристель», 2003.- 332 с.
5. **Решетников, Н.В** Физическая культура:учеб. пособие для студ. Сред. Проф. Учеб. заведений. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 152 с.

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования по выполнению контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий и проектов.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
Обучающийся должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Текущий контроль: - оценивание практических умений по выполнению физических упражнений; - оценивание индивидуальных творческих проектов  Промежуточный контроль: - сдача нормативов - зачет - дифференцированный зачет
Обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	