

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ЯКУТСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ»



Одобрено на заседании  
Педагогического совета  
протокол № 4 от 27.02.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по учебной работе  
А.Д. Рабинович

**Рабочая программа дисциплины**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

По специальности среднего профессионального образования  
09.02.07. Информационные системы и программирование  
Уровень образования: основное общее образование, среднее общее образование  
Формы обучения: очная

Якутск, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ 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 образовательной программы:  
ОГСЭ. Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл  
ОГСЭ.05 Физическая культура

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

□ 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;

Обучающийся должен обладать следующими основными общекультурными компетенциями.

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, применять стандарты антикоррупционного поведения.

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.

1.4. Количество часов на освоение дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 168 часов, в том числе:

□ аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) 168 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
<b>Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
практических занятий	168
Промежуточная аттестация	-
<b>Промежуточная аттестация (итоговый контроль) в форме</b>	<b>зачет</b>

### 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура в жизни человека</b>			
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<b>Содержание учебного материала</b> Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Рациональное питание и профессия. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью. Профилактика профессиональных заболеваний	12	2
	<b>Практические занятия</b> Правила ведения здорового образа жизни: гигиена тела, сна, питания, одежды и обуви; рациональное питание; закаливание организма. Вредные привычки. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.		
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<b>Содержание учебного материала</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Организация занятий физическими упражнениями. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры.	12	2
	<b>Практические занятия</b> Основы методики самостоятельных		

	занятий физическими упражнениями.		
Тема 1.3 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	<b>Содержание учебного материала</b> Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда. Нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. <b>Практические занятия</b> Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	12	2
Тема 1.4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	<b>Содержание учебного материала</b> Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. <b>Практические занятия</b> Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	12	2
<b>Раздел 2. Учебно-методические занятия</b>			
Тема 2.1 Учебно-методические занятия	<b>Содержание учебного материала</b> Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности <b>Практические занятия</b> Совершенствование упражнений на общефизическую подготовку	12	2
Тема 2.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Легкая атлетика 2. Кроссовая подготовка <b>Практические занятия</b> 1. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование 2. Бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4	14	2

	400 м; 3. Бег по прямой с различной скоростью 4. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши) 5. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» 6. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной		
Тема 2.3. Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Лыжная подготовка 2. Преодоление подъемов и препятствий 3. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований 4. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом <b>Практические занятия</b> 1. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные 2. Преодоление подъемов и препятствий 3. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни 4. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. 5. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши) 6. Лыжные гонки	12	2
Тема 2.4. Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b> Теоретические основы. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики <b>Практические занятия</b> 1. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки) 2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки) 3. Упражнения для коррекции зрения 4. Комплексы упражнений вводной и	12	2

	производственной гимнастики		
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>			
Тема 3.1. Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	12	2
	1. Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры		
	2. Тактика нападения. Тактика защиты		
	3. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Правила судейства		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение упражнений: исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар		
	2. Выполнение упражнений: прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование		
	3. Выполнение упражнений: тактика нападения, тактика защиты		
	4. Выполнение упражнений: Игра по упрощенным правилам волейбола		
5. Выполнение упражнений: Игра по правилам			
Тема 3.2 Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	12	2
	1. Баскетбол. Правила игры. Техника безопасности игры		
	2. Тактика нападения. Тактика защиты		
	3. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам. Правила судейства		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение упражнений: ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)		
	2. Выполнение упражнений: вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват		
	3. Выполнение упражнений: приемы, применяемые против броска, накрывание		
	4. Выполнение упражнений: тактика нападения, тактика защиты		
5. Выполнение упражнений: Игра по упрощенным правилам баскетбола			
6. Выполнение упражнений: Игра по правилам			
Тема 3.3 Ручной мяч	<b>Содержание учебного материала</b>	12	2
	Техника работы с ручным мячом		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение упражнений: передача и		



	ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки		
	2. Выполнение упражнений: бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча		
	3. Выполнение упражнений: тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака		
Тема 3.4 Футбол (для юношей)	<b>Содержание учебного материала</b>	12	2
	1. Футбол. Правила игры. Техника безопасности игры		
	2. Тактика нападения. Тактика защиты		
	3. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Правила судейства		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение упражнений: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью		
	2. Выполнение упражнений: отбор мяча, обманные движения		
	3. Выполнение упражнений: техника игры вратаря		
	4. Выполнение упражнений: тактика защиты, тактика нападения		
5. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров			
6. Игра по правилам.			
<b>Раздел 4. Виды спорта по выбору</b>			
Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>Содержание учебного материала</b>	12	2
	1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах		
	2. Круговой метод тренировки		
	3. Техника безопасности занятий		
	<b>Практические занятия</b>		
Проведение тренировки на основе кругового метода для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями			
Тема 4.2. Теннис	<b>Содержание учебного материала</b>	10	2
	Метод тренировки для отработки основных приемов игры в теннис		
	<b>Практические занятия</b>		
Проведение тренировки для отработки основных приемов игры в теннис			
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>ВСЕГО</b>	<b>168</b>	
	<b>зачет</b>	<b>3-8 сем</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

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.

3.2. Информационное обеспечение реализации учебной дисциплины.

#### **Основные источники:**

1. Физическая культура: учеб.пособие. / Ю.С.Филиппова - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2020. - 197 с.- (СПО).

2. Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С.С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992>. – Библиогр.: с. 193-195. – ISBN 978-5-4499-0428-7. – DOI 10.23681/570992. – Текст : электронный.

3. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др.; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити, 2018. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

#### **Дополнительные источники:**

1. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре / Е.В. Максимихина, В.Ф. Воробьев, Н.И. Сапожников, С.Е. Шивринская ; науч. ред. Р. Тамбовцева. – 4-е изд., испр. и доп. – Москва : Флинта, 2018. – 131 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363922>

Интернет-ресурсы:

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. Электронная библиотека biblioclub.

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется педагогическим работником в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
определить уровень собственного здоровья по тестам	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, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности	Индивидуальные задания, самостоятельная работа,

Контролируемые разделы / темы	Код и этапы формирования компетенции (или ее части)	Оценочные средства	
		текущий контроль	промежуточная аттестация
Раздел 1			
Тема 1.1	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	Тестирование Самостоятельная работа	зачет
Тема 1.2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	Тестирование Самостоятельная работа	зачет

Тема 1.3	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа	зачет
Тема 1.4	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа	зачет
Раздел 2			
Тема 2.1	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	Тестирование Самостоятельная работа	зачет
Тема 2.2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	Тестирование Самостоятельная работа	зачет
Тема 2.3	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	Тестирование Самостоятельная работа	зачет
Тема 2.4	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	Тестирование Самостоятельная работа	зачет
Раздел 3			
Тема 3.1	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	Тестирование Самостоятельная работа	зачет
Тема 3.2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	Тестирование Самостоятельная работа	зачет
Тема 3.3	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	Тестирование Самостоятельная работа	зачет
Тема 3.4	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	Тестирование Самостоятельная работа	зачет
Раздел 4			
Тема 4.1	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	Тестирование Самостоятельная работа	зачет
Тема 4.2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	Тестирование Самостоятельная работа	зачет