



**Автономная некоммерческая организация профессионального образования  
«Международный техникум экономики, права  
и информационных технологий»**



**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор АНОПО «МТЭПИТ»**

**/А.А. Андреещев/**

**09 20 22 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ АДАПТИРОВАННАЯ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**III. Профессиональная подготовка**

**ОГСЭ. Общий гуманитарный и социально-экономический цикл**

***по специальности***

***09.02.07 Информационные системы и программирование***

***Очная форма обучения***

2022 г.

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО ПЦК ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКИ

Протокол № 01 от «06» 09 2022 г.

Председатель  \_\_\_\_\_  
подпись

Куцева Е.Э.  
фамилия, инициалы

СОГЛАСОВАНО  
Начальник УМО

 \_\_\_\_\_  
подпись

Шелудякова Т.В.  
фамилия, инициалы

Разработчики:

преподаватель

\_\_\_\_\_  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Эксперты:

преподаватель

\_\_\_\_\_  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

преподаватель

\_\_\_\_\_  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана с учетом методических рекомендаций по разработке рабочих программ дисциплин циклов ОГСЭ.00, ЕН.00, П.00 программы подготовки специалистов среднего звена на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование (далее – СПО), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09 декабря 2016 г. N 1547 (Зарегистрировано в Минюсте РФ 26 декабря 2016 г. № 44936).

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура/Адаптированная физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена АНОПО «Международный техникум экономики, права и информационных технологий» в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура/Адаптированная физическая культура находится в разделе профессиональной подготовки (ПП) и относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу (ОГСЭ).

## 1.3. Требования к результатам изучения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура/Адаптированная физическая культура в обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<b>ОК 04.</b>  Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
<b>ОК 08.</b>  Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	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	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 ОГСЭ.04. Физическая культура/Адаптированная физическая культура:**  
максимальная учебная нагрузка 174 часов, в том числе:

– обязательная аудиторная учебная нагрузка 174 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы по очной форме обучения</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>174</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>174</i>
в том числе:	
<b><u>3 семестр</u></b>	<i>34</i>
из них:	
лекции	<i>2</i>
практические занятия	<i>32</i>
<b><i>Промежуточная аттестация</i></b>	<i>Зачёт</i>
<b><u>4 семестр</u></b>	<i>40</i>
из них:	
практические занятия	<i>40</i>
<b><i>Промежуточная аттестация</i></b>	<i>Зачёт</i>
<b><u>5 семестр</u></b>	<i>26</i>
из них:	
лекции	<i>2</i>
практические занятия	<i>24</i>
<b><i>Промежуточная аттестация</i></b>	<i>Зачёт</i>
<b><u>6 семестр</u></b>	<i>36</i>
из них:	
практические занятия	<i>36</i>
<b><i>Промежуточная аттестация</i></b>	<i>Зачёт</i>
<b><u>7 семестр</u></b>	<i>24</i>
из них:	
практические занятия	<i>24</i>
<b><i>Промежуточная аттестация</i></b>	<i>Зачёт</i>
<b><u>8 семестр</u></b>	<i>14</i>
из них:	
практические занятия	<i>14</i>
<b><i>Промежуточная аттестация</i></b>	<i>Дифференцированный зачёт</i>

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура (очная форма)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала: лекции, семинары, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
		Аудиторные занятия
<b>3 СЕМЕСТР</b>		<b>34</b>
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Правило безопасности на занятиях по легкой атлетике. Специально-беговые упражнения. Высокий и низкий старт. Бег на короткие и средние дистанции. Прыжок в длину с места. Выступление обучающихся перед аудиторией с подготовленным сообщением (рефератом), темы которых взяты из списка тем рефератов. Техника высокого и низкого старта. Техника бега на короткие и длинные дистанции. Бег на 100 метров Бег на 300 метров Кросс. Игровой урок.	18
<b>Тема 2. Спортивные игры Волейбол</b>	Содержание учебного материала Правило безопасности на занятиях по волейболу. Прием и передача мяча сверху, снизу двумя руками. Верхняя и нижняя подача мяча. Двусторонняя игра. Техника безопасности во время игры волейбол Совершенствование приема и передачи. Совершенствование техники подачи мяча сверху Зачет подачи мяча. Зачет передачи мяча. Зачет игры в волейбол с соблюдением правил	16
	<i>Зачёт</i>	
<b>4 СЕМЕСТР</b>		<b>40</b>
<b>Тема 3. Баскетбол</b>	Содержание учебного материала Правило безопасности на занятиях по баскетболу. Ведения мяча. Передача мяча от груди. Бросок мяча в кольцо от плеча. Комбинационные действия. Штрафной бросок. Правило игры, судейство. Двусторонняя игра. Совершенствование техники ведения, приема и передачи. Зачет комбинации элементов. Зачет техники штрафного броска. Зачет учебной игры в баскетбол с соблюдением правил.	16
<b>Тема 4. Ритмическая гимнастика</b>	Содержание учебного материала Правило безопасности на занятиях ритмической гимнастике. Техника акробатических упражнений. Комплекс упражнений с гантелями Техника безопасности при выполнении упражнений на гимнастику. Комплекс акробатических упражнений. Комплекс строевых упражнений. Подтягивание на перекладине. Поднимания туловища. Прыжки в длину с места. Зачет комплекса физических упражнений. Зачет комплекса акробатических упражнений. Бег 2000 м.	24
	<i>Зачёт</i>	
<b>5 СЕМЕСТР</b>		<b>26</b>

<b>Тема 5. Гимнастика</b>	Содержание учебного материала Правила безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Комплекс акробатических упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений на гимнастику. Комплекс строевых упражнений. Комплекс акробатических упражнений. Отжимания. Зачет комплекса строевых упражнений. Зачет комплекса акробатических упражнений.	14
<b>Тема 6. Атлетическая гимнастика</b>	Правило безопасности на занятиях по силовой спортивной подготовке. Комплекс упражнений с отягощениями. Физические упражнения со штангой, гантелями. Физические упражнения с резиной, эспандером. Упражнения на тренажерных комплексах. Техника безопасности на занятиях по силовой спортивной подготовке. Комплекс упражнений с отягощениями. Физические упражнения со штангой, гантелями. Учебная игра с соблюдением правил.	12
	<i>Зачёт</i>	
<b>6 СЕМЕСТР</b>		<b>36</b>
<b>Тема 7. Методико-практический раздел</b>	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Методика проведения самостоятельного занятия по физической культуре. Методика оценки и коррекции осанки. Комплекс физических упражнений для развития мышц ног; Комплекс физических упражнений «физкультминутка» на производстве. Комплекс физических упражнений «микропаузы» на производстве. Комплекс физических упражнений для коррекции зрения. Комплекс физических упражнений I дыхательной гимнастики. Комплекс физических упражнений для коррекции осанки. Комплекс физических упражнений вводной производственной гимнастики.	16
<b>Тема 8. Теоретический раздел</b>	Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов. Правило судейство по волейболу, баскетболу. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Прыжки в длину с места. Подтягивание на перекладине. Поднимания туловища. Техника высокого и низкого старта. Бег 100 м. Бег 300 м. Техника бега на короткие и средние дистанции. Бег 2000 м. Учебная игра в волейбол. Правила судейства по волейболу. Учебная игра в баскетбол. Правила судейства по баскетболу. Зачет учебных игр с соблюдением правил.	20
	<i>Зачёт</i>	
<b>7 СЕМЕСТР</b>		<b>24</b>
<b>Тема 9. Баскетбол</b>	Правило безопасности на занятиях по баскетболу. Ведения мяча. Передача мяча от груди. Бросок мяча в кольцо от плеча. Комбинационные действия. Штрафной бросок. Правило игры, судейство. Двусторонняя игра. Техника ведения и бросок мяча в кольцо. 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. Отработка стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Двусторонняя игра.	12

	Совершенствование тактики игры. Освоение игровых навыков.	
<b>Тема 10. Волейбол</b>	Правило безопасности на занятиях по волейболу. Прием и передача мяча сверху, снизу двумя руками. Верхняя и нижняя подача мяча. Двусторонняя игра. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Отработка комбинаций из освоенных элементов техники передвижения Совершенствование техники подачи мяча, вариантов техники приема и передачи мяча верхней прямой подачи Отработка вариантов нападающего удара через сетку. Прием мяча сверху. Прием мяча снизу после подачи. Смешанный прием. Передача вперед Совершенствование техники защитных действий и двусторонней игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение игровых навыков	12
	<i>Зачёт</i>	
	<b>8 СЕМЕСТР</b>	<b>14</b>
<b>Тема 11. Футбол</b>	Изучение специальных подготовительных упражнений. Изучение техники удара по мячу. Изучение техники остановки мяча. Повторение техники остановки мяча подошвой, подъемом. Закрепление тактики и техники, совершенствование приемов и действий. Бег боком и спиной, вперед, наперегонки. Старты и ускорения с мячом. Рывок к мячу с последующим ударом поворотом. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Техника удара по мячу внешней стороной стопы Единоборство за мяч с толчками и отбором. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Техника остановки мяча левой и правой ногой. Варианты остановок мяча грудью. Техника ведения мяча – внутренней стороны стопы; внутренней, внешней частью подъема. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Взаимодействие защитников, полузащитников, нападающих. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Техника удара носком, пяткой – с места, с разбега по неподвижному и катящемуся мячу. Переменный бег с мячом Техника отбора мяча: ударом, остановкой, с применением финта, выпада, подкатом. Создание численного превосходства на определенном участке поля и использование его для взятия ворот. Техника вбрасывания мяча с места из положения: ноги вместе, врозь, одна впереди. Техника длинных передач мяча. Освоение игровых навыков	14
	<i>Дифференцированный зачёт</i>	
	<b>Всего: в том числе аудиторных самостоятельная работа</b>	<b>174 174</b>

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

#### **3.1 Требования к минимальному материально–техническому обеспечению**

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортзала по дисциплине физическая культура.

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

Студенты на занятиях обеспечены спортивным инвентарем:

- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные;
- сетка волейбольная;
- баскетбольные щиты;
- гимнастические скамейки;
- перекладины;
- гантели;
- гимнастические маты;
- секундомеры;
- гимнастические скакалки;
- обручи и т.д.

##### **Наглядные пособия:**

– комплект учебно-наглядных пособий по дисциплине Физическая культура.

##### **Обучающие средства:**

- методический материал для занятий;

## 3.2 Информационное обеспечение обучения

### Перечень основной литературы, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

#### Основная литература:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. - 2-е изд. - Электрон. текстовые данные. - Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 122 с. - 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>
2. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.А. Небытова, М. В. Катренко, Н.И. Соколова. - Электрон. текстовые данные. - Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. - 269 с. - 2227-8397. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>

#### Дополнительная литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика [Текст]: учебное пособие для вузов / И.С.Барчуков, А.А.Нестеров; под общ. ред. Н.Н.Маликова. – М.: Академия, 2009. – 528 с.
2. Епифанов В.А. Массаж и аэробика для лица и шеи [Текст]: учебное пособие для вузов / В.А.Епифанов. – М.: Эскиммо, 2010. – 117 с.
3. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1 – 11кл. [Текст] / В.И.Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И.Лях. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 155 с.
4. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.В. Сахарова, Р.А. Дерина, О.И. Харитоновна. – Электрон. текстовые данные. – Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. – 94 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>. – ЭБС «IPRbooks».

#### Интернет-ресурсы:

1. Журнал «Культура здоровой жизни» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kzg.narod.ru/>.
2. Журнал «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm>.
3. Правила различных спортивных игр [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sporttenles.boom.ru>.
4. Российский журнал «Физическая культура» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm>.
5. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/htm>.

6. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/>.
7. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
8. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
9. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
10. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>
11. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
12. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения семинаров, практических занятий, тестирования, решения практических задач и других видов занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Знание основ здорового образа жизни	Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния. Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния. Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности. Владение основными методиками	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний.