

Министерство образования и науки Республики Башкортостан
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Уфимский колледж статистики, информатики и вычислительной техники

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность:

09.02.07 Информационные системы и программирование

2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта СПО (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование.

ОДОБРЕНА

предметно- цикловой комиссией
естественнонаучных дисциплин
Протокол № _____ от _____ 202__ г.
_____ Абдрахманов Р.Г.
Председатель ПЦК

СОГЛАСОВАНО

_____ З.З.Курмашева
Заместитель директора
по учебной работе

Автор:

преподаватель ГАПОУ УКСИВТ
_____ Емельянова Л.Г.

преподаватель ГАПОУ УКСИВТ
_____ Гашева Н.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04.Физическая культура

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.03 Программирование в компьютерных системах.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

–о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

–основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся овладевает следующими профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;

самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы):

- ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны;
- ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций;
- ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих;
- ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»;
- ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России;
- ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях;
- ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека, уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности;
- ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства;
- ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта, предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных и стремительно меняющихся ситуациях;
- ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой;
- ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры;
- ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей, демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности:

- ЛР 13. Демонстрирующий готовность и способность вести с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности;
- ЛР 14. Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- ЛР 15. Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем.

Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями:

- ЛР 20. Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику;

ЛР 21. Управляющий собственным профессиональным развитием, рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии личной успешности, признающий ценность непрерывного образования.

Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса:

ЛР 22. Мотивированный к участию в конкурсах профессионального мастерства.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практические занятия	168
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
Практические занятия:	168
Промежуточная аттестация в форме зачета Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		54	
Тема 1.1. 1 семестр Бег	<i>Содержание учебного материала:</i> Низкий, средний, высокий старт Техника и тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции Практические занятия Самостоятельная работа обучающихся: Факторы ЗОЖ Профилактика вредных привычек Кроссовая подготовка	24 30 4 4 22	2
Раздел 2. Гимнастика		50	
Тема 2.1. 1 семестр Гимнастические упражнения различной направленности	<i>Содержание учебного материала:</i> Строевая подготовка Атлетическая гимнастика Дыхательная гимнастика Прыжки Самостоятельная работа обучающихся: Врачебный контроль и самоконтроль Режим дня Составление комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной Утренняя гимнастика	30 20 4 2 4 10	2
Раздел 3. Спортигры.		28	
Тема 3.1. 2 семестр Волейбол.	<i>Содержание учебного материала:</i> Правила Технические приемы волейбола Тактика защиты Тактика нападения	14	

	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: Рацион питания и профессия Экология Тактика волейбола Тренировочное занятие: развитие гибкости	14 2 4 4 4	
Раздел 4. Спортигры.		41	
2 семестр Баскетбол.	<i>Содержание учебного материала:</i> Правила Технические приемы баскетбола Тактика защиты Тактика нападения Практические занятия	24	
	Самостоятельная работа обучающихся: Профилактика профессиональных заболеваний Личная и общественная гигиена Тактика баскетбола Тренировочное занятие: развитие выносливости	16 4 4 4 4	
Раздел 5. Легкая атлетика		18	
Тема 5.1. 3 семестр. Бег.	<i>Содержание учебного материала:</i> Техника и тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Практические занятия	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Гигиена спортивных сооружений Физиологические системы организма Кроссовая подготовка	12 2 6 4	
Раздел 6. гимнастика		18	
3 семестр. Тема 6.1.	<i>Содержание учебного материала:</i> Акробатика Упражнения на снарядах Практические занятия	8	

	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика (практическое занятие)	10
Раздел 7. Спортигры		26
3 семестр. Тема 7.1. Футбол.	<i>Содержание учебного материала:</i> Правила. Технические приемы футбола. Тактика защиты. Тактика нападения. Практические занятия	14
	Самостоятельная работа обучающихся: Массаж и самомассаж Влияние наследственных заболеваний Тренировочное занятие: развитие координации	12 4 4 4
Раздел 8. Спортигры		30
4 семестр. Тема 8.1. Волейбол.	<i>Содержание учебного материала:</i> Правила. Технические приемы волейбола. Тактика защиты. Тактика нападения. Практические занятия	14
	Самостоятельная работа обучающихся: Процессы утомления и восстановления Тренировочное занятие: развитие выносливости	16 6 10
Раздел 9. плавние		8
4 семестр. Тема 9.1. Безопасность на воде.	<i>Содержание учебного материала:</i> Стили плавания. Правила поведения на воде. Практические занятия	4
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа мышц, систем дыхания и кровообращения Практическое задание: Тренировочное занятие: развитие силы	4 2 2
Раздел 10. Легкая атлетика		28

5 семестр. Тема 10.1. Бег.	<i>Содержание учебного материала:</i> Техника и тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции. Практические занятия	12
	Самостоятельная работа обучающихся: Кроссовая подготовка	16
Раздел 11. Спортивные игры.		36
5 семестр. Тема 11.1. Баскетбол.	<i>Содержание учебного материала:</i> Правила. Технические приемы баскетбола. Тактика защиты. Тактика нападения.	18
	Практические занятия	
	Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности	18
	Итого	336

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир, тренажерный зал общефизической подготовки.

Оборудование спортивных залов: волейбольная, баскетбольная площадка.

Технические средства обучения: мячи, перекладины, шведская стенка, маты, аудиосистемы, видеосистемы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

основные источники:

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб.пособ./В.А.Бароненко, Л.А.Рапопорт.-2-е изд., перераб. – М.:Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013.-336 с.:ил.
2. Гашева, Н.В. Основы развития физических качеств [Текст]:учебно-метод.пособие по дисциплине физическая культура для студентов курсов всех специальностей. – Уфа:Минитипография УКСИВТ, 2010.-24 с.:ил.
3. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебник/Н.В.Решетников [и др].-10-е изд., стереотип. – М.:Академия,2010.-176 с.

дополнительные источники:

1. Матузов, Л.Е. Бодибилдинг в удобном формате [Текст]:учеб.пособ.-Уфа:Китап, 2014.-144 с.: ил.
2. Матузов, Л.Е. Самомассаж при занятиях физической культурой [Текст]:учеб.пособ.-Уфа:Китап, 2014.-108 с.:ил.
3. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с.

периодические издания:

- Здоровье [Текст]:науч.-популяр.журн./учредитель ЗАО «Журнал «Здоровье», ЗАО «Издательский дом журнала «Здоровье».-1955, янв.-М.:ЗАО «Издательский дом журнала «Здоровье», 2011.-Ежемес.
- Здоровый образ жизни – Вестник ЗОЖ [Текст]:популяр.газ./Учредитель А.М. Коршунов, И.Н. Кочеткова. – 1992, нояб.-М.:ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»,2011. – 2 раза в мес.

- Здоровьесберегающее образование [Текст]: науч.-практ. журн./ Учредитель Общероссийская общественная организация содействия укреплению здоровья в системе образования, -2009, июль . М.: ЗАО «Типография «Р-Мастер», 2010. – 4 раза в полуг.

Интернет-ресурсы:

- Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www/sport.minstm.gov.ru>, свободный.

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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
использовать физкультурно—оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Сдача контрольных нормативов. Тестирование. Функциональные пробы.
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Защита реферата, доклада. Обоснование выполнения физкультурных комплексов и их элементов.
основы здорового образа жизни.	Защита реферата, доклада.