



**УТВЕРЖДЕНО:**  
Ученым советом Института  
сервисных технологий  
Протокол № 12  
от «20» февраля 2020г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ДИСЦИПЛИНЫ

#### **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального

образования – программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности: *09.02.04 Информационные системы (по отраслям)*

Квалификация: *техник по информационным системам*

*год начала подготовки: 2020*

#### **Разработчики:**

должность	подпись	ученая степень и звание, ФИО
<i>преподаватель</i>		<i>Сак М.Н.</i>

#### **Рабочая программа согласована и одобрена руководителем ППСЗ:**

должность	подпись	ученая степень и звание, ФИО
<i>преподаватель</i>		<i>к.м.н. Алабина С.А.</i>



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>



## 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 *09.02.04 Информационные системы (по отраслям)*

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

Осваиваемые компетенции:

- 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.

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.

## 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>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	
в том числе:	
практические занятия	168
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
Промежуточная аттестация в форме –	
3 семестр <i>зачет</i>	
4 семестр <i>зачет</i>	
5 семестр <i>зачет</i>	
6 семестр <i>зачет</i>	
7 семестр <i>зачет</i>	
8 семестр <i>дифференцированного зачета</i>	



## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, лабораторные занятия, семинары, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b>	<b>Учебно - практические основы формирования физической культуры личности</b>		
<b>Тема 1.1. Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		
	Практические занятия.		
	1. Практическое занятие №1. Выполнение построений перестроений,	4	
	2. Практическое занятие №2. Выполнение различных видов ходьбы,	6	
	3. Практическое занятие №3. Выполнение беговых и прыжковых упражнений,	6	
	4. Практическое занятие №4. Выполнение комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	6	
	5. Практическое занятие №5. Подвижные игры различной интенсивности.	6	
<b>Самостоятельная работа</b> Самостоятельная работа №1. Составление и выполнение комплекса физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	50		
<b>Тема 1.2. Лёгкая атлетика.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		
	1. Практическое занятие №6. Техника бега на короткие дистанции	6	
	2. Практическое занятие №7. Техника бега на средние и длинные дистанции	6	
	3. Практическое занятие №8. Техника бега по прямой и виражу	6	
	4. Практическое занятие №9. Техника бега на стадионе	6	
	5. Практическое занятие №10. Техника бега по пересечённой местности	6	



	6.	Практическое занятие №11. Эстафетный бег.	4
	7.	Практическое занятие №12. Техника спортивной ходьбы.	6
	8.	Практическое занятие №13. Прыжки в длину.	4
	<b>Самостоятельная работа</b> Самостоятельная работа №2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Оздоровительный бег.		40
<b>Тема 1.3.</b> <b>Спортивные игры</b> <b>Волейбол</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		
		Практическое занятие №14. Стойки в волейболе.	2
		Практическое занятие №15. Перемещение по площадке.	4
		Практическое занятие №16. Поддача мяча нижняя прямая	4
		Практическое занятие №17. Поддача мяча нижняя боковая	2
		Практическое занятие №18. Поддача мяча верхняя прямая	2
		Практическое занятие №19. Поддача мяча верхняя боковая.	2
		Практическое занятие №20. Приём мяча.	2
		Практическое занятие №21. Передачи мяча.	2
		Практическое занятие №22. Нападающие удары.	2
		Практическое занятие №23. Блокирование нападающего удара.	2
		Практическое занятие №24. Страховка у сетки	2
		Практическое занятие №25. Расстановка игроков.	2
		Практическое занятие №26. Тактика игры в защите	2
		Практическое занятие №27. Тактика игры в нападении.	2
		Практическое занятие №28. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.	4
		Практическое занятие №29. Групповые и командные действия игроков.	4
		Практическое занятие №30. Взаимодействие игроков.	4
	Практическое занятие №31. Учебная игра.	8	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>39</b>	



	Самостоятельная работа №3. Совершенствование техники и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Тема 1.4.</b> <b>Спортивные игры</b> <b>Баскетбол</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		
	Практическое занятие №32. Ведение мяча. Перемещения по площадке.	2	
	Практическое занятие №33. Передачи мяча двумя руками от груди	2	
	Практическое занятие №34. Передачи мяча с отскоком от пола,	2	
	Практическое занятие №35. Передачи мяча одной рукой от плеча	2	
	Практическое занятие №36. Передачи мяча снизу,	2	
	Практическое занятие №37. Передачи мяча сбоку.	2	
	Практическое занятие №38. Ловля мяча двумя руками на уровне груди	2	
	Практическое занятие №39. Ловля «высокого мяча»,	2	
	Практическое занятие №40. Ловля мяча с отскоком от пола.	2	
	Практическое занятие №41. Броски мяча по кольцу с места и в движении.	2	
	Практическое занятие №42. Тактика игры в нападении.	2	
	Практическое занятие №43. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом	2	
	Практическое занятие №44. Групповые и командные действия игроков.	2	
	Практическое занятие №45. Тактика игры в защите в баскетболе.	2	
Практическое занятие №46. Двусторонняя игра.	4		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>39</b>	
	Самостоятельная работа №4. Совершенствование техники и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Зачёт</b>	Практическое занятие №47. Сдача нормативов 3 семестр- зачет Практическое занятие №48. Сдача нормативов 4 семестр – зачет Практическое занятие №49. Сдача нормативов 5 семестр- зачет Практическое занятие №50. Сдача нормативов 6 семестр – зачет Практическое занятие №51. Сдача нормативов 7 семестр- зачет Практическое занятие №52. Сдача нормативов 8 семестр – диф.зачет	<b>12</b>	
<b>Всего:</b>		<b>336</b>	



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ТУРИЗМА И СЕРВИСА»**

СК РГУТИС

...

*Лист 8*





### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия Спортивного зала, Открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Технические средства обучения:

Спортивный зал:

Учебная мебель, мяч волейбольный -10; мяч футбольный- 2; мяч баскетбольный -10; сетка волейбольная-1; скакалки -10; щиты баскетбольные -2; гимнастическая стенка-4.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

«Лабиринт», бревно гимнастическое, рукоход.

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

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

Основные источники:

1. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2016. Режим доступа: <https://www.book.ru/book/919257>

2. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2016. Режим доступа: <https://www.book.ru/book/918488>

3. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Учебник. — М.: КноРус, 2014 Режим доступа <http://www.book.ru/book/915488>

4. Погадаев Г.И. Физическая культура. Учебник. 10-11 кл. (базовый уровень). М.: ООО «Дрофа»

Дополнительные источники:

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. Режим доступа <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=417975>

Электронные-ресурсы

<http://www.infosport.ru/minsport/>

<http://sport.minstm.gov.ru> Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики

<http://www.book.ru>

<http://znanium.com>

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



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

Осваиваемые компетенции

<b>Код формируемой компетенции</b>	<b>Наименование компетенции</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<i>Для текущего контроля:</i> Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств на практических занятиях <i>Для промежуточной аттестации:</i> Дифференцированный зачет
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	<i>Для текущего контроля:</i> Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств на практических занятиях <i>Для промежуточной аттестации:</i> Дифференцированный зачет
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	<i>Для текущего контроля:</i> Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств на практических занятиях <i>Для промежуточной аттестации:</i> Дифференцированный зачет

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b> <b>У1.</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<i>Для текущего контроля:</i> Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств на практических занятиях <i>Для промежуточной аттестации:</i> Дифференцированный зачет
<b>Знания:</b> <b>31.</b> О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека <b>32.</b> Основы здорового образа жизни	<i>Для текущего контроля:</i> Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов на практических занятиях <i>Для промежуточной аттестации:</i> Дифференцированный зачет