

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Байханов Исмаил Баутдинович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 20.05.2023 11:42:19  
Уникальный программный ключ:  
442c337cd125e1d014f62698c9d813e502697764

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Чеченский государственный педагогический университет»  
Гуманитарно-педагогический колледж

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа



Г.М. Джамалдинова

Протокол № 5 от 22 мая 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (ОГСЭ 04)

ОГСЭ 04 Физическая культура

Специальность  
09.02.07. Информационные системы и программирование

Среднее профессиональное образование  
(форма обучения –очно-заочная)

Квалификация

Специалист по информационным системам

Грозный – 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины
2. Структура и содержание учебной дисциплины
3. Условия реализации учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

## 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 (профессии) СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

### **1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК-08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни

### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:**

ОФО: максимальная учебная нагрузка 186 часов(а),

в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 166 часов(а);
- самостоятельная работа обучающегося 20 часов(а).

Форма промежуточной аттестации: 1-6 семестр – зачет.

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины

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

Вид учебной работы	Объем часов	
	Очно	
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>186</b>	
Лекционные занятия		
Практические занятия	166	
<i>Самостоятельная работа</i>	<b>20</b>	
Промежуточная аттестация	зачет	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование тем	Содержание учебного материала, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
<b>3 семестр</b>		
<b>Тема 1. Общефизическая подготовка</b>	<i>Практические занятия</i>	
	1. Изучение общеразвивающих комплексов упражнений, комплексов упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы;	2
	2. Упражнения со штангой	2
	3. Подтягивание на перекладине	2
	4. Отжимание от пола	2
	5. Изучение комплексов упражнений, направленных на повышение уровня специальной физической подготовки	2
<b>Тема 2. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<i>Практические занятия</i>	
	1. Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений	2
	2. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2
	3. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2
	4. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	4
	5. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	4
	6. Совершенствование техники бега на дистанции 3000 м., контрольный норматив	4
	7. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	4
<i>Самостоятельная работа обучающихся «Техника выполнения силовых упражнений». Подготовка ГТО.</i>		4

**4 семестр**

<b>4 семестр</b>		
<b>Тема 3.</b> <b>Бег на длинные дистанции</b>	<i><b>Практические занятия</b></i>	
	1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	<b>4</b>
	2. Разучивание комплексов специальных упражнений	<b>4</b>
	3. Техника бега по дистанции (беговой цикл)	<b>4</b>
	4. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	<b>4</b>
	5. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	<b>4</b>
	6. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	<b>4</b>
	7. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	<b>4</b>
<b>Тема 4.</b> <b>Бег на средние дистанции</b>  <b>Прыжок в длину с разбега.</b> <b>Метание снарядов.</b>	<i><b>Практические занятия</b></i>	
	1. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. 2. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	<b>2</b>
	3. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	<b>2</b>
	4. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	<b>4</b>
	5. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	<b>4</b>
	6. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	<b>2</b>
	7. Техника метания гранаты	<b>2</b>
	8. Техника метания гранаты, контрольный норматив	<b>2</b>
	<i><b>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство».</b></i> <i><b>Подготовка ГТО.</b></i>	<b>6</b>

<b>5 семестр</b>		
<b>Тема 5. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<i><b>Практические занятия</b></i>	
	1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	<b>4</b>
	2. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	<b>4</b>
<b>Тема 6. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	<i><b>Практические занятия</b></i>	
	1. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	<b>4</b>
	2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	<b>4</b>
<b>Тема 7. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола</b>	<i><b>Практические занятия</b></i>	
	1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу	<b>4</b>
	2. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	<b>2</b>
	<i><b>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство». Подготовка ГТО.</b></i>	<b>2</b>
<b>6 семестр</b>		
<b>Тема 8. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<i><b>Практические занятия</b></i>	
	1. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	<b>2</b>
	2. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	<b>4</b>
<b>Тема 9.</b>	<i><b>Практические занятия</b></i>	





<b>Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	2. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	<b>4</b>
	3. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	<b>4</b>
	4. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	<b>4</b>
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство».</i> <i>Подготовка ГТО.</i>	<b>2</b>
<b>7 семестр</b>		
<b>Тема 10. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<i>Практические занятия</i>	
	1. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	<b>6</b>
	2. Отработка техники прямого нападающего удара	<b>6</b>
<b>Тема 11. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<i>Практические занятия</i>	
	1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	<b>6</b>
	2. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	<b>6</b>
	3. Учебная игра с применением изученных положений.	<b>4</b>
	4. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	<b>4</b>
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство».</i> <i>Подготовка ГТО.</i>	<b>4</b>
<b>8 семестр</b>		
<b>Тема 12.</b>	<i>Практические занятия</i>	
	1. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	<b>6</b>
	2. Круговая тренировка на 5 - 6 станций	<b>6</b>

Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство».</i> <i>Подготовка ГТО.</i>	2
--	---	---

### 3. Условия реализации программы учебной дисциплины

#### ОГСЭ 04 «Физическая культура»

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

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Крытые спортивные сооружения:

1. Спортивный игровой зал (I корпус)

*Дополнительные помещения:*

- тренерская;
- мужская и женская раздевалка с душевыми;
- преподавательская.

2. Зал борьбы (III корпус)

*Дополнительные помещения:*

- склад спортивного инвентаря;
- мужская и женская раздевалка с душевыми.

*Оборудование и технические средства спортивного зала:* мячи, волейбольные, баскетбольные, скакалки, обручи, шведская лестница, гимнастические маты, гантели, гири, секундомер.

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

1. *Димова, А. Л.* Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496660>

2. *Литвинов, С. А.* Методика обучения физической культуре.: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 413 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11125-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494558>

3. *Григорьев, О. А.* Организация физкультурно-оздоровительной работы: учебное среднего профессионального образования / О. А. Григорьев, Е. А. Стеблецов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 261 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12478-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496193>

4. *Тулякова О.В.* Система контроля уровня физического развития и физической подготовленности: учебное пособие среднего профессионального образования / Тулякова О.В — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 87 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14809-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497199>

5. *Григорьев, О. А.* Теория и Методика обучения предмету «Физическая культура»: водные виды спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. А. Григорьев, [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 304 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11455-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495565>

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

<i>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>- основы здорового образа жизни</p>	<p>- <b>«зачтено»</b> выставляется студенту, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины и умение уверенно применять их на практике при выполнении контрольных нормативов.</p> <p>- <b>«не зачтено»</b> - выставляется студенту, который не знает большей части основного содержания учебной программы дисциплины, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий дисциплины и не выполняет контрольные нормативы.</p>	<p>Оценка результатов выполнения комплексов упражнений;</p> <p>оценка результатов тестирования физической подготовленности по видам спорта;</p> <p>оценка выполнения практического задания;</p> <p>оценка комплекса общеразвивающих упражнений;</p> <p>оценка выполнения нормативов.</p>