Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Вятский государственный агротехнологический университет»

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по отделением СПО
_____ Е.А. Федосимова
«25» октября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 06 Физическая культура

Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация (степень) выпускника

«разработчик веб и мультимедийных приложений»

Киров 2022

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 26ADAA3CADCD154164284BE8B6E56076
Владелец: Симбирских Елена Сергеевна
Действителен: с 06.07.2022 до 29.09.2023

Рабочая программа дисциплины составлена на основании:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Минпросвещения России от 09.12.2016 г. № 1547.

2. Учебного плана по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного 27.10.2022 г. (Протокол №10).

Программу разработал:

Ст. преподаватель. Краева Е.В.

27.10.2022 г.

Программа обновлена с учетом особенностей развития региона, культуры, науки, техники, технологий и социальной сферы и пролонгирована:

в 2023-2024 учебном году:

преподаватель (разработчик) _____

заведующий отделением СПО _____Е.А. Федосимова

ДАТА

в 2024-2025 учебном году:

преподаватель (разработчик) _____

заведующий отделением СПО _____Е.А. Федосимова

ДАТА

1. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально- экономический цикл (ОГСЭ).

2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК.08	- 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 профессии (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; - способы реализации собственно развития.

3 Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет: 228 час.

3.1Структура дисциплины и распределение часов по семестрам

Вид занятий	Номера семестров, число учебных недель в семестрах
	1-6 сем.
Аудиторная работа, всего часов	160
в т.ч. лекции	-
лабораторные практические (семинары)	160
Самостоятельная работа, всего часов	68
Форма итогового контроля:	Зачет, зачет, зачет, зачет, зачет
Итого	228

3.2 Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	*Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся*	*Объем в часах*	*Осваиваемые элементы компетенций*
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	***Содержание учебного материала***	***6***	***ОК.08***
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*4*	
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	***Содержание учебного материала***	***20***	***ОК.08***
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокогостарта. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	*14*	
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
	Самостоятельная работа обучающихся	*6*	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	***Содержание учебного материала***	***20***	***ОК.08***
	Техника бега по дистанции		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	*14*	

	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
	Самостоятельная работа обучающихся	*6*	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	***Содержание учебного материала***	***14***	***ОК.08***
	Техника бега на средние дистанции.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	*10*	
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив		
	Самостоятельная работа обучающихся	*4*	
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	***Содержание учебного материала***	***14***	***ОК.08***
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	*10*	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
	Самостоятельная работа обучающихся	*4*	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в	***Содержание учебного материала***	***16***	***ОК.08***
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	*10*	

движении, ведение – 2 шага – бросок	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»		
	Самостоятельная работа обучающихся	*6*	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола	***Содержание учебного материала***	***12***	***ОК.08***
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	*8*	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	Самостоятельная работа обучающихся	***4***	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	***Содержание учебного материала***	***14***	***ОК.08***
	Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	*8*	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	Самостоятельная работа обучающихся	*6*	
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	***Содержание учебного материала***	***14***	***ОК.08***
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	*10*	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения		

	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		
	Самостоятельная работа обучающихся	*4*	
Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё	***Содержание учебного материала***	***16***	***ОК.08***
	Техника нижней подачи и приёма после неё		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	*10*	
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	Самостоятельная работа обучающихся	*6*	
Тема 4.3Техника прямого нападающего удара	***Содержание учебного материала***	***16***	***ОК.08***
	Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	*12*	
	Отработка техники прямого нападающего удара		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	***4***	
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	***Содержание учебного материала***	***14***	***ОК.08***
	Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	*8*	
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
	Самостоятельная работа обучающихся	*6*	
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика			
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	***Содержание учебного материала***	***14***	***ОК.08***
	Техника коррекции фигуры		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	*10*	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	Самостоятельная работа обучающихся	*4*	
Раздел 6. Лыжная подготовка			
	Содержание учебного материала	***38***	

Тема 6.1. Лыжная подготовка	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).		***ОК.08***
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	*34*	
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	*4*	
Промежуточная аттестация		***зачет***	
Всего:		***228***	

3.3 Формы текущего контроля:
Выполнение нормативов текущего контроля

3.4 Форма промежуточной аттестации:
Зачет в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

4. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС по направлению подготовки реализация компетентностного подхода реализация учебной программы предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся, игровые технологии, проблемное обучение, коммуникативное обучение, технологии дифференцированного обучения, групповые и коллективные технологии обучения.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература
1. Физическая культура (СПО): учебник / В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий [Электронный ресурс] — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — СПО. - Режим доступа: https://book.ru/book/940094 . 2. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры. – М.: Издательство Юрайт, 2017.
Дополнительная литература
1. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие [Электронный ресурс]: учебное пособие /А.А. Бишаева – КноРус, 2021 – 299 с. - Режим доступа: https://book.ru/book/936250 2. Организация физкультурно-спортивной работы + Приложение (СПО) : учебник / В.С. Кузнецов, О.Н. Антонова— Москва : КноРус, 2019. — 257 с. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://book.ru/book/932124 . 3. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики http://sport.minstm.gov.ru. 4.Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.mossport.ru. 5.http://school-collection.edu.ru/ единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. 6.Физкультура: тематическое планирование по массовым программам/ Мамедов К.Р.. – Волгоград, учитель, 2011. 7.Журнал «Физкультура и спорт» 8.Журнал «Спорт в школе». Электронная версия https://1сентября.рф
Периодические издания
1. Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения [электронный ресурс]: журн. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма". Научная электронная библиотека. Режим доступа: https://elibrary.ru/title_items.asp?id=28721
Учебно-методическая литература
1 Пономарев, А.В. Подвижные игры на учебных занятиях в вузе: методические рекомендации [Электронный ресурс]: методические рекомендации / А.В. Пономарев, А.А. Бусыгина, Е.В. Краева – Электрон. дан. – ФГБОУ ВО Вятская ГСХА, 2016 – 14 с. Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Default.asp - загл. с экрана. 2 Пономарев, А.В. Технико-тактическая подготовка баскетболистов: Методические рекомендации [Электронный ресурс]: методические рекомендации/ А.В. Пономарев, О.О. Малышева, А.С. Богатырев –

Электрон. дан. – ФГБОУ ВО Вятская ГСХА, 2016 – 43 с. Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Default.asp - загл. с экрана.
3 Пономарев, А.В. Физическое развитие и функциональная подготовленность баскетболистов: методические рекомендации [Электронный ресурс]: методические рекомендации/ А.В. Пономарев, А.А. Бусыгина, Е.В. Краева – Электрон. дан. – ФГБОУ ВО Вятская ГСХА, 2016 – 58 с. Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Default.asp - загл. с экрана.
4 Пономарев, А.В. Физическая подготовка баскетболистов: методические рекомендации [Электронный ресурс]: методические рекомендации/ А.В. Пономарев, Е.П. Голдованский – Электрон. дан. – ФГБОУ ВО Вятская ГСХА, 2016 – 13 с. Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Default.asp - загл. с экрана.
5 Пономарев, А.В. Силовая подготовка в учебно-тренировочных занятиях для студентов вгсха VI ступень гто 18-29 лет: методические рекомендации [Электронный ресурс]: методические рекомендации/ А.В. Пономарев, Е.П. Голдованский, А.С. Богатырев – Электрон. дан. – ФГБОУ ВО Вятская ГСХА, 2016 – 14 с. Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Default.asp - загл. с экрана.
6 Пономарев, А.В. Методические указания по подготовке к зачету для студентов специальной медицинской группы и освобождённых от практических занятий: методические рекомендации [Электронный ресурс]: методические рекомендации/ А.В. Пономарев, О.О. Малышева, 7 А.А. Бусыгина – Электрон. дан. – ФГБОУ ВО Вятская ГСХА, 2016 – 7 с. Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Default.asp - загл. с экрана.
7. Краева Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы обучающихся по программе СПО направления подготовки 09.02.07 Информационные системы и программирование. – Киров: ФГБОУ ВО Вятская ГСХА, 2021. Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Default.asp - загл. с экрана.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

6.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Вид самостоятельной работы	Порядок и сроки выполнения	Форма контроля
Подготовка к практическим занятиям	Работа с основной и дополнительной литературой по дисциплине в течение семестра	Опрос на практических занятиях, выполнение нормативов текущего контроля
Самостоятельное изучение разделов и тем дисциплины	Работа с основной и дополнительной литературой по предложенным темам в течение семестра	Опрос на практических занятиях, выполнение нормативов текущего контроля
Подготовка к мероприятиям текущего контроля успеваемости	Работа с основной и дополнительной литературой по предложенным темам в течение семестра	Опрос, реферат, выполнение нормативов текущего контроля
Подготовка к зачету	Работа с основной и дополнительной литературой, посещение занятий по дисциплине в течение семестров	Зачет

6.2. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Рабочая программа обеспечена фондом оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации (см. Приложение).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Наименование специальных помещений	Оснащенность специальных помещений
Учебная аудитория для маломобильной группы населения	Б-140 Доска, рабочее место преподавателя, комплект столов и стульев для обучающихся, комплект мультимедийного оборудования с экраном, 12 персональных компьютеров, информационная система для слабослышащих «Исток А2» со встроенным плеером звуковым информатором, видеоувеличитель.
Учебная аудитория для занятий семинарского типа	Б-140 Доска, рабочее место преподавателя, комплект столов и стульев для обучающихся, комплект мультимедийного оборудования с экраном, 12 персональных компьютеров, информационная система для слабослышащих «Исток А2» со встроенным плеером звуковым информатором, видеоувеличитель.
Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций	Б-140 Доска, рабочее место преподавателя, комплект столов и стульев для обучающихся, комплект мультимедийного оборудования с экраном, 12 персональных компьютеров, информационная система для слабослышащих «Исток А2» со встроенным плеером звуковым информатором, видеоувеличитель.
Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	Б-140 Доска, рабочее место преподавателя, комплект столов и стульев для обучающихся, комплект мультимедийного оборудования с экраном, 12 персональных компьютеров, информационная система для слабослышащих «Исток А2» со встроенным плеером звуковым информатором, видеоувеличитель.
	Б-339 Обручи гимнастические, мячи волейбольные, скамейки гимнастические, скакалки, сетки заградительные, коврики туристические, столы для настольного тенниса, сетка волейбольная, мячи для настольного тенниса, сетка для настольного тенниса
	Д-307 Мячи волейбольные, мячи баскетбольные, скамейки гимнастические, скакалки, маты гимнастические, сетки заградительные, кольца баскетбольные, мячи набивные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, обручи гимнастические
Малый спортивный зал	Б-339 Обручи гимнастические, мячи волейбольные, скамейки гимнастические, скакалки, сетки заградительные, коврики туристические, столы для настольного тенниса, сетка волейбольная, мячи для настольного тенниса, сетка для настольного тенниса
Большой спортивный зал	Д-307 Мячи волейбольные, мячи баскетбольные, скамейки гимнастические, скакалки, маты гимнастические, сетки заградительные, кольца баскетбольные, мячи набивные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, обручи гимнастические

Помещение для самостоятельной работы с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации	Б-202 Рабочее место администратора, компьютерная мебель, компьютер администратора, 5 персональных компьютеров, 3 принтера, видеоувеличитель.