

Министерство образования и науки РТ  
Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение  
**«КАЗАНСКИЙ РАДИОМЕХАНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР

Н.А. Коклюгина

«

2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по программе подготовки специалистов среднего звена  
по специальности среднего профессионального образования  
09.02.07 «Информационные системы и программирование»

Казань, 2023

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее – СПО ППССЗ) 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

Организация-разработчик: ГАПОУ «Казанский радиомеханический колледж»

Разработчик:  
Попова Оксана Петровна, преподаватель

РАССМОТРЕНО

Предметной цикловой комиссией

Протокол № 8 от «05» 04 2023г.

Председатель ЦКК 

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее – СПО ППССЗ) 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

**1.2. Место дисциплины** Дисциплина «Физическая культура» относится к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики;

**знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья;
- средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен освоить соответствующие общие компетенции (ОК):

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

**Личностные результаты воспитания:**

ЛР 1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознующий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.

ЛР 9 Сознующий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек

и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

ЛР 19 Способный справляться с физическими нагрузками, обладающий стрессоустойчивостью, способствующий разрешению явных и скрытых конфликтов интересов, возникающих в результате взаимного влияния личной и профессиональной деятельности. Осознающий ответственность за поддержание морально-психологического климата в коллективе.

ЛР 21 Соблюдающий правила ТБ и охраны труда.

ЛР 23 Занимающий активную жизненную позицию, проявляющий инициативу при организации и проведении мероприятий, принимающий ответственность за их результаты.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 168 часов в том числе:

самостоятельная работа обучающегося – 0 часов,

обязательная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем – 168 часов.

## **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>168</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>0</b>
<b>Обязательная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>168</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	0
практические занятия	166
Промежуточная аттестация форме <i>дифференцированного зачета</i>	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>2 курс 3 семестр</b>		<b>32</b>	
<b>Раздел 1. Введение</b>		<b>2</b>	
	Инструктаж по ТБ на занятиях ФК. Факторы, определяющие состояние здоровья. Компоненты здорового образа жизни.	2	1
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>4</b>	
	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Техника бега с высокого и низкого старта .	2	2
	Совершенствование техники длительного бега. Бег 100м на результат Кроссовый бег. Прыжки в длину с места.	2	
<b>Раздел 3. Футбол</b>		<b>4</b>	
	ТБ на занятиях футболом. Удары по мячу различными частями ноги. Остановка, отбор мяча.	2	2
		2	
<b>Раздел 4. Волейбол.</b>		<b>4</b>	
	ТБ на занятиях волейболом. Прием и передача двумя руками снизу Прием и передача двумя руками сверху.	2	2
		2	
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>		<b>4</b>	
	ТБ на занятиях баскетболом. Стойки и перемещения игрока, ведение, передачи Передачи мяча, броски с различных точек.	2	2
		2	
<b>Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>4</b>	
	ТБ на занятиях ППФП. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки Выполнение комплексов дыхательных упражнений.	2	1
		2	
<b>Раздел 7 . Гимнастика.</b>		<b>4</b>	
	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения на месте и в движении. Комплексы УГГ и ОРУ. Акробатические элементы: стойки, кувырки, равновесия, перекаты.	2	2
		2	
<b>Раздел 8. Лыжная подготовка.</b>		<b>4</b>	
	ТБ при занятиях лыжным спортом. Попеременные лыжные ходы.	2	2

	Одновременные лыжные ходы.	2	
<b>3 курс 5 семестр</b>		<b>32</b>	
	воспитания		
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	
<b>2 курс 4 семестр</b>		<b>36</b>	
<b>Раздел 1. Лыжная подготовка.</b>		<b>4</b>	
	ТБ при занятиях лыжным спортом. Коньковый ход	2	2
	Способы перехода с хода на ход.	2	
<b>Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>4</b>	
	ТБ Комплексы утренней гимнастики.	2	1
	Комплексы упражнений по формированию осанки.	2	
<b>Раздел 3. Гимнастика.</b>		<b>4</b>	
	ТБ. Строевые упражнения.	2	2
	Акробатические элементы.	2	
	Акробатическая комбинация.		
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>4</b>	
	ТБ. Совершенствование техники ведения и передач мяча.	2	2
	Перехват мяча, вырывание, выбивание мяча.	2	
<b>Раздел 5. Волейбол.</b>		<b>4</b>	
	ТБ. Стойка и перемещение волейболиста.	2	2
	Совершенствование передач над собой, в паре.	2	
	Совершенствование техники приема мяча.		
<b>Раздел 6. Футбол</b>		<b>4</b>	
	ТБ. Удары головой на месте и в прыжке.	2	2
	Удары по воротам.	2	
	Остановкой мяча ногой, грудью.		
<b>Раздел 7. Легкая атлетика.</b>		<b>10</b>	
	ТБ. Оздоровительный бег до 2000м.	2	2
	Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования.	2	
	Техника бега на короткие дистанции. Бег 100м.	2	
	Кроссовый бег до 10 мин.	2	
	Челночный бег 3x10м	2	
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	

<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>6</b>	
	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники длительного бега	2	2
	Совершенствование техники стартового разгона и финиширования.	2	
	Бег с низкого старта 100м.	2	
<b>Раздел 2. Футбол</b>		<b>4</b>	
	ТБ на занятиях футболом. Удары головой на месте и в прыжке, удары по воротам.	2	2
	Двусторонняя учебная игра с заданием.	2	
<b>Раздел 3. Волейбол.</b>		<b>4</b>	
	ТБ на занятиях волейболом. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2	2
	Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>4</b>	
	ТБ на занятиях баскетболом. Приемы техники защиты – перехват.	2	2
	Личная защита, зонная защита. Учебная игра с заданием.	2	
<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>4</b>	
	ТБ. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах.	2	1
	Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	
<b>Раздел 6 . Гимнастика.</b>		<b>4</b>	
	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения на месте и в движении, ОРУ.	2	2
	Комплексы упражнений со скакалкой, с предметами	2	
<b>Раздел 7. Лыжная подготовка.</b>		<b>4</b>	
	ТБ при занятиях лыжным спортом.	2	2
	Техника конькового хода, подъемов и спусков на лыжах.	2	
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	
<b>3 курс 6 семестр</b>		<b>34</b>	
<b>Раздел 1. Лыжная подготовка.</b>		<b>4</b>	
	ТБ при занятиях лыжным спортом. Совершенствование техники различных лыжных ходов.	2	2

	Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование.	2	
<b>Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>6</b>	
	ТБ. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.	2	1
	Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.	2	
	Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия	2	
<b>Раздел 3. Гимнастика.</b>		<b>4</b>	
	ТБ. Элементы оздоровительной системы йога	2	1
	Элементы атлетической гимнастики.	2	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>6</b>	
	ТБ. Личные и командные действия в защите и нападении.	2	2
	Нападение быстрым отрывом.	2	
	Командная тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	2	
<b>Раздел 5. Волейбол.</b>		<b>4</b>	
	ТБ. Прямой нападающий удар. Блокирование нападающего удара.	2	2
	Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Учебная игра с заданием.	2	
<b>Раздел 6. Футбол</b>		<b>4</b>	
	ТБ. Правила судейства. Техника игры вратаря.	2	2
	Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении.	2	
<b>Раздел 7. Легкая атлетика.</b>		<b>4</b>	
	ТБ. Оздоровительный бег до 3000м. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	2
	Техника бега на средние дистанции. Бег 100м. Кроссовый бег до 12 мин. Челночный бег 3x10м	2	
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	

**4 курс 7 семестр**

**34**

<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>6</b>	
	ТБ. Оздоровительный бег до 15мин. ОРУ. СБУ.	2	2
	Прыжки в длину с места. Кроссовый бег.	2	
	Передача эстафеты. Эстафетный бег	2	

<b>Раздел 2. Футбол</b>		<b>6</b>	
	ТБ. Остановка мяча грудью, обманные движения.	2	2
	Тактические действия в нападении и защите.	2	
	Закрепление изученных элементов техники и тактики. Учебная игра.	2	
<b>Раздел 3. Волейбол.</b>		<b>4</b>	
	ТБ. Совершенствование техники подачи различными способами.	2	2
	Подача мяча по зонам. Учебная игра с заданием, судейство	2	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>4</b>	
	ТБ. Приемы, применяемые против броска, накрывание	2	2
	Индивидуальные действия в защите и в нападении	2	
<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>6</b>	
	ТБ. Комплексы упражнений профессиональной направленности.	2	1
	Упражнения для коррекции зрения.	2	
	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	
<b>Раздел 6 . Гимнастика.</b>		<b>6</b>	
	ТБ. Строевые упражнения.	2	2
	Акробатические элементы. Связки из акробатических элементов	2	
	Комплексы упражнений с гимнастической палкой.	2	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>168</b>	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

#### **Спортивный зал**

Спортивный инвентарь и оборудование:

Баскетбольно-волейбольная площадка

Мячи волейбольные – 3 шт;

мячи футбольные – 4 шт.;

Мячи баскетбольные – 3 шт

Теннисные столы – 2 шт;

Мячи Sunny – 3 шт;

Коврик гимнастический – 10 шт.;

Ракетки набор – 4 шт.

Комплекты лыж – 13 комплектов.

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

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

##### **Печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. проф. Образования / А.А.Бишаев. – 7-е изд. Стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2022. – 320 с.

2. Муллер А.Б. Физическая культура. - М.: Издательство Юрайт, 2020. – 424 с.

##### **Электронные издания (электронные ресурсы)**

1 Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141>

2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>

1. [www.физическая-культура.рф](http://www.физическая-культура.рф) - Сайт по физической культуре

2. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации

3. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) - Федеральный портал «Российское образование».

4. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)- Официальный сайт Олимпийского комитета России.

<http://zdd.1september.ru/>

[PowerLifting.ru](http://PowerLifting.ru)

[ironman.ru](http://ironman.ru)

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

<http://физруку.рф>

<http://spo.1september.ru/>

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований, что составляет портфолио студента по предмету.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики;</li> </ul>	<p>Проведение своего комплекса зарядки в группе Выступление с сообщением Наблюдение преподавателя и его устная оценка Выполнение контрольных нормативов Портфолио личных достижений обучающегося Проведение мероприятия</p>
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>	<p>Выступление с сообщениями Тестирование Проведение своего комплекса зарядки в группе</p>

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Форма и методы контроля и оценки
ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	Нахождение и использование информации для повышения профессиональной квалификации.	Наблюдение и оценка на практических занятиях.
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Корректное взаимодействие с обучающимися, педагогами, мастерами-наставниками, клиентами в ходе освоения учебной дисциплины. Успешное взаимодействие с внешними клиентами.	Наблюдение и оценка на практических занятиях.

<b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Форма и методы контроля и оценки</b>
ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	Проявление навыков межличностного общения, умение слушать собеседников; Демонстрация умения работать в команде на общий результат; Проявление справедливости, доброжелательности; Умение вдохновлять всех членов команды и вносить полезный вклад в работу	Наблюдение и оценка на практических занятиях.
ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	Соблюдать нормы экологической безопасности; Определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности Знать правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности	Наблюдение и оценка на практических занятиях.
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Демонстрация готовности использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности	Наблюдение и оценка на практических занятиях.

<b>Личностные результаты</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов воспитания</b>
ЛР 1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательное единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.	Оценка наблюдения Оценка тестирования Оценка устного опроса
ЛР 9 Сознательное отношение к жизни, здоровью и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых	Оценка наблюдения Оценка тестирования Оценка устного опроса

форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.	
ЛР 19 Способный справляться с физическими нагрузками, обладающий стрессоустойчивостью, способствующий разрешению явных и скрытых конфликтов интересов, возникающих в результате взаимного влияния личной и профессиональной деятельности. Осознающий ответственность за поддержание морально-психологического климата в коллективе.	Оценка наблюдения Оценка тестирования Оценка устного опроса
ЛР 21 Соблюдающий правила ТБ и охраны труда.	Оценка наблюдения Оценка тестирования Оценка устного опроса
ЛР 23 Занимающий активную жизненную позицию, проявляющий инициативу при организации и проведении мероприятий, принимающий ответственность за их результаты.	Оценка наблюдения Оценка тестирования Оценка устного опроса