

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Рубцовский индустриальный институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования

**«Алтайский государственный технический университет  
им. И. И. Ползунова»**

**Кафедра «Гуманитарные дисциплины»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Код и наименование дисциплины: ОГСЭ.5.1 Физическая культура**

**Код и наименование специальности: 09.02.07 «Информационные системы и программирование»**

**Форма обучения: Очная**

<b>Статус</b>	<b>Должность</b>	<b>И.О. Фамилия</b>	<b>Подпись</b>
Разработчик	доцент	В.О. Ксендзов	
Согласовал	Зав. кафедрой ГД	А.Ю. Павлов	
	Руководитель ППССЗ	Л.А. Попова	

Рубцовск 2024

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.5.1 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально экономическому циклу.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<b>ОК3</b> <b>ОК 4</b> <b>ОК 6</b> <b>ОК 7</b> <b>ОК 8</b>	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 профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.5.1 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>175</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	0
практические занятия	163
<i>Самостоятельная работа</i>	–
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>12</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ОГСЭ.5.1 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (3-8 семестры)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
1	2	3
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		3
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b> <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта 2. Техника прыжка в длину с места <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b> 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 <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	42
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Техника бега по дистанции <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b> 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 <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	

<b>Бег на средние дистанции</b> <b>Прыжок в длину с разбега.</b> <b>Метание снарядов.</b>	1. Техника бега на средние дистанции.	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	
	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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		
<b>Тема 3.1.</b> <b>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	
<b>Тема 3.2.</b> <b>Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	
	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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>	
<b>Тема 3.3.</b> <b>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	

<b>Тема 3.4.</b> <b>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1. Техника владения баскетбольным мячом	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча сместа под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		
<b>Тема 4.1.</b> <b>Техника перемещений, стоек, верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	
	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	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 4.2.</b> <b>Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 4.3.</b> <b>Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1. Техника прямого нападающего удара	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	
	Отработка техники прямого нападающего удара	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 4.4.</b> <b>Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1. Техника прямого нападающего удара	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		

<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>		
<b>Тема 5.1</b> <i>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<b>1. Техника коррекции фигуры</b>	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	22
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		
<b>Тема 6.1.</b> <i>Лыжная подготовка</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	24
	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. Бег на дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	
<b>Промежуточная аттестация</b>		12
<b>Всего:</b>		175

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

***Спортивное оборудование:***

баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры.

***Для занятий лыжным спортом:***

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

#### 3.2.1 Основная литература

1. Быченков С.В. Физическая культура : учебник для СПО / Быченков С.В., Везеницын О.В.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 15.05.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях. - 8-е изд.. - М.: Просвещение, 2020. - 271 с.: ил. Экземпляры: всего:25 - ХР(25)

#### 3.2.2 Дополнительная литература

3. Каткова А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / Каткова А.М., Храмова А.И.. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/79030.html> (дата обращения: 15.05.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

#### 3.2.3 Интернет-ресурсы

1. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
2. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. [http://www.schoolpress.ru/products/magazines/index.php?SECTION\\_ID=49&MAGAZINE\\_ID=89668](http://www.schoolpress.ru/products/magazines/index.php?SECTION_ID=49&MAGAZINE_ID=89668) Физическая культура в школе. Ежемесячный научно-методический журнал.
4. [www.teoriya.ru/](http://www.teoriya.ru/) Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.5.1 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

<i>Результаты обучения</i>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>умения:</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 перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li></ul>	Темы рефератов  Контрольные нормативы для промежуточной аттестации студентов
<p>знания:</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 для профессии (специальности)</li><li>• Средства профилактики перенапряжения</li></ul>	



Приложение Б

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Рубцовский индустриальный институт (филиал)  
ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет  
им. И.И. Ползунова»

Кафедра «Гуманитарные дисциплины»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОГСЭ.5.1 Физическая культура**

Для специальности: 09.02.07 Информационные системы и программирование

Форма обучения: очная

Рубцовск

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТА

**Целью реферата** является корректное и обоснованное раскрытие актуальной темы, на основе применения современной методологии, ознакомление с репрезентативными источниками и изложение собственного отношения к рассматриваемой проблеме. В реферате должно быть продемонстрировано умение рассматривать тему, классифицировать различные подходы к ней, отношение к интерпретациям, оперировать лингвистическим категориальным аппаратом, излагать собственное понимание проблемы.

**Тема реферата** выбирается самим студентом из предложенного перечня или может быть определена индивидуально при условии предварительного согласования с преподавателем. Критерий один - научный интерес автора, его методологическая и мировоззренческая ориентация.

**Содержание** реферата приобретает определенную основательность, если происходит не только обоснование актуальности проблемы, но и **приводится «история вопроса»**. Для обоснованного анализа необходимо реферирование не менее шести-восьми источников по избранной теме (монографий или статей). Возможно использование работ на иностранных языках.

Соответствующий данному реферату понятийный аппарат (термины) должен быть представлен в начале реферата. Понятийный аппарат - необходимый инструментарий для корректного раскрытия темы.

### **Структура реферата:**

- 1) титульный лист;
- 2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта);
- 3) введение (обосновывается актуальность темы, ставится цель и задачи реферата, определяется уровень исследования проблемы);
- 4) текстовое изложение материала, разбитое на главы, разделы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 5) заключение (подводится итог анализа и формулируются некоторые выводы);
- 6) список использованной литературы;
- 7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

Структура реферата должна быть обоснованна, логична, соответствовать содержанию, целям и задачам.

*Объем реферата* от 10 до 15 страниц, на странице 28-30 строк, в строке 58-60 знаков (12 или 14 кегль).

Реферат должен быть тем или иным способом сброшюрован.

**Защита** реферата в форме презентации (12-15 слайдов).

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

### **Общие рекомендации:**

к занятиям допускаются студенты только в спортивной форме;  
перед началом занятий обязательно проведение разминки;  
после окончания занятий необходимо снять спортивную одежду, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

**При проведении спортивных игр:**

занятия должны проходить на сухой площадке и в спортивной обуви с нескользкой подошвой;

начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде преподавателя;

избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам.

**При занятиях гимнастикой и акробатикой:**

перед началом занятий проверить надежность крепления и исправность снарядов;

не выполнять упражнения на спортивных снарядах без преподавателя или страховки;

не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями;

не стоять близко при выполнении упражнений другим обучающимся.

**При занятиях легкой атлетикой:**

тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме;

при выполнении метаний посмотреть, нет ли людей в секторе метаний;

не подавать снаряд для метаний друг другу броском;

при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.

**При занятиях по лыжной подготовке:**

надеть легкую теплую одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки;

лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги (или чуть больше);

соблюдать дистанцию при движении на лыжах 3 – 4 м, при спусках с горы не менее 30 м;

при спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки;

при первых признаках обморожения сообщить об этом преподавателю.