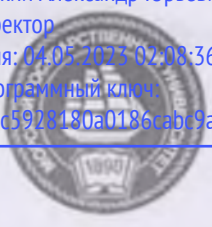
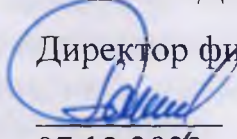


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Запорожский Александр Юрьевич
Должность: Директор
Дата подписания: 04.05.2023 02:08:36
Уникальный программный ключ:
23a796eca5935c5928180a0186cab9a9d90f6d5

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА
	НАХОДКИНСКИЙ ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АДМИРАЛА Г.И. НЕВЕЛЬСКОГО» (Находкинский филиал МГУ им. адм. Г.И. Невельского) СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала



А.Ю. Запорожский

07.12.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СМК-РПД-8.3-7/3/4-26.22-2022

ОГСЭ.05 Физическая культура

(наименование дисциплины)

Трудоемкость в часах:

176

Образовательная программа
программирование»

09.02.07 Информационные системы и

(шифр и наименование специальности)

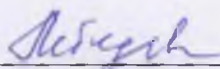
Разработана в соответствии с учебным планом направления подготовки
(специальности) 09.02.07 Информационные системы и программирование»

(шифр по ОКСО и наименование)

Учебный план одобрен на заседании Ученого совета, протокол от 19.12.2022 г.,
№ 6, утвержден ректором.

Рабочая программа одобрена на заседании цикловой методической комиссии
(ЦМК) протокол от 06.12.2022 г. № 4

Председатель ЦМК



(подпись)

И.П. Лебедева

Разработал(и)


С.М. Терских, руководитель физического воспитания

(И.О. Фамилия, степень, звание, должность)

г. Находка

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора филиала по
УИР


А.В. Смехова
от 07.12.2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование», утвержденного приказом Министерства образования и науки от 9 декабря 2016 года № 1547 (ред. от 01.09.2022).

Организация-разработчик: Находкинский филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Морской государственный университет имени адмирала Г.И. Невельского»

Рецензент(ы): Качанов А.П., преподаватель по физической культуре Дальневосточного мореходного училища (ДМУ) (филиал) Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования Дальневосточный государственный технический рыбохозяйственный университет (ФГБОУ ВО «Дальрыбвтуз»)

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной образовательной программы среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

Начало подготовки ООП по специальности СПО 09.02.07 «Информационные системы и программирование» 2023 г.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы: входит в профессиональную подготовку, общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

Цель: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

У1-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

У2-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности);

знать:

З1-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2-основы здорового образа жизни;

З3-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);

З4-средства профилактики перенапряжения.

В ходе освоения дисциплины реализуются следующие общие компетенции (ОК):

Код	Наименование результата обучения
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.
--------	--

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

объем учебной нагрузки обучающегося 176 часов (в том числе, 160 часов, реализуется за счет обязательной части ППСЗ и 16 часов – за счет часов вариативной части для расширения основных видов деятельности и углубления подготовки обучающегося, а также реализации региональной составляющей) включая: всего с преподавателем 176 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной нагрузки (всего)	176
<i>Самостоятельная работа</i>	
<i>Всего с преподавателем</i>	<i>176</i>
в том числе:	
лекции, уроки	4
практические занятия	166
Аттестация:	
промежуточная в форме дифференцированного зачета в 3-7 семестрах	5
итоговая в форме дифференцированного зачета в 8 семестре	1

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры		2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2	ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
Раздел 2. Легкая атлетика		40	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	2	ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места		
	Практические занятия: 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.,	8	

	контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Практические занятия: Техника бега по дистанции. 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	20	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Практические занятия: Техника бега на средние дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров 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	10	
Раздел 3. Баскетбол		40	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Практические занятия: Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	10	ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	Практические занятия: 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	10	ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Практические занятия: Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	10	ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
Тема 3.4. Совершенствова	Практические занятия: Техника владения баскетбольным мячом. Выполнение	10	ОК 04.

ние техники владения баскетбольным мячом	контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		ОК 06. ОК 07. ОК 08.
Раздел 4. Волейбол		40	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Практические занятия: Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. 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.	10	ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Практические занятия: Техника нижней подачи и приёма после неё. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	10	ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Практические занятия: Техника прямого нападающего удара. Отработка техники прямого нападающего удара	10	
Тема 4.4. Совершенствова ние техники владения волейбольным мячом	Практические занятия: Техника прямого нападающего удара. Прием 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	10	ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		36	
Тема 5.1 Легкоатлетическ ая гимнастика, работа на тренажерах	Практические занятия: Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций	36	ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
Раздел 6. Лыжная подготовка		10	
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)).	10	ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.

	<p>Практические занятия:</p> <p>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).</p> <p>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.</p>		
Аттестация	промежуточная в форме дифференцированного зачета в 3-7 семестрах	5	
	итоговая в форме дифференцированного зачета в 8 семестре	1	
Всего:		176	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего спортивный зал.

Оборудование спортивного комплекса: стенка гимнастическая, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты, канат, конь для прыжков, стойки и сетка волейбольная, кольца баскетбольные, баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений) секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.), пневматическое оружие, мишени, щиты.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

Электронные издания для студентов:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. ОИЦ «Академия». 2015

Дополнительные источники

1. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н.Курьсь, И.Б.Павлов. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 314, (1) с.: ил.

2. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки [Текст]: Учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.: ил.

3. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта [Текст]: учеб. пособие / В.В. Григоревич. М.: Советский спорт, 2008. – 288с.

4. Гришина Ю.И. Каждому свою программу. Более 300 упражнений для здоровья и фигуры. СПб.: ООО «Синтез Бук». 2008. 336 с.

5. Добовчук С.В. Играйте в футбол: Учебное пособие. – М.: МГИУ, 2007. - 192 с.

6. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 380 с.: ил. – (Высшее образование).

7. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 464 с.

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации);

СМК-РПД-8.3-7/3/4-26.22-2022	Находкинский филиал МГУ им. адм. Г.И. Невельского	стр. 11 из 13
C://ООП/Информационные системы и программирование/РПД ОГСЭ.05 Физическая культура.doc		

2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»);
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России);
4. Электронно – библиотечная система «Издательства Лань». Сайт <http://e.Lanbook.com>, elsky@lanbook.ru
5. Электронно – библиотечная система. Научно – технический центр МГУ имени адмирала Г.И. Невельского. <http://www.old.msun.ru>
6. Электронно – библиотечная система. Университетская библиотека онлайн. www.biblioclub.ru
7. Электронно - библиотечная система «Юрайт» - ООО «Электронное издательство Юрайт»: [www. Biblio-online.ru](http://www.Biblio-online.ru), online.ru, t-mail: ebs@urait.ru
8. Электронно - библиотечная система. «IPRBooks». ООО «Ай Пи Эр Медиа»: <https://www.iprbookshop.ru>

4. 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.

Планируемый результат		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>умения:</i>	<i>компетенции:</i>	
<p>- У1-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности У2-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности);</p>	<p>ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.</p>	<p>- экспертная оценка наблюдения на практическом занятии; - экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.</p>
<p style="text-align: center;"><i>знания:</i></p> <p>31-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32-основы здорового образа жизни; 33-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); 34-средства профилактики перенапряжения.</p>		<p>- дифференцированный зачет</p>

**Дополнения и изменения в рабочей программе
на 2023/2024 учебный год**

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

Рабочая программа пересмотрена на заседании цикловой методической комиссии (ЦМК) _____

протокол от _____ 20 ____ г. № _____

Председатель ЦМК _____ И.О. Фамилия