



**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ СОВРЕМЕННОГО
АКАДЕМИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

109129, г. Москва, ул. 11-я Текстильщиков, д. 7,
109518, г. Москва, ул. Саратовская, д. 31, тел: (495) 540-57-53
E-mail: info@misaoinst.ru www.misaoinst.ru

УТВЕРЖДАЮ
Ректор АНО ВО «МИСАО»
Л.В. Астанина
«28» августа 2023 г.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 01273ad800a1afc0a94d66607dc4c16313

Владелец Астанина Лариса Викторовна

Действителен с 06.02.2023 по 06.05.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность: 09.02.07 Информационные системы и
программирование

Москва

2023

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Организация-разработчик: АНО ВО МИСАО

РАЗРАБОТАН:

Рассмотрен и одобрен

Руководитель структурного подразделения Колледж  (Балкиева А.С.)

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 | |
| «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» | 3 |
| 1.1. Область применения программы | 3 |
| 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы | 3 |
| 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины | 4 |
| 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 | |
| «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» | 5 |
| 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы | 5 |
| 2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» | 11 |
| 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению | 11 |
| 3.2. Информационное обеспечение обучения..... | 11 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» | 13 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование в части освоения соответствующих общих и профессиональных компетенций:

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 6. 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 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими компетенциями обучающийся в ходе освоения дисциплины должен:

уметь:

1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.
3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

Знать:

1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
2. Основы здорового образа жизни.
3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).
4. Средства профилактики перенапряжения.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 300 часов, включая:
обязательную аудиторную учебную нагрузку обучающегося – 86 часов;
самостоятельная работа обучающегося - 214 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 300 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе: | 86 |
| практические занятия | 62 |
| Самостоятельная работа | 214 |

2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) | Объем часов | Коды формируемых компетенций |
|---|--|-------------|------------------------------|
| 1 семестр | | | |
| Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности. | | | |
| Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Легкая атлетика. | Содержание: Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. | 10 | ОК 2, 3, 6 |
| | Практическое занятие: Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. | 5 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Обобщение теоретических сведений, решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. <i>Контрольная работа</i> | 28 | |
| 2 семестр | | | |
| Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | | | |
| Тема 2.1. Здоровый образ жизни. | Содержание: Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и | 10 | ОК 2, 3, 6 |

| | | | |
|---|---|----|------------|
| | социальных факторов. | | |
| | Практическое занятие: Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. | 9 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Методики самооценки работоспособности, усталости и утомления. Применение средств физической культуры для обеспечения умственной и физической работоспособности. Влияние биологических ритмов на работоспособность. Массаж как средство восстановления работоспособности и нарушенных функций организма. Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность, сохранение и мобилизация функциональных резервов организма, духовно-нравственное совершенствование. Особенности физически тренированного организма. Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним. <i>Контрольная работа</i> | 26 | |
| 3 семестр | | | |
| Тема 2.1. Здоровый образ жизни. | Содержание: Организм человека - единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. | 2 | ОК 2, 3, 6 |
| | Практическое занятие: Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. | 7 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и | 30 | |

| | | | |
|--|---|----|------------|
| | систем организма. <i>Контрольная работа</i> | | |
| 4 семестр | | | |
| Тема 2.2. Общая физическая подготовка. | Содержание: Развитие физических качеств как единый процесс. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности | 2 | ОК 2, 3, 6 |
| | Практическое занятие: Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. | 9 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. <i>Двигательные действия. Контрольная работа</i> | 30 | |
| 5 семестр | | | |
| Тема 2.3. Спортивные игры | Практическое занятие: Решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. | 7 | ОК 2, 3, 6 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Отработка: тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. Изучение техники отдельного элемента, выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. Самостоятельная разработка и проведение спортивных игр. <i>Контрольная работа</i> | 30 | |
| 6 семестр | | | |
| Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | | | |

| | | | |
|---|--|----|------------|
| Тема 3.1. Военно-прикладная физическая подготовка. | Практическое занятие: Строевая подготовка Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Огневая подготовка. Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени. | 9 | ОК 2, 3, 6 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки. Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий. <i>Контрольная работа</i> | 30 | |
| 7 семестр | | | |
| Тема 3.1. Военно-прикладная физическая подготовка. | Практическое занятие: Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. | 9 | ОК 2, 3, 6 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы. Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы. Учебно-тренировочные схватки. <i>Контрольная работа</i> | 20 | |
| 8 семестр | | | |
| Тема 3.2. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. | Практическое занятие: Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. | 7 | ОК 2, 3, 6 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и | 20 | |

| | | | |
|---------------------------------|--|---------------|------------|
| | <p>психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</p> | | |
| Дифференцированный зачет | | | ОК 2, 3, 6 |
| | | Всего: | 300 |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличия зала спортивных игр.

Оснащение зала: тренажерно-гимнастический комплекс (шведская стенка), велотренажер, беговая дорожка, эллиптический тренажер, тренажер для ног, силовой тренажер, коврик гимнастический, батут, стол, стул, вентилятор, коврик, шкаф.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Коровин, С. С. Физическая культура. Ценности. Личность : учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С. С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992> – Библиогр.: с. 193-195. – ISBN 978-5-4499-0428-7. – DOI 10.23681/570992. – Текст : электронный.
2. Общая физическая подготовка : оздоровительные упражнения в системе занятий физической культурой студентов СПО : методическое пособие : [16+] / сост. К. Э. Гопп, Е. В. Чубарова, Н. Ю. Семенова, М. Д. Чхеидзе [и др.]. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2020. – 28 с. : ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618231> – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.
3. Физическая культура : учебник : [16+] / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.] ; Сибирский федеральный университет, Красноярский

государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с. : <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

4. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю. В. Гребенникова, Н. А. Ковыляева, Е. В. Сантьева, Н. С. Рыжова [и др.]. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Часть 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859>

Дополнительные источники:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2019. – 304 с.

2. Затолокина, Г. В. Физическая культура: теннис : учебное пособие : [16+] / Г. В. Затолокина, Н. Н. Чеснокова ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 56 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576792>

3. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 кл.: учебник/ Г. И. Погадаев. – 4 изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2017. – 271 с.

Интернет-ресурсы

Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|
| <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; - применять навыки профессиональноприкладной физической подготовки в профессиональной деятельности. | <p>Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения практических и учебно-тренировочных занятий</p> |
| <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основ здорового образа жизни; - способов самоконтроля за состоянием здоровья. | <p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения практических и учебно-тренировочных занятий. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий</p> |