

РЫЛЬСКИЙ АВИАЦИОННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ – ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ» (МГТУ ГА)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности среднего профессионального образования

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Рыльск 2022г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 28.07.2014 г. №849.

Организация-разработчик: Рыльский авиационный технический колледж – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский государственный технический университет гражданской авиации» (МГТУ ГА)

Программу составил:

Фесенко А.И. – преподаватель Рыльского АТК - филиала МГТУ ГА

Рецензент:

Морозов И.Е. - преподаватель Рыльского АТК - филиала МГТУ ГА

Рабочая программа обсуждена и одобрена на заседании цикловой комиссии физического воспитания.

Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

Председатель цикловой комиссии

физического воспитания \_\_\_\_\_ Фесенко А.И.

Рабочая программа рассмотрена и рекомендована методическим советом колледжа.

Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

Методист \_\_\_\_\_ Селезнева А.Е.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |   |
|---|---|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....              | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                 | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....                   | 7 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 8 |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально- экономическому циклу ППССЗ.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

### Перечень формируемых компетенций:

Общие компетенции (ОК)

ОК. 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК.3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК.6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

### 1.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины

максимальная учебная нагрузка обучающегося 336 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 168 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 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>336</b>         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>  | <b>168</b>         |
| в том числе:   |                    |
| практические занятия   | 168                |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>   | <b>168</b>         |
| <i>Промежуточная аттестации в форме зачёта в 3,5,7 семестрах и дифференцированного зачета в 4,6,8 семестрах.</i> |                    |

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

| Наименование разделов и тем                 | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
| <b>Тема 1.<br/>Легкая атлетика.</b>         | <b>Практические занятия.</b><br>Бег 100 м (юн. дев.), 1000 м (юн.), 500 м (дев.); 2000 м (дев.), 3000 м (юн.).<br>Прыжки в длину и высоту с разбега. Метание гранаты 500 гр. (дев.), 700 гр. (юн.)<br>- на каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.   | 58          |                  |
| <b>Тема 2.<br/>Спортивные игры.</b>         | <b>Баскетбол.</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите и нападении. Двухсторонняя игра.<br><b>Волейбол.</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Тактика игры в защите, в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра. | 26<br>28    |                  |
| <b>Тема 3.<br/>Гимнастика.</b>              | Упражнения на гимнастических снарядах: брусьях, перекладине, кольцах, лазание по канату, опорный прыжок, вольные упражнения.  | 22          |                  |
| <b>Тема 4.<br/>Лыжная подготовка.</b>       | Техника лыжных ходов. Повороты, торможение, прохождение спусков, подъемов и неровностей на пересеченной местности. Прохождение дистанций 3000 м (дев.) и 5000 м (юн.).  | 16          |                  |
| <b>Тема 5.<br/>Атлетическая гимнастика.</b> | Силовые упражнения на брусьях: сгибание разгибание рук в упоре, угол в упоре-держать. Упражнения на перекладине: подтягивание из виса, подъем переворотом, из виса - вис согнувшись. Силовое троеборье: жим штанги лёжа, приседания, тяга. Гиревое классическое двоеборье: толчок двух гирь (вес 16, 24 кг), рывок поочередно каждой рукой. Упражнения на тренажерах.   | 18          |                  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Скоростное пробегание отрезков 30 м, 60 м, 80 м. Стартовый разбег, финиширование, бег по пересеченной местности. Подтягивание на перекладине. Совершенствование технической подготовки в спортивных играх. Участие в массовых спортивных мероприятиях, соревнованиях.<br>Проверка эффективности самостоятельной работы организуется в виде анализа сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующего прирост в уровне развития физических качеств.   | 168         |                  |

Примечание:

1. При неблагоприятных климатических условиях учебные часы, планируемые на лыжную подготовку, использовать на занятиях по легкой атлетике и спортивным играм на открытом воздухе.
2. Очередность прохождения тем может быть изменена в связи с погодными условиями и загруженностью спортивных залов.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала:

- оборудования спортивного зала;
- стадиона;
- лыжной базы;
- тренажерного зала;
- наличия спортивного инвентаря (мячи, гири, брусья, перекладина, канат для лазания, кольца, гимнастические козлы, гимнастические маты, лыжный инвентарь, стойки для прыжков в высоту, планки, гранаты для метаний, тренажеры и т. д.)
- Учебно-наглядные пособия.
- Учебные пособия и методическая литература.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

***Основные источники:***

1. Профессиональное образование. Физическая культура. Учебник А.Л. Бишаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2017.

Гимнастика и методика преподавания -<https://школаискусств-рк.екатеринбург.рф/file/e26b436a543ec1ab8e7480d340ab60cd>

Спортивные

игры-[http://www.pervaja.nios.ru/sites/default/files/zheleznyak.\\_sportigry\\_0.pdf](http://www.pervaja.nios.ru/sites/default/files/zheleznyak._sportigry_0.pdf)

Легкая

атлетика-[http://nevelsk-sport.ru/wp-content/uploads/2014/03/images\\_biblio\\_Zhilkin\\_A\\_I\\_i\\_dr\\_Legkaya\\_atletika.pdf](http://nevelsk-sport.ru/wp-content/uploads/2014/03/images_biblio_Zhilkin_A_I_i_dr_Legkaya_atletika.pdf)

Лыжный спорт- [http://obg-19.narod.ru/literatura/Lyzhnyy\\_sport\\_2005.pdf](http://obg-19.narod.ru/literatura/Lyzhnyy_sport_2005.pdf)

***Дополнительные источники:***

1. Профессиональное образование. Физическая культура. Учебник А.Л. Бишаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2007.

***Интернет ресурсы:***

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а так же выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>  | <b>Формы и методы контроля<br/>и оценки результатов<br/>обучения</b>            |
|--|---|
| <b>Умения:</b>   |   |
| - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.   | -выполнение индивидуальных заданий по оценке уровня физической подготовленности |
| <b>Знания:</b>   |   |
| -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни. | - выполнение индивидуальных заданий по оценке знаний                            |

#### ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

##### Оценка освоения учебного материала

Условием допуска к контрольным заданиям (упражнениям) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием освоения студентом учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений (см. табл. 1 и 2). Общая оценка определяется как среднеарифметическое положительных оценок по всем разделам учебной деятельности (не ниже «удовлетворительно»).

##### Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками

Уровень овладения теоретическими и методическими знаниями определяется соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже «удовлетворительно»



## Общая физическая и спортивно-техническая подготовка

Контрольные задания по общей физической подготовленности представлены в приложениях 1 и 2.

Оценка выполнения контрольных заданий по общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко (табл.1).

Оценки результатов учебно-тренировочных занятий определяются по табл. 2, при условии выполнения каждого из запланированных тестов (табл. 1 и приложение 1, 2) не ниже чем на одно очко.

Таблица1.

### Обязательные контрольные задания (упражнения, тесты) определения физической подготовленности

#### Девушки

| Направленность задания  | Оценка в очках |       |       |       |       |
|---|----------------|-------|-------|-------|-------|
|   | 5              | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1. На скоростно-силовую подготовку бег 100м (сек)   | 16,0           | 16,3  | 16,8  | 17,3  | 18,6  |
| 2. На силовую подготовленность  |                |       |       |       |       |
| Поднимание (сед) и опускание туловища из положении лежа, ноги закреплены, руки за головой(количество раз) | 50             | 45    | 38    | 30    | 22    |
| 3. На общую выносливость  |                |       |       |       |       |
| Бег 2000м (мин.,сек)  | 10,30          | 10,45 | 11,05 | 11,25 | 11,40 |

#### Юноши

| Направленность задания                            | Оценка в очках |       |       |       |       |
|---|----------------|-------|-------|-------|-------|
|   | 5              | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1. На скоростно-силовую подготовку бег 100м (сек) | 13,4           | 13,9  | 14,2  | 14,6  | 14,9  |
| 2. На силовую подготовленность                    |                |       |       |       |       |
| Подтягивание на перекладине                       | 13             | 11    | 9     | 7     | 5     |
| 3. На общую выносливость                          |                |       |       |       |       |
| Бег 3000м (мин.,сек)                              | 12,20          | 13,00 | 13,40 | 14,10 | 14,30 |

**Средняя оценка результатов  
Учебно-тренировочных занятий**

|   |                   |        |         |
|---|-------------------|--------|---------|
| Оценка контрольных заданий по общей физической, спортивно-технической и профессиональной подготовленности | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
| Средняя оценка контрольных заданий в очках  | 1,0               | 3,0    | 3,5     |

Обучающиеся специальной медицинской группы выполняют разделы программы, контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья.

Условием к допуску аттестации обучающихся основной, подготовительной и специальной медицинской групп является выполнение обязательных контрольных заданий (упражнений, тестов) по общей и профессионально-прикладной физической подготовке (не ниже «удовлетворительно»), показанных в течение последнего семестра обучения. Выполнение зачетных требований контрольных упражнений осуществляется на различных соревнованиях и в процессе учебных занятий. В оценке при итоговой аттестации учитывается уровень выполнения обучающимся практического и теоретического разделов программы на всем периоде обучения.

**Контрольные задания**  
(упражнения, тесты)  
**для оценки физической подготовленности обучающихся основной медицинской группы.**

Девушки

| Вид задания  | Оценка в очках |       |       |       |       |
|--|----------------|-------|-------|-------|-------|
|  | 5              | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1. Бег на лыжах 3 км (мин.,сек)                            | 18,30          | 19,00 | 20,00 | 20,30 | 21,30 |
| 2. Плавание 50 м (мин.,сек)                                | 1,05           | 1,12  | 1,20  | 1,30  | Б/вр  |
| 3. Прыжки в длину с места (см)                             | 180            | 170   | 160   | 150   | 140   |
| 4. Прыжки в длину или в высоту с разбега (см)              | 350            | 340   | 320   | 300   | 270   |
|  | 115            | 110   | 105   | 100   | 90    |
| Метание гранаты 500гр. (м)                                 | 21             | 19,5  | 18    | 16    | 14    |
| 5. Подтягивание в висе лежа (Перекладина не высоте 100 см) | 18             | 14    | 10    | 7     | 5     |

Юноши

| Вид задания  | Оценка в очках   |       |       |       |       |
|--|--|-------|-------|-------|-------|
|  | 5  | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1. Бег на лыжах 5 км (мин.,сек)                              | 25,00  | 26,30 | 27,00 | 28,30 | 30,00 |
| 2. Плавание 50 м (мин.,сек)                                  | 42,0   | 46,0  | 50,00 | 57,0  | Б/вр  |
| 3. Прыжки в длину с места (см)                               | 240  | 232   | 225   | 215   | 205   |
| 4. Прыжки в длину или в высоту с разбега (см)                | 440  | 415   | 410   | 390   | 370   |
|  | 140  | 135   | 130   | 125   | 120   |
| 5. Метание гранаты 700гр. (м)                                | 36   | 34    | 32    | 30    | 27    |
| 6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 12   | 9     | 7     | 5     | 3     |
| 7. Спортивные игры   | Оценивание навыков и умений элементов игр; использование их в учебной игре, соревнованиях. Правила игры и судейства. |       |       |       |       |

**Контрольные задания**  
(упражнения, тесты)  
**для оценки физической подготовленности обучающихся специальной  
медицинской группы.**

1. Бег 100 м (юноши и девушки) - без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) - без учета времени
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши и девушки).
5. Подтягивание на перекладине (юноши).
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки).
7. Плавание без учета времени - 50м (юноши и девушки).
8. Бег на лыжах без учета времени (девушки 2000 м, юноши 3000 м).
9. Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
10. Метание гранаты (юноши).