



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 Физическая культура

09.02.02 Компьютерные сети

Базовый уровень подготовки

Форма обучения: **очная**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 09.02.02 Компьютерные сети, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «28» июля 2014 г. №803

Место дисциплины в структуре ППССЗ СПО - ОГСЭ.04 Физическая культура.

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в перечень дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы.

Зав. кафедрой: Г.Н. Нижник

Разработчик(и) рабочей программы:

доцент, к.п.н. Г.Н. Нижник

преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания  
С.В. Шеменова

Рецензент

доцент, к. п. н. Тарова И.Н.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

### **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **ОГСЭ.04 Физическая культура**

##### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 09.02.02 Компьютерные сети.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по смежным специальностям.

##### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

«Физическая культура» относится к профессиональным дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла. Программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

##### **1.3. Цели и задачи дисциплины**

**Цели освоения дисциплины:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

##### **Задачи:**

Основные задачи изучения дисциплины:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

- способы самоконтроля за состоянием здоровья.

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

**уметь:**

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

- самостоятельно поддерживать общую и специальную физическую подготовку;

- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ОПОП СПО по данному направлению подготовки (специальности):

**а) общих (ОК):**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;

самостоятельной работы 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>	<i>336</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>168</i>
в том числе:	
лекционные занятия	
практические занятия	<i>168</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>168</i>
в том числе:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Занятия в различных секциях;</li> <li>- Участие в соревнованиях различного уровня;</li> <li>- подготовка докладов, тезисов, рефератов;</li> <li>- подготовка к участию в дискуссиях, к Научно-практической конференции и других активных формах занятия;</li> <li>- анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы;</li> <li>- аналитическое исследование какой-либо проблемы;</li> <li>- составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики;</li> <li>- составление личного плана самостоятельных физических упражнений;</li> <li>- ведение «Дневника здоровья и самоконтроля за состоянием здоровья»;</li> <li>- проведение самооценки здоровья;</li> <li>- подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости;</li> <li>- выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.</li> </ul>	
Промежуточная аттестация в форме зачета (3-7 семестр), в форме дифференцированного зачета (8семестр).	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			8	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала		-	
Основы здорового образа и стиля жизни.	1	Основы здорового образа и стиля жизни.		2,3
	2	Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		2,3
	Практические занятия		4	
	1	Составление и проведение комплексов упражнений оздоровительной направленности (утренней гигиенической гимнастики, дыхательных упражнений).	2	2,3
	2	Выполнение комплексов упражнений профилактической направленности (корректирующей гимнастики для глаз, профилактики плоскостопия и нарушений осанки).	2	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.	2	2,3
	2	Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	2	2,3
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			288	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала		-	
Общая физическая подготовка	1	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания.		2,3
	2	Средства, методы, принципы воспитания основных физических способностей.		2,3
	Практические занятия		48	
	1	Воспитание скоростно - силовых способностей.	8	2,3
	2	Воспитание гибкости.	8	2,3
	3	Воспитание выносливости.	8	2,3
	4	Воспитание координационных способностей.	8	2,3
	5	Подвижные игры.	8	2,3

	6	Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.	8	2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		48	
	1	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	16	2,3
	2	Подготовка рефератов, сообщений.	16	2,3
	3	Анализ Интернет- ресурсов по теме.	16	2,3
<b>Тема 2.2</b> <b>Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	1	Значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся.		2,3
	2	Прикладное значение легкоатлетических упражнений.		2,3
	<b>Практические занятия</b>		18	
	1	Техника бега на короткие дистанции.	4	2,3
	2	Техника бега на средние и длинные дистанции.	2	2,3
	3	Техника бега по прямой и виражу.	2	2,3
	4	Техника бега по пересечённой местности.	2	2,3
	5	Эстафетный бег.	2	2,3
	6	Прыжки в длину.	2	2,3
	7	Метание гранаты.	2	2,3
	8	Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.	2	2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		18	
	1	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	6	2,3
	2	Подготовка рефератов, сообщений.	6	2,3
	3	Анализ Интернет-ресурсов по теме.	6	2,3
<b>Тема 2.3</b> <b>Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	1	Правила игры.		2,3

	2	Техника и тактика игры.		2,3
	<b>Практические занятия</b>		30	
	1	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.	3	2,3
	2	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	3	2,3
	3	Передача мяча двумя руками сверху.	3	2,3
	4	Передача мяча двумя руками снизу.	3	2,3
	5	Нападающие удары.	3	2,3
	6	Блокирование нападающего удара.	3	2,3
	7	Страховка у сетки. Расстановка игроков.	3	2,3
	8	Тактика игры в защите, в нападении.	3	2,3
	9	Учебная игра.	3	2,3
	10	Сдача контрольных нормативов по волейболу.	3	2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		30	
	1	Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.	10	2,3
	2	Подготовка рефератов, сообщений.	10	2,3
	3	Анализ Интернет- ресурсов по теме.	10	2,3
<b>Тема 2.3 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	1	Правила игры.		2,3
	2	Техника и тактика игры.		2,3
	<b>Практические занятия</b>		30	
	1	Перемещение по площадке. Ведение мяча.	6	2,3
	2	Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	3	2,3
	3	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.	3	2,3



	4	Броски мяча по кольцу с места, в движении.	3	2,3
	5	Тактика игры в нападении.	3	2,3
	6	Тактика игры в защите в баскетболе.	3	2,3
	7	Групповые и командные действия игроков.	3	2,3
	8	Двусторонняя игра.	3	2,3
	9	Сдача контрольных нормативов по баскетболу.	3	2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		30	
	1	Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.	10	2,3
	2	Подготовка рефератов, сообщений.	10	2,3
	3	Анализ Интернет- ресурсов по теме.	10	2,3
<b>Тема 2.4</b> <b>Настольный теннис.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	1	Правила игры.		2,3
	2	Техника и тактика игры.		2,3
	<b>Практические занятия</b>		6	
	1	Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.	2	2,3
	2	Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.	2	2,3
	3	Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Двусторонняя игра.	2	2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		6	
	1	Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.	2	2,3
	2	Подготовка рефератов, сообщений.	2	2,3
	3	Анализ Интернет- ресурсов по теме.	2	2,3
<b>Тема 2.4</b> <b>Аэробика (девушки)</b> <b>Атлетическая</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	1	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками		2,3

гимнастика (юноши)	2	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.		2,3
	<b>Практические занятия</b>		12	
	1	Техника выполнения движений в фитбол-аэробике (девушки). Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы (юноши).	3	2,3
	2	Техника выполнения движений в шейпинге (девушки). Упражнения с собственным весом (юноши).	3	2,3
	3	Техника выполнения движений в пилатесе (девушки). Упражнения со свободными весами: гантелями (юноши).	3	2,3
	4	Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике (девушки). Упражнения со свободными весами: штангами (юноши).	3	2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		12	
	1	Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.	4	2,3
	2	Составление комплексов упражнений по теме.	4	2,3
	3	Анализ Интернет- ресурсов по теме.	4	2,3
<b>Раздел 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>				
<b>Военно – прикладная физическая подготовка</b>			40	
Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	1	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.		2,3
	<b>Практические занятия</b>		12	
	1	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	6	2,3
	2	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	6	2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		12	
	1	Составление и выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.	4	2,3

	2	Подготовка рефератов, докладов.	4	2,3
	3	Анализ Интернет- ресурсов по теме.	4	2,3
<b>Тема 3.2 Военно – прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	1	Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.		2,3
	<b>Практические занятия</b>		8	
	1	Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.	4	2,3
	2	Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.	4	2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		8	
	1	Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	4	2,3
	2	Разучивание, закрепление и совершенствование приемов защиты.	4	2,3
<b>Всего:</b>			<b>336</b>	

*Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:*

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

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

**Оборудование:**

**Учебно-тренировочный комплекс «Полоса препятствий», в том числе:**

- элемент «Ров»
- элемент «Лабиринт»
- элемент «Разрушенный мост»
- элемент «Разрушенная лестница»
- элемент бум-бревно «Змейка-1»
- элемент «Стенка с двумя проломами»
- элемент «Одинокий окоп»

**Спортивное оборудование, в том числе:**

- Мяч футбольный "SELECT " р.5
- Ворота футбольные (7х2 м)
- Фишки для разметки поля, пластик
- Конусы разметочные тренировочные, пластик
- Секундомер
- Насос

Тренажерный зал общефизической подготовки:

**Оборудование:**

Велоэргометры,  
гантели различных весов,  
гири, штанги с набором блинов, многофункциональные тренажеры,  
эллипсоид,  
гребной тренажер,  
инверсионный стол.

Спортивный зал:

**Оборудование:**

Игровая оборудованная площадка для игры в баскетбол,  
щиты с кольцами,  
игровая оборудованная площадка для игры в бадминтон,  
малые ворота,  
столы для настольного тенниса,  
гимнастические скамейки,  
малые гимнастические маты

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

**Основные источники:**

1. 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. Решетнёва, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 01.09.2020). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.
2. Шамрай, С.Д. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург : Высшая

школа народных искусств, 2016. – 106 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657> (дата обращения: 01.09.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906697-32-5. – Текст : электронный.

#### Дополнительные источники:

1. Алексеева, Е.Н. Валеологическая подготовка студентов в процессе физического воспитания : учебно-методическое пособие / Е.Н. Алексеева. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 116 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4896-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426424>. (дата обращения: 01.09.2020). – Текст : электронный.
2. 3. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В. И. Лях. - 3-е изд. Москва : Просвещение , 2016 - 255 с.
3. Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 классы: учебно-методическое пособие / Г. И. Погадаев. - Москва: Дрофа , 2016. – 178 с.

#### Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.
2. Образовательный портал. Режим доступа: Intuit.ru.
3. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
4. ООО «Издательство Лань» Электронно-библиотечная система, Адрес для работы: [http:// www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com)

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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 по учебной дисциплине	Формируемые компетенции	Оценочные средства по дисциплине
<b>знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - способы самоконтроля за состоянием здоровья. - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; <b>уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и	ОК 2, ОК 3, ОК 6	Темы рефератов, докладов, сообщений. Комплект заданий для тестирования. Задания для контрольной работы. Задания для практической работы. Вопросы для собеседования

<p>профессиональных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно поддерживать общую и специальную физическую подготовку;</li> <li>- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.</li> </ul>		
--	--	--