



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Филиал федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
в г.Геленджике

УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала ФГБОУ ВПО  
«Кубанский государственный университет»  
в г. Геленджике  
Р.С. Маслова  
«31» \_\_\_\_\_ 2015 г.

**Рабочая программа по дисциплине**

**ОГСЭ.07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

специальность 09.02.03 Программирование в компьютерных системах  
среднего профессионального образования

2,3, 4 курс

лекции

практические занятия

самостоятельные занятия

форма итогового контроля

3,4,5,6,7 семестр

0 ч

168 ч

168 ч

зачет

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Организация-разработчик: филиал ФГБОУ ВПО «Кубанский государственный университет» в г.Геленджике

Составители-преподаватели \_\_\_\_\_ Ю.И.Муравейникова

Рецензент (-ы):

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании цикловой комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин филиала ФГБОУ ВПО «Кубанский государственный университет» в г.Геленджике

Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2015 г.

Председатель гуманитарных и социально-экономических дисциплин \_\_\_\_\_ Квадрициус Т.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
1.1. Область применения рабочей программы .....	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: .....	4
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины: .....	4
1.4. Требования к уровню подготовки учащихся .....	6
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины: .....	7
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	8
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	8
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....	12
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению .....	12
3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий и дополнительной литературы .....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	14

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.03 Программирование в компьютерных системах

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

ОГСЭ 07 дисциплина входит в общий гуманитарный социально-экономический цикл.

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

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

– **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.

Основу рабочей программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий обучающихся первого – четвертого курсов учреждений СПО в программу кроме обязательных видов спорта (легкая атлетика, кроссовая подготовка, гимнастика, спортивные игры) дополнительно включены нетрадиционные виды спорта (ритмическая и атлетическая гимнастика, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.).

В тексте рабочей программы вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

#### **1.4. Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

**знать:**

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

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

**уметь:**

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

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, в плавании.

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

- 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;

- Уметь выполнять упражнения:

сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);

подтягивание на перекладине (юноши);

поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

прыжки в длину с места;

бег 100 м;

бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);

тест Купера — 12-минутное передвижение;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и подготовка).

#### **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

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
Лекции	0
Практические занятия	168
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	168
<b>Вид итоговой аттестации</b>	<b>зачет</b>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов
1	2	3
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		<b>2</b>
Введение		
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	Физическая культура в обеспечении здоровья.	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Комплекс утренней физической зарядки.	
Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	
<b>Самостоятельная работа:</b> Правила спортивных игр и судейства: волейбол, баскетбол и футбол.		6
<b>Раздел 2. Учебно-методическая часть</b>		<b>46</b>
Тема 2.1. Учебно-методическая	<b>Практические занятия:</b> Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Массаж и самомассаж при физическом и	46



	<p>умственном утомлении.</p> <p>Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</p> <p>Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.</p> <p>Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.</p> <p>Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p>Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).</p> <p>Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p>	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Составление индивидуальных упражнений для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена физических упражнений. Правильное питание при занятиях спортом.</p>	45
<b>Раздел 3 Учебно-тренировочная часть</b>		176
Тема 3.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.</p>	23
Тема 3.2. Гимнастика	<p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической</p>	16

	стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	
Тема 3.3. Спортивные игры	<p><b>Волейбол</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Баскетбол</b> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Футбол (для юношей)</b> Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p>	89
Тема 3.4. Плавание	<p>Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплыwanie отрезков 25–100 м по 2–6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием.</p>	16

<p>Тема 3.5. Виды спорта по выбору</p>	<p><b>Ритмическая гимнастика</b>          Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. <b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>          Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.  <b>Элементы единоборства</b>          Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.</p>	<p>18</p>
<p>Тема 3.6. Национальные виды спорта</p>	<p>Стрельба из лука. Национальная борьба на кушаках. Метание копья в цель.</p>	<p>14</p>
<p><b>Самостоятельная работа:</b> Режим труда и отдыха при занятиях физическими упражнениями. Изучить правила игры волейбол, баскетбол, футбол. Элементы судейства в игровых видах спорта. Привила техники безопасности при занятиях плаванием.</p>		<p>168</p>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- наличие спортивного зала, стадиона, стрелкового тира, тренажерного зала;

- наличие спортивного инвентаря (мячи, гири, шахматы, часы шахматные, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.).

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий и дополнительной литературы**

##### **Основные источники**

1. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся: научно-методические, социологические и организационные аспекты [Электронный ресурс] : / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков.— М. : Советский спорт, 2015. — 176 с.  
[http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=69851](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=69851) (21.07.2015)
2. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] : учебник. — М. : ФЛИНТА, 2012. — 421 с. — URL:  
[http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=60707](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=60707) (14.06.2015)
3. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) [Электронный ресурс] : учебник. — М. : Человек, 2014. — 624 с. — URL:  
[http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=60521](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=60521) (14.06.2015)
4. Капилевич, Л.В. Лечебная физическая культура: учебное пособие для студентов нефизкультурных специальностей [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.В. Капилевич, С.В. Радаева, М.С. Лим. — Томск : ТГУ (Национальный исследовательский Томский государственный университет), 2011. — 116 с. — URL:  
[http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=44222](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=44222) (15.06.2015)

## Дополнительные источники

1. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования [Электронный ресурс] : монография. — М. : Советский спорт, 2012. — 384 с. — URL : [http://e.lanbook.com/books/element.php?p11\\_id=4090](http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_id=4090) (15.06.2015)
2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник/ под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. — М.: Юнити – Дана, 2014.-430с.
3. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства [Электронный ресурс] : — М. : Советский спорт, 2012. — 254 с. — URL: [http://e.lanbook.com/books/element.php?p11\\_id=10848](http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_id=10848) (23.07.2015)
4. Полещук, Н.К. Летние олимпийские виды спорта: нормы и требования: справочно-методическое пособие в таблицах и чертежах [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.К. Полещук, А.А. Зайцев, А.Б. Макаревский [и др.]. — М. : Советский спорт, 2013. — 268 с. — URL: [http://e.lanbook.com/books/element.php?p11\\_id=51915](http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_id=51915) (20.06.2015)
5. Суник, А.Б. Современные олимпийские игры: краткий исторический очерк (1896–2012 гг.) [Электронный ресурс] : — М. : Советский спорт, 2013. — 232 с. — URL: [http://e.lanbook.com/books/element.php?p11\\_id=69839](http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_id=69839) (08.07.2015)
6. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Руководство к самостоятельной работе студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие. — БГПУ имени М. Акмуллы (Башкирский государственный педагогический университет им.М. Акмуллы), 2014. — 167 с. — URL: [http://e.lanbook.com/books/element.php?p11\\_id=56688](http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_id=56688) (15.06.2015)

## Интернет-ресурсы:

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <http://biblioclub.ru>
2. ЭБС Издательства «Лань» <http://e.lanbook.com>
3. ЭБС «BOOK.ru» <http://www.book.ru/>

## 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 (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>уметь:</b>	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	выполнение индивидуальных заданий
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	выполнение индивидуальных заданий
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	выполнение индивидуальных заданий
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	выполнение индивидуальных заданий
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	выполнение индивидуальных заданий
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	выполнение индивидуальных заданий
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	выполнение индивидуальных заданий
<b>знать:</b>	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний,	выполнение индивидуальных заданий

вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	выполнение индивидуальных заданий
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	выполнение индивидуальных заданий