

**Приложение 3.5**  
к ОПОП-П по специальности  
09.02.07 Информационные системы и программирование

**ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

**2023 г.**

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 Физическая культура»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОГСЭ.05 Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности (квалификация – программист).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Дисциплинарные результаты	
	Умения	Знания
ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>– Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– Основы здорового образа жизни;</li> <li>– Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> <li>– Средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	168
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	0
практические занятия	166
<i>Самостоятельная работа</i>	2
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
		168/168	
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.</b>	<b>Содержание</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <i>Реферат и презентация на тему: «Здоровый образ жизни»</i>	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	<b>Содержание</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	12	
	Техника безопасности. Техника беговых и прыжковых 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 прыжка в длину с места-контрольный норматив		
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции. Челночный бег</b>	<b>Содержание</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	12	
	Совершенствование специальных упражнений. Техника бега по дистанции. 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. Челночный бег 3x10 - контрольный норматив		
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции.</b>	<b>Содержание</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	12	

<b>Метание гранаты.</b>	Техника бега на 500м.-контрольный норматив. Техника бега на 1000м.- контрольный норматив. Техника метания гранаты с места. Техника метания гранаты с разбега. Совершенствование техники метания гранаты, контрольный норматив.		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b>	<b>Содержание</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>Практические занятия</b> Техника выполнения ведения мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Техника выполнения передачи и броска мяча с места. Совершенствование техники передачи и броска мяча с места. Передачи мяча в парах и колоннах. Броски мяча в кольцо, контрольный норматив.	10	
<b>Тема 3.2. Техника выполнения броска мяча в движении.</b>	<b>Содержание</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>Практические занятия</b> Техника ведения мяча в движении и броска в кольцо. Совершенствование техники ведения мяча в движении и броска в кольцо –контрольный норматив.	10	
<b>Тема 3.3. Индивидуальные действия в защите и нападении.</b>	<b>Содержание</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование ранее изученных элементов игры. Индивидуальные действия в защите. Индивидуальные действия в нападении. Комбинационные действия в защите и нападении.	10	
<b>Тема 3.4. Правила игры. Двусторонняя игра. Судейство</b>	<b>Содержание</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>Практические занятия</b> Правила игры в баскетбол. Двусторонняя игра. Соревнования внутри группы. Судейство.	6	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>Практические занятия</b> Техника перемещений игроков. Расстановка игроков. Стойки высокая, средняя и низкая. Техника передачи и приема мяча сверху. Техника передачи и приема мяча снизу. Совершенствование передачи и приема мяча сверху и снизу - контрольный норматив.	10	
<b>Тема 4.2. Техника подачи мяча и приёма после неё</b>	<b>Содержание</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>Практические занятия</b> Техника подачи мяча снизу. Совершенствование подачи мяча снизу – контрольный норматив. Техника подачи мяча сверху. Совершенствование подачи мяча сверху-контрольный норматив. Прием мяча после подачи мяча сверху и снизу.	10	
<b>Тема 4.3.</b>	<b>Содержание</b>		

Техника прямого нападающего удара	<b>Практические занятия</b>	10	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Совершенствование раннее изученных элементов игры. Техника прямого нападающего удара. Совершенствование прямого нападающего удара. Индивидуальные действия в защите и нападении.		
Тема 4.4. Правила игры Двусторонняя игра. Судейство	<b>Содержание</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	6	
	Правила игры в волейбол. Двусторонняя игра. Соревнования внутри группы. Судейство.		
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>26</b>	
Тема 5.1. Строевые упражнения. Построения и перестроения	<b>Содержание</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	6	
	Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 1,3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 "Уступом" и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противоходом, "змейкой", по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3,4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.		
Тема 5.2. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на осанку.	<b>Содержание</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	6	
	Техника "Общеразвивающих упражнений". Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ. Упражнения на осанку.		
Тема 5.3. Лазанье по канату. Упражнения со скакалкой.	<b>Содержание</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	6	
	Техника выполнения лазанье по канату. Совершенствование техники лазанье по канату-контрольный норматив. Упражнения со скакалкой		
Тема 5.4. Упражнения на низкой и высокой перекладине. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	<b>Содержание</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	8	
	Подтягивание на низкой и высокой перекладине –контрольный норматив Поднимание туловища из положения лёжа на спине на время и без времени, с грузом и без груза-контрольный норматив		
<b>Раздел 6. ОФП</b>		<b>28</b>	
Тема 6.1.	<b>Содержание</b>		

Упражнения на тренажёрах	<b>Практические занятия</b>	12	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Упражнения на тренажёрах на различные группы мышц.		
Тема 6.2. Развитие двигательных качеств	<b>Содержание</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	16	
	Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие координации.		
<b>Промежуточная аттестация</b>			
<b>Всего:</b>		<b>168</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник (для всех специальностей СПО). – М.: Издательский центр «Академия», 2020. – 320 с.

##### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 176 с.



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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>– Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> </ul>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>	<p>Примеры форм и методов контроля и оценки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме.</li> <li>• Тестирование.</li> <li>• Контрольная работа.</li> <li>• Самостоятельная работа.</li> <li>• Защита реферата.</li> <li>• Семинар.</li> <li>• Выполнение проекта.</li> <li>• Наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента).</li> <li>• Оценка выполнения практического задания (работы).</li> </ul>
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– Основы здорового образа жизни;</li> <li>– Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> <li>– Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией.</li> <li>• Решение ситуационной задачи.</li> </ul>

