

приложение 2.23  
к ОПОП по специальности  
09.02.07 Информационные системы и программирование

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Новосибирск 2024г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)  
по специальности среднего профессионального образования (далее СПО)  
09.02.07 Информационные системы программирования

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Новосибирской области «Новосибирский  
профессионально-педагогический колледж»

Разработчик: Сайлер Евгений Викторович, преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании ПЦК общеобразовательных и  
гуманитарных дисциплин

Протокол № 1 от «29» августа 2024г.

Методист кафедры \_\_\_\_\_ Зильбернагель Я.Г.

Руководитель кафедры \_\_\_\_\_ Виниченко Е.П.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	11
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	12

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ

## ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Учебная дисциплина «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код <sup>1</sup> ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
<b>ОК 3</b> <b>ОК 4</b> <b>ОК 6</b> <b>ОК 7</b> <b>ОК 8</b>	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	211
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	152
в т.ч.:	
теоретическое обучение	34
практические занятия	152
<i>Самостоятельная работа</i>	18
<i>Консультации</i>	7
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачета</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах			Коды компетенций и личностных результатов <sup>2</sup> , формированию которых способствует элемент программы
		2к.	3к.	4к.	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>			
<b>Введение</b>					
	Т.1 Инструктаж, входной контроль Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. (Раздел 1). Т.2 Правила поведения и техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Общие принципы при занятиях на тренажерах. (Раздел 4).	4	4	2	ОК-2 ОК-3 ЛР-9
	Лекционные занятия	3	4	26	
	<b>Итого по разделу:</b>	<b>45</b>			

<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>	ПР. 1 Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения.	2	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ЛР-9
	ПР. 2 Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м.	2	2	
	ПР. 3 Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции.	2	2	
	ПР. 4 Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м.	2	2	
	ПР. 5 Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м.	2	2	
	ПР. 6 Техника прыжка в длину с места	2	2	
	ПР. 7 Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера	2	2	
	ПР. 8 Обучение техники метания гранаты	2		
	ПР. 9 Сдача норматива в метании гранаты	2		
	ПР. 10 Воспитание общей выносливости. Челночный бег 10x10 м.	2		
	ПР. 11 Бег 100 м. Прыжок в длину с места	2		
	ПР. 12 Метание гранаты. Бег 500-1000 м.	2		
	<b>24</b>	<b>14</b>		
Кроссовая и беговая подготовка. Силовая подготовка. Прыжки, многоскоки. Занятия в спортивных секциях.	4	3		
	<b>Итого по разделу:</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	
<b>Раздел 2. Баскетбол.</b>	ПР 1. Совершенствование перемещений, ловли и передачи мяча.	2	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ЛР-9
	ПР 2. Совершенствования ведения мяча, передач в движении.	2	2	
	ПР 3. Совершенствование бросков мяча с места и в движении.	2	2	
	ПР 4. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.	2	2	
	ПР 5. Индивидуальная и командная тактика игры в защите.	2	2	
	ПР 6. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении.	2		
	ПР 7. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	2		

	ПР 8. Индивидуальная и командная тактика игры в защите. ПР 9. Совершенствование технических приемов в баскетболе ПР 10. Совершенствование перемещений, ловли и передачи мяча.	<b>20</b>	<b>10</b>		
	Спортивные и подвижные игры. Занятия в спортивных секциях.	<b>2</b>	<b>1</b>		
	Итого по разделу:	<b>22</b>	<b>11</b>		

<b>. Раздел 3. Волейбол.</b>	ПР 1. Совершенствование стойки и перемещений. Верхняя передача.	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ЛР-9
	ПР 2. Совершенствование нижней прямой и боковой подачи. Нижняя передача.	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	ПР 3. Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование нижнего и верхнего приёма.	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	ПР 4. Совершенствование технических приемов. Обучение техники нападающего удара.	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	ПР 5. Совершенствование нападающего удара и технических приемов.	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	ПР 6. Ознакомление с тактикой игры в защите и подстраховкой. Учебная игра. Судейство.	<b>2</b>			
	ПР 7. Ознакомление с тактикой игры в нападении. Учебная игра.	<b>2</b>			
	ПР 8. Совершенствование верхней прямой подачи	<b>2</b>			
	ПР 9. Совершенствование стойки и перемещений. Верхняя передача.	<b>2</b>			
	ПР 10. Совершенствование нападающего удара и технических приемов.	<b>2</b>			
	ПР 11. Совершенствование технических приемов. Обучение техники нападающего удара.				
	<b>22</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		
Спортивные и подвижные игры. Занятия в спортивных секциях.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		

	Итого по разделу:	<b>24</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	
<b>Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах.</b>	ПР 1. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	2	2	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ЛР-9
	ПР 2. ОФП. Упражнения на снарядах. Развитие гибкости	2	2	2	
	ПР 3. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.	2	2	2	
	ПР 4. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	2	2	
	ПР 5. ОФП. Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов.	2	2		
	ПР 6. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2			
	ПР 7. ОФП. Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов.	2			
	ПР 8. ОФП. Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов.	2			
	ПР 9. ОФП. Упражнения на снарядах. Развитие гибкости	2			
	ПР 10. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.				
	ПР 11. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.				
		<b>22</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	
Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости.	2	1	1		
	Итого по разделу:	<b>24</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	
<b>Всего:</b>		<b>105</b>	<b>58</b>	<b>48</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. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «Спортивный комплекс: спортивный зал, гимнастический зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий», оснащенный оборудованием: гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; гимнастические маты; теннисные столы; теннисные сетки и ракетки; мячи: баскетбольные, волейбольные и футбольные; гранаты; яма для прыжков в длину; секундомеры; баскетбольные щиты; тренажёры, штанги, гантели, скакалки, обручи; съёмные перекладины; техническими средствами обучения: телевизор, компьютер, принтер, монитор.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями

##### **3.2.1. Основные источники**

1. Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading>- Текст: электронный.

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

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] / А. А. Бишаева. - М. : Академия, 2010. - (Начальное и среднее профессиональное образование).

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы контроля</i>
<p>умения:</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>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство</p>	<p>Оценка за практические занятия; домашние задания; Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий; Сдача учебных нормативов;</p> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий; Написание реферата и сообщения по темам; Собеседование по реферату и сообщению по темам;</p>
<p>знания:</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>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>	
--	---	--