

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
(национальный исследовательский университет)»  
**ИНСТИТУТ СПОРТА ТУРИЗМА И СЕРВИСА**  
**МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ**



УТВЕРЖДАЮ:  
директор  
Многопрофильного колледжа

О.Б. Прохорова  
31 марта 2023 г.

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

основной профессиональной образовательной программы  
**09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОГРАММИРОВАНИЕ**

Челябинск 2023

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура основной профессиональной образовательной программы специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 09.02.07 Информационные системы и программирование рассмотрена и одобрена на заседании Педагогического совета №5, протокол №5 от «30» марта 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по НМР

Специалист по УМР

  
И.Н. Романенко  
«30» марта 2023 г.

  
О.А. Швецова  
«30» марта 2023 г.

Разработчик: А.В. Береснев – преподаватель Многопрофильного колледжа

Рабочая программа учебной дисциплины общеобразовательного цикла ОГСЭ.05 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование (утв. Приказом Минобрнауки РФ от 09.12.2016 г., № 1547).

# 1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура является частью образовательной программы среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

## 1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающиеся должны **уметь:**

- 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 специальности.

**знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

**развить способности, необходимые для формирования общих компетенций** (далее ОК):

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Объем образовательной нагрузки (всего)</b>	<b>168</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
<b>Практическая подготовка</b>	<b>40</b>
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	156
контрольные занятия	-
курсовая работа/проект	-
<b>Самостоятельная учебная работа обучающегося (всего)</b>	<b>-</b>
<b>Консультации</b>	<b>-</b>
<b>Зачет</b>	<b>10</b>
<b>Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) – в форме дифференцированного зачета</b>	<b>2</b>

## 2.2 Тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка						Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
		Всего часов	Практическая подготовка	в том числе						
				теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)	курсовая работа/проект (час)			
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12
<b>2 курс (3 семестр)</b>										
<b>Раздел 1 Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	–	–	<b>18</b>	–	–	–	–	–
Тема 1.1 Введение. Стартовая диагностика	2	2	–	–	2	–	–	–	–	–
Тема 1.2 Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система	2	2	–	–	2	–	–	–	–	–
Тема 1.3 Разучивание приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений	2	2	–	–	2	–	–	–	–	–
Тема 1.4 Комплекс упражнений для укрепления мышц тазобедренного сустава	2	2	–	–	2	–	–	–	–	–
Тема 1.5 Комплекс гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления	2	2	–	–	2	–	–	–	–	–
Тема 1.6 Комплекс упражнений для поддержания работоспособности и снятия общего утомления	2	2	–	–	2	–	–	–	–	–
Тема 1.7 Комплекс упражнений для укрепления мышц кистей рук	2	2	–	–	2	–	–	–	–	–

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка						Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
		Всего часов	Практическая подготовка	в том числе						
				теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)	курсовая работа/проект (час)			
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12
Тема 1.8 Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса	2	2	–	–	2	–	–	–	–	–
Тема 1.9 Экспертная оценка преподавателем качества составления и выполнения индивидуального комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики	2	2	–	–	2	–	–	–	–	–
<b>Раздел 2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	–	–	<b>12</b>	–	–	–	–	–
Тема 2.1. Развитие физических качеств как единый процесс	2	2	–	–	2	–	–	–	–	–
Тема 2.2 Силовые способности и методика их совершенствования	2	2	–	–	2	–	–	–	–	–
Тема 2.3 Скоростные способности и методика их совершенствования	2	2	–	–	2	–	–	–	–	–
Тема 2.4 Бег с ускорением на отрезках до 50 м (соревнование)	2	2	–	–	2	–	–	–	–	–
Тема 2.5 Гибкость и методика её совершенствования	2	2	–	–	2	–	–	–	–	–
Тема 2.6 Бег на 400- 800 м. в умеренном темпе (соревнование)	2	2	–	–	2	–	–	–	–	–
<b>Зачет</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	–	–	–	–	–	–	–	<b>2</b>
<b>2 курс (4 семестр)</b>										

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка						Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
		Всего часов	Практическая подготовка	в том числе						
				теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)	курсовая работа/проект (час)			
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	-	-	<b>22</b>	-	-	-	-	-
Тема 3.1 Техника передвижения одновременно одношажным ходом	4	4	-	-	4	-	-	-	-	-
Тема 3.2 Техника передвижения коньковым ходом	4	4	-	-	4	-	-	-	-	-
Тема 3.3 Техника спуска в высокой, основной, низкой стойке	4	4	-	-	4	-	-	-	-	-
Тема 3.4 Техника торможения на открытых склонах	4	4	-	-	4	-	-	-	-	-
Тема 3.5 Техника передвижения поворотов в движении	4	4	-	-	4	-	-	-	-	-
Тема 3.6 Прохождение дистанции 2 км (дев.), 3 км (мал.) (соревнование)	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	-	-	<b>18</b>	-	-	-	-	<b>2</b>
Тема 4.1 Техника подготовки баскетболиста	4	4	-	-	4	-	-	-	-	-
Тема 4.2 Техника владения мячом	4	4	-	-	4	-	-	-	-	-
Зачет	2	2	-	-	-	-	-	-	-	2
Тема 4.3 Техника броска в корзину в движении после двух шагов	4	4	-	-	4	-	-	-	-	-
Тема 4.4 Техника защиты. Техника овладения мячом. Техника нападения, передвижения игроков	4	4	-	-	4	-	-	-	-	-
Тема 4.5 Правила игры. Судейство	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка						Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
		Всего часов	Практическая подготовка	в том числе						
				теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)	курсовая работа/проект (час)			
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12
<b>Раздел 5. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков</b>										
Тема 5.1 Комплекс упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний										
Тема 5.2 Комплекс упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность										
Тема 5.3 Комплекс упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажеров и многокомплектного универсального спортивного оборудования										
Зачет										
<b>Раздел 6 Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств по профессии</b>										
Тема 6.1 Здоровый образ жизни человека, его ценность и значимость для профессионала										



Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка						Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
		Всего часов	Практическая подготовка	в том числе						
				теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)	курсовая работа/проект (час)			
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12
Тема 6.2 Развитие скоростной выносливости. Бег на 400-800 м в умеренном темпе										
Тема 6.3 Упражнения для развития общей выносливости										
Тема 6.4 Круговая тренировка. Силовая подготовка										
Тема 6.5 Развитие скоростно-силовых качеств										
Тема 6.6 Бег с ускорением на отрезках до 50 м (соревнование)										
Зачет										
<b>Раздел 7. Спортивные игры (волейбол)</b>										
Тема 7.1 Техника нападения и защиты, стойки, перемещения										
Тема 7.2 Техника нижней прямой подачи. Техника верхней прямой подачи										
Тема 7.3 Техника нападающего удара										
Тема 7.4 Техника взаимодействия игроков передней и задней линии										
Тема 7.5. Учебные двухсторонние игры с ограничениями и дополнительными правилами										
Зачет										
<b>Раздел 8 Настольный теннис</b>										
Тема 8.1 Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка										

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка						Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
		Всего часов	Практическая подготовка	в том числе						
				теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)	курсовая работа/проект (час)			
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12
Тема 8.2 Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки										
Тема 8.3 Технические приёмы игры в настольный теннис: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча										
Тема 8.4 Тактика игры в настольный теннис: стили игры, тактические комбинации										
Тема 8.5 Тактика одиночной и парной игры в настольный теннис. Двусторонняя игра										
Тема 8.6 Тактические комбинации настольного тенниса										
Дифференцированный зачет										

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

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

Освоение программы учебной дисциплины предполагает наличие спортивного зала.

##### **Оборудование и технические средства обучения:**

1. Стенка шведская – 22 шт.
2. Гимнастическая скамейка – 7 шт.
3. Маты – 9 шт.
4. Турник навесной – 3 шт.
5. Щит баскетбольный навесной с кольцом и сеткой – 7 шт.
6. Мяч баскетбольный – 5 шт.
7. Стойка волейбольная – 2 шт.
8. Сетка волейбольная – 1 шт.
9. Волейбольный мяч – 5 шт.

#### **3.2 Информационное обеспечение дисциплины**

##### **Основная литература**

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>.

##### **Дополнительная литература**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Текст]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/513286>.

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А.

Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/511813>.

4. Физическая культура. Комплексная поддержка учителя. Всероссийский научно-методический журнал. – 2016,2017

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура осуществляется преподавателем в процессе Мониторинга динамики индивидуальных достижений обучающихся по учебной дисциплине, включающего текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Тип задания	Формы и методы контроля и оценки	Проверяемые образовательные результаты
Задания для текущего контроля		
Задания для стартовой диагностики	Оценка результатов тестирования Наблюдение за деятельностью обучающихся	ОК 08
Тестовые задания	Оценка результатов тестирования	ОК 08
Спортивные игры	Экспертная оценка: - техники базовых элементов, - техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, - выполнения студентом функций судьи, - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.	ОК 08
Выполнение нормативов ГТО	Экспертная оценка техники выполнения нормативов Наблюдение за деятельностью обучающихся при выполнении нормативов	ОК 08
Выполнение комплексов упражнений	Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; - самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; - техники выполнения	ОК 08

	упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия	
Тематика научно-исследовательской работы (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК 08
Ведение Дневника здоровья	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК 08
Контрольные занятия	Наблюдение за деятельностью обучающихся Оценка выполненной работы по заданным критериям и показателям	ОК 08
Задания для промежуточной аттестации		
Выполнение нормативов ГТО	Экспертная оценка техники выполнения нормативов Наблюдение за деятельностью обучающихся при выполнении нормативов	ОК 08
Выполнение комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	Экспертная оценка техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств Наблюдение за деятельностью обучающихся при выполнении комплекса упражнений	ОК 08
Демонстрация тактики спортивных игр	Экспертная оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.	ОК 08
Защита Дневника здоровья	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК 08

Текущий контроль успеваемости подразумевает регулярную объективную оценку качества освоения обучающимися содержания учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура и способствует успешному овладению учебным материалом в разнообразных формах аудиторной работы, в процессе

внеаудиторной подготовки и оценивает систематичность учебной работы студента.

В начале изучения дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура (в течение первых двух недель) осуществляется стартовая диагностика обучающихся. Входной контроль проводится с целью определения стартового уровня подготовки студентов, который в дальнейшем сравнивается с результатами следующих этапов мониторинга уровня достижения планируемых образовательных результатов: выстраивания индивидуальной траектории обучения на основе контроля их знаний. Результаты входного контроля являются основанием для проведения корректирующих мероприятий, а также формирования подгрупп и организации дополнительных консультаций.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура проходит в форме дифференцированного зачета.

При промежуточной аттестации обучающихся на дифференцированном зачете по дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура на соответствие персональных достижений требованиям к образовательным результатам, заявленным ФГОС СПО, преподавателем учитывается итоговый рейтинг обучающегося по дисциплине и принимается решение об освобождении обучающегося от процедуры промежуточной аттестации.

При условии итоговой рейтинговой средневзвешенной оценки обучающегося не менее 4 баллов, соответствующей рейтингу от 4.0 до 4,4 баллов обучающийся может быть освобожден (на усмотрение преподавателя) от выполнения заданий на дифференцированном зачете с оценкой «хорошо». Если обучающийся претендует на получение оценки «отлично», он должен присутствовать на дифференцированном зачете и выполнить все задания, предусмотренные для промежуточной аттестации по учебной дисциплине.

Обучающийся, имеющий итоговый рейтинг от 4,5 до 5 баллов, освобождается от выполнения заданий на дифференцированном зачете и получает оценку «отлично».