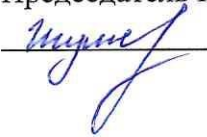





РАССМОТРЕНО:

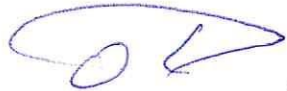
Предметной цикловой  
комиссией МиЕНД  
Протокол № 7 от 23.03.2023г.  
Председатель ПЦК  
 Ю.Г. Шумский

СОГЛАСОВАНО:

Председатель  
Методического совета  
 Ю.Г. Шумский  
Протокол № 5 от 30.03.2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора  
по образовательной деятельности

  
/ О.В. Гарбар

Руководитель  
учебно-производственного комплекса

  
/ Н.С. Бильтяева

Зав.библиотекой

  
/ С.А. Панчева



(подпись, МП)

М.С.Джабраилов

(инициалы, фамилия)

Преподаватель

(занимаемая должность)

## Рецензия

на рабочую программу учебной дисциплины  
ОГСЭ.05 Физическая культура  
программы подготовки специалистов среднего звена по специальности  
09.02.07 Информационные системы и программирование

Разработчик: Индустриальный институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Югорский государственный университет».

- общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины
- структура и содержание учебной дисциплины
- условия реализации учебной дисциплины
- контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины составлена логично, структура рабочей программы соответствует принципу единства теоретического и практического обучения, разделы выделены дидактически целесообразно.

В рабочей программе учебной дисциплины определены цели и задачи, условия реализации, требования к результатам освоения.

Учебная нагрузка обучающихся, форма промежуточной аттестации по учебной дисциплине ОГСЭ.05 «Физическая культура» соответствует учебному плану.

Материально-техническая база учебной дисциплины обеспечивает проведение всех видов занятий, предусмотренных учебным планом.

Перечень рекомендуемой литературы включает общедоступные основные и дополнительные источники, Интернет-ресурсы.

В рабочей программе определены формы, методы контроля и оценки результатов обучения в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

Заключение:

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает освоение знаний и умений по учебной дисциплине и направлена на формирование общих компетенций.

Рецензент:



(подпись)

Рахматуллаева З.З., преподаватель ИндИ (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>

# **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 частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2, ОК 3, ОК 6.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен овладеть **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

- ОК 2 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
- ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
- ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

## **1.3. Реализация рабочей программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ).**

Рабочая программа учитывает возможности реализации учебного материала и создания специальных условий для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ).

Обучение инвалидов и лиц с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. В филиале создаются специальные условия для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (Часть 10 статьи 79 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Образовательный процесс для инвалидов и лиц с ОВЗ осуществляется в едином потоке со сверстниками, не имеющими таких ограничений.

## **1.4. Реализация учебной дисциплины в форме практической подготовки и с применением электронного обучения.**

Рабочая программа может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в предусмотренных законодательством формах обучения или при их сочетании, при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся.

Реализация учебной дисциплины предусматривает проведение практических работ в форме практической подготовке обучающихся.

Практическая подготовка при реализации учебной дисциплины организуется путем проведения практических занятий, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью, а также демонстрацию практических навыков, выполнение, моделирование обучающимися определенных видов работ для решения практических задач, связанных с будущей профессиональной деятельностью в условиях, приближенных к реальным производственным.

## 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>	170
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	168
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы	
практические занятия	168
курсовая работа (проект)	
<i>Самостоятельная работа</i>	
<b>Промежуточная аттестация</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 и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>46/40</b>	
<b>Тема 1 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание</b>	<b>40</b>	
	Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт, бег на расстояние до 50 м. Стартовый разгон. Бег на 100 метров на результат. Эстафетный бег. Специальные упражнения бегуна. Совершенствование технике длительного бега Бег в равномерном и переменном темпе 20-30 минут. Бег 3000м – 5000м (юношам), 2000м – 3000м (девушкам) Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега. Совершенствование техники метания гранаты Метание различных снарядов с места, с разбега. Метание гранаты с разбега. Прыжки в длину с разбега.	46	ОК 02 ОК 03 ОК 06
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	40	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение комплекса упражнений для развития координации		ОК 02 ОК 03 ОК 06
<b>Тема 2 Баскетбол</b>	<b>Содержание</b>	<b>46/46</b>	
	Совершенствование техники стойки. Перемещений, остановок, поворотов. Комбинации из основных элементов перемещений Совершенствование ловли и передачи мяча Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Совершенствование техники ведения мяча	46	ОК 02 ОК 03 ОК 06



	<p>Варианты ведения мяча, ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>Совершенствование техники бросков мяча по кольцу</p> <p>Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</p> <p>Совершенствование техники защитных действий</p> <p>Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрытие)</p> <p>Развитие кондиционных и координационных способностей</p> <p>Комбинации из основных элементов техники перемещений и ведения мячом.</p> <p>Игра</p> <p>Совершенствование техники игры</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Игра по упрощенным правилам; игра по правилам.</p>		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	46	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение комплекса упражнений для развития мышц рук		<p>ОК 02</p> <p>ОК 03</p> <p>ОК 06</p>
	<b>Содержание</b>	<b>42/42</b>	
<b>Тема 3 Волейбол</b>	<p>Совершенствование техники стоек, поворотов, передвижений, остановок.</p> <p>Комбинации из остановок элементов технике передвижений.</p> <p>Совершенствование техники приема и передачи мяча.</p> <p>Варианты техники приема и передачи мяча.</p> <p>Совершенствование техники подачи мяча.</p> <p>Нижняя и верхняя прямая подача.</p> <p>Совершенствование техники нападающего удара.</p> <p>Варианты нападающего удара.</p> <p>Совершенствование техники защитных действий.</p> <p>Варианты блокирования нападающих ударов, страховка.</p> <p>Совершенствование тактики игры.</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Игра по упрощенным правилам; игра по правилам.</p>	42	<p>ОК 02</p> <p>ОК 03</p> <p>ОК 06</p>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	42	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение комплекса упражнений для укрепления мышечного корсета		ОК 02 ОК 03 ОК 06
<b>Тема 4 Плавание</b>	<b>Содержание</b>	<b>12/12</b>	
	Совершенствование техники плавания вольным стилем, поворотов, стартового прыжка.	12	ОК 02 ОК 03
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	12	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение комплекса упражнений на развитие плечевого пояса.		ОК 02 ОК 03 ОК 06
<b>Тема 5 Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание</b>	<b>12/12</b>	
	Совершенствование техники лыжных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные и обратно. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанций 2 – 5 км.	12	ОК 02 ОК 03 ОК 06
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	12	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение комплекса дыхательных упражнений.		ОК 02 ОК 03 ОК 06
<b>Тема 6 Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание</b>	<b>12/12</b>	
	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений с предметами Упражнения с набивными мячами, гантелями, гириями, штангой, эспандерами, на тренажерах.	12	ОК 02 ОК 03 ОК 06
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	12	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение комплекса упражнений на развитие основных мышечных групп.		ОК 02 ОК 03 ОК 06
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>170</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 образовательной программой по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды: перекладина, конь для прыжков, гимнастический мостик
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой,
- маты гимнастические,
- канат для перетягивания,
- скакалки,
- палки гимнастические,
- мячи набивные,
- гантели (разные),
- гири 16 кг,
- секундомеры,
- приборы для измерения давления;
- кольца баскетбольные
- щиты баскетбольные
- сетки баскетбольные,
- мячи баскетбольные,
- стойки волейбольные,
- сетка волейбольная,
- антенны волейбольные с карманами,
- волейбольные мячи,
- ворота для мини-футбола,
- сетки для ворот мини-футбольных,
- мячи для мини-футбола.
- скамья для жима лежа
- гриф 20 кг
- диски 25,20,15,10,5 кг.
- стойки для приседаний

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» используются:

- городской открытый стадион;
- городская лыжная база
- плавательный бассейн

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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

### **3.2.1. Основные электронные издания**

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В. И. Лях. - 11-е изд., переработанное и дополненное - Москва: Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2089967> - Текст : электронный.

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / А. П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва : Просвещение, 2022. - 320 с. - ISBN 978-5-09-101691-8. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2090605> - Текст : электронный.
2. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень): учебник / Г. И. Погадаев.- 9-е изд., стереотипное - Москва : Просвещение, 2022. - 288 с. - ISBN 978-5-09-099584-9. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2090610> - Текст : электронный.

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

<i>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p><b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>«Отлично» - содержание курса освоено полностью, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение самостоятельной работы</li> <li>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> </ul>
<p><b>Знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>«Хорошо» - содержание курса освоено полностью, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполняемые учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление комплекса упражнений</li> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– демонстрация комплекса ОРУ</li> <li>– сдача контрольных нормативов</li> <li>– сдача нормативов ГТО</li> <li>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> <li>– защита презентации/доклада-презентации</li> <li>– защита реферата</li> </ul>