

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Куижева Саида Казбековна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.10.2023 16:43:48  
Уникальный программный ключ:  
71183e1134ef9cfa69b206d480271b3c1a975e6f

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**политехнический колледж филиала федерального государственного бюджетного**  
**образовательного учреждения высшего образования**  
**«Майкопский государственный технологический университет»**  
**в поселке Яблоновском**

**Предметная (цикловая) комиссия естественнонаучных и технических дисциплин**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор филиала МГТУ  
в поселке Яблоновском  
Р.И. Екутеч  
« 26 » 05 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Наименование дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация выпускника программист

Форма обучения очная (на базе среднего общего образования)

Яблоновский, 2023

Рабочая программа составлена на основе ФГОС СПО и учебного плана филиала МГТУ в поселке Яблоновском по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Составитель рабочей программы:

преподаватель



(подпись)

А.И. Ахиджак

Рабочая программа утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии естественнонаучных и технических дисциплин

Председатель предметной  
(цикловой) комиссии

« 26 » 05 2023 г.



(подпись)

З.З.Схалияхо

СОГЛАСОВАНО:

Методист политехнического колледжа филиала  
МГТУ в поселке Яблоновском

« 26 » 05 2023 г.



(подпись)

З.М.Хатит

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	18
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	22
7. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ	24

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ. 05 Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура является составной частью основной профессиональной образовательной программы филиала МГТУ в поселке Яблоновском в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла

### **1.3 Цели дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Освоение дисциплины ориентировано 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 социальной ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

#### **знать:**

З1-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

З2-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

З3-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

#### **уметь:**

У1-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

У2-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

У3-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

У4-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

У5-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

У6-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

У7-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, спорт. играм, ОФП, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

У8-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

У9-повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

У10-подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

У11-организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

У12-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

#### **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

– уметь определить уровень собственного здоровья по тестам;  
– уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;

– овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых;

– уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;

– уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа;

– овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;

– повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и подготовка);

– овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;

– знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности;

– уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции;

– 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.

Образовательная и воспитательная деятельность направлена на формирование у обучающихся следующих компетенций:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

**1.5. Количество часов на освоение программы:**

максимальная учебная нагрузка обучающегося – 168 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 160 часов,

самостоятельная работа 8 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ. 05 Физическая культура**

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

Вид учебной работы	Количество часов (всего)	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	<b>160</b>	<b>30</b>	<b>38</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>24</b>
в том числе:							
теоретические занятия (Л)	-	-		-	-	-	-
практические занятия (ПЗ)	160	30	38	24	22	22	24
<b>Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (всего)</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
Формой промежуточной аттестации является	Зачет, диф. зачет	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Д/з
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>168</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>26</b>

## 2.2. Тематический план учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

№ п/п	Шифр и № занятия	Наименование тем	Макс. учебная нагрузка на студента, час.	Количество часов			
				Теоретические занятия	Практические занятия	Консультации	Самостоятельная работа обучающихся
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>							
	П31	Основы спортивной ходьбы.	2	-	2	-	-
	П32	Обучение технике низкого старта.	2	-	2	-	-
	П33	Бег на короткие дистанции	2	-	2	-	-
	П34	Обучение технике высокого старта	2	-	2	-	-
	П35	Бег на средние дистанции	2	-	2	-	-
	П36	Бег на выносливость	2	-	2	-	-
	П37	Бег на длинные дистанции.	2	-	2	-	-
	П38	<b>Спортивный праздник «День здоровья». Эстафетный бег.</b>	2	-	2	-	-
	П39	Техника прыжка в длину.	2	-	2	-	-
	П310	Комплекс упражнений на выносливость.	2	-	2	-	-
	П311	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	2	-	2	-	-
	П312	Комплекс упражнений на развитие быстроты	4	-	2	-	2
	П313	Контрольно – зачетные нормативы бег (100м)	2	-	2	-	-
	П314	Контрольно- зачетные нормативы бег (800м)	2	-	2	-	-
	П315	Контрольно – зачетные нормативы кросс(1500м)	2	-	2	-	-
		<b>Итого 1 семестр</b>	<b>32</b>	-	<b>30</b>	-	<b>2</b>
	П316	Контрольно-зачетные нормативы прыжка в длину	2	-	2	-	-
	П317	Контрольно зачетные нормативы бег (60 м)	2	-	2	-	-
<b>Раздел 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>							



	ПЗ188	Комплекс строевых упражнений.	2	-	2	-	-
	ПЗ19	Комплекс гимнастических упражнений на матах.	2	-	2	-	-
	ПЗ20	Комплекс гимнастических упражнений на шведской лестнице.	2	-	2	-	-
	ПЗ21	Комплекс гимнастических упражнений на высокой перекладине.	2	-	2	-	-
22	ПЗ22	Комплекс гимнастических упражнений на низкой перекладине.	2	-	2	-	-
23	ПЗ23	Лазание на канат	2	-	2	-	-
24	ПЗ24	Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	2	-	2	-	-
25	ПЗ25	Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	2	-	2	-	-
26	П26	<b>Легкоатлетический кросс. Развитие силовой выносливости.</b>	4	-	2	-	2
27	ПЗ27	Комплекс силовых упражнений.	2	-	2	-	-
28	ПЗ28	Выполнение ОРУ.	2	-	2	-	-
29	ПЗ29	Комплекс ОРУ с набивными мячами.	2	-	2	-	-
30	ПЗ30	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	2	-	2	-	-
31	ПЗ31	Комплекс ОРУ на развитие ловкости.	2	-	2	-	-
32	ПЗ32	Комплекс ОРУ на развитие внимания.	2	-	2	-	-
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>							
<b>Тема 3.1. Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры</b>							
						-	-
33	ПЗ33	Исходное положение (стойки), перемещения,	2	-	2	-	-
34	ПЗ34	Комплекс специальных упражнений на развитие гибкости	2	-	2	-	-
		<b>Итого за 2 семестр</b>	<b>40</b>		<b>38</b>		-
35	ПЗ35	Комплекс специальных упражнений на развитие силы.	2	-	2	-	-
36	ПЗ36	Комплекс специальных упражнений на развитие быстроты.	2	-	2	-	-
37	ПЗ37	Комплекс ОРУ на развитие внимания.	2	-	2	-	-
38	ПЗ38	Комплекс специальных упражнений на развитие взрывной силы.	2	-	2	-	-
39	ПЗ39	Передача, подача, нападающий удар,	2	-	2	-	-
40	ПЗ40	Прием мяча снизу двумя руками,	2	-	2	-	-
41	ПЗ41	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину,	2	-	2	-	-
42	ПЗ42	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2	-	2	-	-

43	П343	Блокирование.	2	-	2	-	-
44	П344	Тактика нападения, тактика защиты.	2	-	2	-	-
45	П345	Пляжный волейбол 2х2	2	-	2	-	-
46	П346	Двусторонняя игра по правилам	2	-	2	-	-
		<b>Итого за3 семестр</b>	<b>24</b>		<b>24</b>		-
<b>Тема 3.2. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры</b>							
47	П347	Общие сведения, судейство, размеры площадки.	2	-	2	-	-
48	П348	Сведения, передвижения по площадке.	2	-	2	-	-
49	П349	Тактика нападения. Тактика защиты	2	-	2	-	-
50	П350	Ловля и передача мяча.	2	-	2	-	-
51	П351	Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2	-	2	-	-
52	П352	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом),	2	-	2	-	-
53	П353	Прием техники защиты - перехват	2	-	2	-	-
54	П354	Приемы, применяемые против броска, накрывание.	2	-	2	-	-
55	П355	<b>Стрит-бол 3х3 человек.</b>	2	-	2	-	-
56	П356	Защита – нападение 2х2. Игра по упрощенным правилам.	4	-	2	-	2
57	П357	Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.	2	-	2	-	-
		<b>Итого 4 семестр</b>	<b>24</b>		<b>22</b>	-	-
58	П358	Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита.	2	-	2	-	-
59	П359	Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.	2	-	2	-	-
60	П360	Зонная защита.	2	-	2	-	-
61	П361	Игра по правилам.	2	-	2	-	-
<b>Тема 3.3 Мини футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры</b>							
62	П362	Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	2	-	2	-	-
63	П363	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носков.	2	-	2	-	-
64	П364	Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	2	-	2	-	-
65	П365	Ввод мяча – вбрасывание.	2	-	2	-	-

66	П366	Жонглирование и финты.	2	-	2	-	-
67	П367	Выполнение комплекса на развитие скоростных качеств.	2	-	2	-	-
68	П368	Стандартные и условные удары	2		2	-	-
		<b>Итого 5 семестр</b>	<b>22</b>		<b>22</b>		
69	П369	Выполнение комплексных упражнений на развитие силовых качеств.	2	-	2	-	-
70	П370	Тактика игры в защите и в нападении	2		2	-	-
71	П371	Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости.	2	-	2	-	-
72	П372	Двусторонняя игра в мини футбол.	2	-	2	-	-
73	П373	Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	2	-	2	-	-
		<b>Силовая подготовка</b>					
74	П374	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	2	-	2	-	-
75	П375	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	2	-	2	-	-
76	П376	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	2	-	2	-	-
77	П377	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	2	-	2	-	-
78	П378	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	4	-	2	-	2
79	П379	Обучение развитию общей и силовой выносливости.	2	-	2	-	-
80	П380	Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	2	-	2	-	-
		<b>Итого 6 семестр</b>	<b>26</b>	-	<b>24</b>	-	<b>2</b>
		<b>Итого</b>	<b>168</b>	-	<b>160</b>	-	<b>8</b>

### 2.3. Содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды формируемых компетенций, осваиваемых знаний и умений
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<b>Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> Легкая атлетика.		ОК03, ОК04, ОК06-ОК08, 31-33, У1-У12
	<b>Практические занятия</b>		
	1.Основы спортивной ходьбы.	2	
	2.Обучение технике низкого старта.	2	
	3.Бег на короткие дистанции	2	
	4.Обучение технике высокого старта	2	
	5. Бег на средние дистанции	2	
	6.Бег на выносливость	2	
	7.Бег на длинные дистанции.	2	
	8. <b>Спортивный праздник «День здоровья». Эстафетный бег.</b>	2	
	9.Техника прыжка в длину.	2	
	10.Комплекс упражнений на выносливость.	2	
	11.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	2	
12.Комплекс упражнений на развитие быстроты	2		
13.Контрольно – зачетные нормативы бег (100м)	2		

	14.Контрольно зачетные нормативы бег (800м)	2	
	15. Контрольно – зачетные нормативы кросс(1500м)	2	
	16. Контрольно - зачетные нормативы прыжки в длину	2	
	17. Контрольно зачетные нормативы бег 60 м	2	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий.  Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега», «Виды ходьбы», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество», «Комплексы силовых упражнений», «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания»  Подготовка рефератов по темам на выбор «Олимпийские виды спорта (по выбору)», «Олимпийские игры во время ВОВ», «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину», «Комплексы упражнений для развития гибкости», «Комплексы упражнений для развития быстроты», «Комплексы упражнений для развития силовых качеств».</p>	2	
<b>Раздел 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>			ОК03, ОК04, ОК06-ОК08, 31-33, У1-У12
	<b>Содержание учебного материала:</b> Правила и порядок использования гимнастических упражнений и гимнастических снарядов		
	<b>Практические занятия</b>		
	18 Комплекс строевых упражнений.	2	
	19.Комплекс гимнастических упражнений на матах.	2	
	20. Комплекс гимнастических упражнений на шведской лестнице.	2	
	21.Комплекс гимнастических упражнений на высокой перекладине.	2	
	22.Комплекс гимнастических упражнений на низкой перекладине.	2	
	23.Лазание по перекладине	2	

	24.Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	2	
	25. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	2	
	26. <b>Легкоатлетический кросс. Развитие силовой выносливости.</b>	2	
	27. Комплекс силовых упражнений.	2	
	28. Выполнение ОРУ.	2	
	29. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	2	
	30. Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	2	
	31. Комплекс ОРУ на развитие ловкости.	2	
	32. Комплекс ОРУ на развитие внимания. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Закрепление и совершенствование техники проведения гимнастики с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Комплекс гимнастических упражнений на матах», «Комплекс гимнастических упражнений на шведской лестнице.», «Комплекс гимнастических упражнений на низкой перекладине.», «Комплексы силовых упражнений», «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания»	2	
<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b>			
<b>Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Обучение правилам и технике безопасности игры волейбол.		ОК.03, ОК.4, ОК.6-ОК.8
	<b>Практические занятия</b>		
	33.Исходное положение (стойки), перемещения,	2	
	34.Комплекс специальных упражнений на развитие гибкости	2	
	35. Комплекс специальных упражнений на развитие силы.	2	
	36. Комплекс специальных упражнений на развитие быстроты.	2	

	37. Комплекс ОРУ на развитие внимания.	2	
	38. Комплекс специальных упражнений на развитие взрывной силы.	2	
	39 Передача, подача, нападающий удар,	2	
	40. Прием мяча снизу двумя руками,	2	
	41. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину,	2	
	42. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2	
	43. Блокирование.	2	
	44. Тактика нападения, тактика защиты.	2	
	45. Пляжный волейбол 2х2	2	
	46. Двусторонняя игра по правилам	2	
<b>Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Обучение правилам и технике безопасности игры баскетбол.		ОК03, ОК04, ОК06-ОК08, У1-У12
	<b>Практические занятия</b>		
	47. Общие сведения, судейство, размеры площадки.	2	
	48. Сведения, передвижения по площадке.	2	
	49. Тактика нападения. Тактика защиты	2	
	50. Ловля и передача мяча,	2	
	51. Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2	
	52. Средние и дальние броски	2	
	53. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом),	2	
	54. Прием техники защиты - перехват	2	
	55. Приемы, применяемые против броска, накрывание.	2	

	<b>56. Стрит-бол 3х3 человек.</b>	2	
	57.Защита – нападение 2*2. Игра по упрощенным правилам.	2	
	58.Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.	2	
	59Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита.	2	
	60.Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.	2	
	61.Зонная защита.	2	
	62.Игра по правилам.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».	2	
<b>Мини футбол.</b> <b>Обучение правилам и технике безопасности игры</b>	<b>Содержание учебного материал:</b> Техника игры мини-футбол.		ОК03, ОК04, ОК06-ОК08, 31-33, У1-У12
	<b>Практические занятия</b>		
	63.Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	2	
	64.Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носков.	2	
	65.Стандартные и угловые удары	2	
	66.Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	2	
	67.Ввод мяча – вбрасывание.	2	
	68. Жонглирование и финты.	2	
	69.Выполнение комплекса на развитие скоростных качеств.	2	
	70. Выполнение комплексных упражнений на развитие силовых качеств.	2	
71Тактика игры в защите и нападении	2		



	72.Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости.	2	
	73.Двусторонняя игра в мини футбол.	2	
	74.Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	2	
<b>Силовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Обучение специальным физическим упражнениям		ОК03, ОК04, ОК06-ОК08, 31-33, У1-У12
	<b>Практические занятия</b>		
	75. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	2	
	76. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	2	
	77. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	2	
	78. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	2	
	79. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	2	
	80. Обучение развитию общей и силовой выносливости.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники укрепления мышц груди, рук, брюшного пресса, ног, спины. Подготовка сообщений по темам: «Развитие общей и силовой выносливости». «Комплекса упражнений на развитие координации движения.»	2	
<b>Итого</b>		<b>168</b>	

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Модуль 6. Досуговая, творческая и социально-культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий

Дата, место проведения	Название мероприятия	Форма проведения мероприятия	Ответственный	Достижения обучающихся
сентябрь, 2023 Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском	Спортивный праздник «День здоровья». Эстафетный бег.	Индивидуально-групповая	А.И. Ахиджак	Сформированность ОК06, ОК07, ОК8
март. 2024 Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском	Легкоатлетический кросс. Развитие силовой выносливости	групповая	А.И. Ахиджак	Сформированность ОК06, ОК07, ОК8
май, 2025 Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском	Стрит-бол 3х3 человек.	Индивидуально-групповая	А.И. Ахиджак	Сформированность ОК06, ОК07, ОК8

### 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 Физическая культура

#### 4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Спортивный зал:

- спортивное оборудование и инвентарь:
- волейбольные стойки,
- волейбольная сетка,
- баскетбольные кольца,
- маты спортивные,
- скамьи гимнастические;
- мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные;
- ворота;
- наборы для бадминтона,
- скакалки.

Тренажёрный зал:

- оборудование для силовых упражнений;
- оборудование для занятий аэробикой;
- гимнастическая перекладина,
- шведская стенка,
- секундомеры,
- мячи для тенниса.

Стрелковый тир: стрелковый стенд;

- пулеуловитель;
- стрелковый стол;
- пневматическое оружие – 3 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

## 4.2. Информационное обеспечение обучения

### Перечень учебных изданий основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

#### Основная литература

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>
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, 2021. — 599 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>
3. Виленский, М.Я. Физическая культура. [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2020. - 214 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/932719>
4. Бишаева, А.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 320 с. - ЭБС «Академия» - Режим доступа: <https://academia-moscow.ru/reader/?id=366974>
5. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва: КноРус, 2021. - 448 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/938839>

#### Дополнительная литература

5. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум / А.Б. Муллер [и др.]. - Москва: Юрайт, 2020. - 424 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/448769>
6. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - Москва: Юрайт, 2020. - 493 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/448586>
7. Методические указания по выполнению практических работ учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура [Электронный ресурс] [составитель А.И. Ахиджак]. - Яблоновский :Б.и., 2020. - 86 с. - Библиогр.: с. 85-86  
<http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2100054287&DOK=097120&BASE=0007AA>

#### Интернет-ресурсы

1. [Спортzone территория спорта.](https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport) -Режим доступа: <https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport>
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. - Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/>
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: Режим доступа: <http://window.edu.ru/>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России. - Режим доступа: <https://olympic.ru/>

## 4.3. Примерные темы курсовых проектов (работ)

Курсовой проект по дисциплине не предусмотрен.

**5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ. 05 Физическая культура**

Результаты обучения и воспитания	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Знать</b>		
З1-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;	Экспертная оценка деятельности обучающихся при выполнении и защите результатов практических занятий, выполнении домашних работ, опроса, результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, контрольных работ и других видов текущего контроля и т.п.
З2-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;		
З3-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения; оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач; оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.	
<b>уметь:</b>	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет	Экспертная оценка деятельности обучающихся при выполнении и защите результатов
У1-выполнять индивидуально		

<p>подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p>	<p>тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;</p>	<p>практических занятий, выполнении домашних работ, опроса, результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, контрольных работ и других видов текущего контроля</p>
<p>У2-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p>	<p>оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;</p>	
<p>У3-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p>	<p>оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач;</p>	
<p>У4-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p>	<p>оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.</p>	
<p>У5-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p>		
<p>У6-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p>		
<p>У7-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, спорт. играм, ОФП, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p>		
<p>У8-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p>		
<p>У9-повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</p>		
<p>У10-подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</p>		
<p>У11-организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;</p>		
<p>У12-активной творческой</p>		

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

## **6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Адаптация рабочей программы дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура проводится при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) форма проведения практических занятий по физической культуре устанавливается с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Организация учебного процесса по дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура для студентов с ограниченными возможностями здоровья начинается с организации врачебного контроля, врачебно-педагогического наблюдения и самоконтроля студентов.

Профилактические медицинские осмотры студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляются в рамках ежегодных профилактических медицинских осмотров студентов первого, второго и третьего курсов в соответствии с утвержденными учебными планами и графиками осмотров.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется динамическое врачебное наблюдение за их состоянием здоровья с периодичностью осмотров не менее двух раз в течение года.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование и не получившим допуск, к практическим учебным занятиям по дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура не допускаются.

Программа дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями предполагает решение комплекса педагогических задач по реализации следующих направлений работы:

- проведение занятий по физической культуре для студентов с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей студентов и образовательных потребностей в области физической культуры;
- разработку индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей студента с ограниченными возможностями здоровья; разработку и реализацию физкультурных образовательно-реабилитационных технологий, обеспечивающих выполнение индивидуальной программы реабилитации;
- разработку и реализацию методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы; обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента;
- обеспечение психолого-педагогической помощи студентам с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроения;
- проведение спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья по различным видам адаптивного спорта, формирование навыков судейства;
- организацию дополнительных (внеурочных) и секционных занятий физическими упражнениями для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями с целью увеличению объема их двигательной

активности и социальной адаптации в студенческой среде;

- привлечение студентов к занятиям адаптивным спортом; подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение студентов-инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом на основе полученных теоретических и практических знаний.

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

На каждом занятии физической культуры применяются элементы технологии уровневой дифференциации. Цель использования технологии создание условий для личностного развития студента с ОВЗ, независимо от его индивидуальных способностей и особенностей. Найти оптимальный уровень физической активности для каждого студента, на занятии студентам дается задание с учетом уровня их физической подготовки и физического развития; при оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности студента с ОВЗ.

В учебном процессе при реализации компетентностного подхода используются активные и интерактивные формы проведения занятий: на основе следующих методов: «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого», «интеллектуальная разминка», «разыгрывание ситуаций в ролях», «задания по поиску и обработки информации».

В процессе освоения дисциплин студенты с ОВЗ по заданию преподавателя осуществляют внеаудиторную самостоятельную работу. Организация самостоятельной работы студентов осуществляется с использованием интернет- технологий. Задания для самостоятельной работы направлены на поиск студентами информации и обработку информации: написание реферата; подготовка к собеседованию.

#### ***Формы и методы контроля и оценки результатов обучения.***

Применяемые при реализации рабочей программы дисциплины БД.05 Физическая культура формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся.

Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания, обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся с ограниченными возможностями здоровья предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза, установленного для подготовки к ответу обучающемуся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.



## 7.ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

Дополнения и изменения в рабочей программе  
за \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ учебный год

В рабочую программу дисциплины \_\_\_\_\_

Специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

вносятся следующие дополнения и изменения

Дополнения и изменения внес \_\_\_\_\_  
подпись И.О. Фамилия

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой)  
комиссии \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

Председатель предметной  
(цикловой) комиссии \_\_\_\_\_  
подпись И.О. Фамилия