

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Куижева Саида Казбековна
Должность: Ректор
Дата подписания: 16.10.2026 20:11:00
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 » 26 2024 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 основного общего образования)

Рабочая программа составлена на основе ФГОС СПО и учебного плана филиала МГТУ в поселке Яблоновском по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

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 » 06 2024 г.



(подпись)

А.Г. Дзяб

СОГЛАСОВАНО:

Зам. дир. по СПО и ВР филиала МГТУ
в поселке Яблоновском

« 26 » 06 2024 г.



(подпись)

Е.С. Мальцева

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 социальных 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 – 178 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 174 часов,

самостоятельная работа 4 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					
		3	4	5	6	7	8
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	178	30	42	29	28	26	23
в том числе:							
теоретические занятия (Л)	-	-		-	-	-	-
практические занятия (ПЗ)	174	28	40	29	28	26	23
Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (всего)	4	2	2	-	-	-	-
Формой промежуточной аттестации является	Зачет, диф. зачет	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Д/з
Общая трудоемкость	178	30	42	29	28	26	23

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
Раздел 1. Легкая атлетика							
	ПЗ1	Основы спортивной ходьбы.	2	-	2	-	-
	ПЗ2	Обучение технике низкого старта.	2	-	2	-	-
	ПЗ3	Бег на короткие дистанции	2	-	2	-	-
	ПЗ4	Обучение технике высокого старта	2	-	2	-	-
	ПЗ5	Бег на средние дистанции	2	-	2	-	-
	ПЗ6	Бег на выносливость	2	-	2	-	-
	ПЗ7	Бег на длинные дистанции.	2	-	2	-	-
	ПЗ8	Спортивный праздник «День здоровья». Эстафетный бег.	2	-	2	-	-
	ПЗ9	Техника прыжка в длину.	2	-	2	-	-
	ПЗ10	Комплекс упражнений на выносливость.	2	-	2	-	-
	ПЗ11	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	2	-	2	-	-
	ПЗ12	Комплекс упражнений на развитие быстроты	4	-	2	-	2
	ПЗ13	Контрольно – зачетные нормативы бег (100м)	2	-	2	-	-
	ПЗ14	Контрольно- зачетные нормативы бег (800м)	2	-	2	-	-
	ПЗ15	Контрольно – зачетные нормативы кросс(1500м)	2	-	2	-	-
	ПЗ16	Контрольно-зачетные нормативы прыжка в длину	2	-	2	-	-
	ПЗ17	Контрольно зачетные нормативы бег (60 м)	2	-	2	-	-
Раздел 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов							

	П318	Комплекс строевых упражнений.	2	-	2	-	-
	П319	Комплекс гимнастических упражнений на матах.	2	-	2	-	-
	П320	Комплекс гимнастических упражнений на шведской лестнице.	2	-	2	-	-
	П321	Комплекс гимнастических упражнений на высокой перекладине.	2	-	2	-	-
22	П322	Комплекс гимнастических упражнений на низкой перекладине.	2	-	2	-	-
23	П323	Лазание на канат	2	-	2	-	-
24	П324	Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	2	-	2	-	-
25	П325	Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	2	-	2	-	-
26	П326	Легкоатлетический кросс. Развитие силовой выносливости.	4	-	2	-	2
27	П327	Комплекс силовых упражнений.	2	-	2	-	-
28	П328	Выполнение ОРУ.	2	-	2	-	-
29	П329	Комплекс ОРУ с набивными мячами.	2	-	2	-	-
30	П330	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	2	-	2	-	-
31	П331	Комплекс ОРУ на развитие ловкости.	2	-	2	-	-
32	П332	Комплекс ОРУ на развитие внимания.	2	-	2	-	-
Раздел 3. Спортивные игры							
Тема 3.1. Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры						-	-
33	П333	Исходное положение (стойки), перемещения,	2	-	2	-	-
34	П334	Комплекс специальных упражнений на развитие гибкости	2	-	2	-	-
35	П335	Комплекс специальных упражнений на развитие силы.	2	-	2	-	-
36	П336	Комплекс специальных упражнений на развитие быстроты.	2	-	2	-	-
37	П337	Комплекс ОРУ на развитие внимания.	2	-	2	-	-
38	П338	Комплекс специальных упражнений на развитие взрывной силы.	2	-	2	-	-
39	П339	Передача, подача, нападающий удар,	2	-	2	-	-
40	П340	Прием мяча снизу двумя руками,	2	-	2	-	-
41	П341	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину,	2	-	2	-	-
42	П342-43	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2	-	4	-	-
43	П344	Блокирование.	2	-	2	-	-

44	П345	Тактика нападения, тактика защиты.	2	-	2	-	-
45	П346	Пляжный волейбол 2х2	2	-	2	-	-
46	П347	Двусторонняя игра по правилам	2	-	2	-	-
Тема 3.2. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры							
47	П348	Общие сведения, судейство, размеры площадки.	2	-	2	-	-
48	П349	Сведения, передвижения по площадке.	2	-	2	-	-
49	П350	Тактика нападения. Тактика защиты	2	-	2	-	-
50	П351	Ловля и передача мяча.	2	-	2	-	-
51	П352	Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2	-	2	-	-
52	П353	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом),	2	-	2	-	-
53	П354	Прием техники защиты - перехват	2	-	2	-	-
54	П355	Приемы, применяемые против броска, накрывание.	2	-	2	-	-
55	П356	Стрит-бол 3х3 человек.	2	-	2	-	-
56	П357	Защита – нападение 2х2. Игра по упрощенным правилам.	4	-	2	-	2
57	П358	Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.	2	-	2	-	-
58	П359	Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита.	2	-	2	-	-
59	П360	Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.	2	-	2	-	-
60	П361	Зонная защита.	2	-	2	-	-
Тема 3.3 Мини футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры							
62	П362	Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	2	-	2	-	-
63	П363-64	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носков.	2	-	4	-	-
64	П365	Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	2	-	2	-	-
65	П366	Ввод мяча – вбрасывание.	2	-	2	-	-
66	П367	Жонглирование и финты.	2	-	2	-	-
67	П368	Выполнение комплекса на развитие скоростных качеств.	2	-	2	-	-
68	П369	Стандартные и условные удары	2	-	2	-	-
69	П370	Выполнение комплексных упражнений на развитие силовых качеств.	2	-	2	-	-

70	П371	Тактика игры в защите и в нападении	2		2	-	-
71	П372	Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости.	2	-	2	-	-
72	П373	Двусторонняя игра в мини футбол.	2	-	2	-	-
73	П374	Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	2	-	2	-	-
		Силовая подготовка					
74	П375-76	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	2	-	4	-	-
75	П377-78	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	2	-	4	-	-
76	П379-80	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	2	-	4	-	-
77	П381-82	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	2	-	4	-	-
78	П383-84	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	4	-	4	-	-
79	П385	Обучение развитию общей и силовой выносливости.	2	-	2	-	-
80	П386-87	Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	2	-	4	-	-
		Итого	178	-	174	-	4

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
Раздел 1. Легкая атлетика			
Легкая атлетика	Содержание учебного материала. Легкая атлетика.		ОК03, ОК04, ОК06-ОК08, 31-33, У1-У12
	Практические занятия		
	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. Спортивный праздник «День здоровья». Эстафетный бег.	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	
	Самостоятельная работа обучающихся 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».	2	
Раздел 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов			ОК03, ОК04, ОК06-ОК08, 31-33, У1-У12
	Содержание учебного материала: Правила и порядок использования гимнастических упражнений и гимнастических снарядов		
	Практические занятия		
	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. Легкоатлетический кросс. Развитие силовой выносливости.	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	
	Самостоятельная работа обучающихся: 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	
Раздел 3. Спортивные игры.			
Волейбол. Обучение правилам техники безопасности игры	Содержание учебного материала: Обучение правилам и технике безопасности игры волейбол.		ОК.03, ОК.4, ОК.6-ОК.8
	Практические занятия		
	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,	4	
	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	
Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры	Содержание учебного материала: Обучение правилам и технике безопасности игры баскетбол.		ОК03, ОК04, ОК06-ОК08, 31-33, У1-У12
	Практические занятия		
	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	

	56. Стрит-бол 3х3 человек.	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	
Мини футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры	Содержание учебного материал: Техника игры мини-футбол.		ОК03, ОК04, ОК06-ОК08, 31-33, У1-У12
	Практические занятия		
	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.	4	
	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	
Силовая	Содержание учебного материала: Обучение специальным физическим упражнениям		ОК03, ОК04,

подготовка	Практические занятия		ОК06-ОК08, 31-33, У1-У12
	75-76. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	4	
	77-78. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	4	
	79-80. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	4	
	81-82. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	4	
	83-84 Обучение специальные физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	4	
	85. Обучение развитию общей и силовой выносливости.	2	
	86-87.Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки	4	
Итого		178	

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, 2024 Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском	Спортивный праздник «День здоровья». Эстафетный бег.	Индивидуально-групповая	А.И. Ахиджак	Сформированность ОК06, ОК07, ОК8
март. 2025 Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском	Легкоатлетический кросс. Развитие силовой выносливости	групповая	А.И. Ахиджак	Сформированность ОК06, ОК07, ОК8
май, 2026 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-ресурсы

Основные электронные издания

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838>
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

Дополнительные источники

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>
4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>
5. Виленский, М.Я. Физическая культура. [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2024. - 214 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://book.ru/books/951559>
6. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва: КноРус, 2024. - 448 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://book.ru/books/952994>

Интернет-ресурсы

1. [1. Спортzone территория спорта. -Режим доступа: https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport](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
Знать		
31-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.
32-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	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;	
33-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	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.	
уметь:	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