



**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХАНТЫ -МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
«КОГАЛЫМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора  
БУ «Когалымский  
политехнический колледж»  
№ 37 от 03 февраля 2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности среднего профессионального образования

**09.02.07 «Информационные системы и программирование»**

Базовый уровень  
Технологический профиль

Форма обучения	очная
Курс	2,3,4
Семестр	3,4,5,6,7,8



Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 «Информационные системы и программирование», утвержденного приказом Министерства образования и науки от 9 декабря 2016 г. № 1547.

**Организация-разработчик:** бюджетное учреждение профессионального образования Ханты – Мансийского автономного округа - Югры «Когалымский политехнический колледж».

### **РАССМОТРЕНА**

на заседании методического объединения физической культуры, БЖД и ЗЧС  
Протокол № 03 от 01.02.2023 г.

Руководитель МО \_\_\_\_\_ Л.В. Козлова  
(подпись)

### **СОГЛАСОВАНА**

Педагог - библиотекарь \_\_\_\_\_ Л.Н. Родионова

Старший методист \_\_\_\_\_ Е.А. Левина

### **Разработчики:**

Булгакова М.В, методист БУ «Когалымский политехнический колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	15

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО «Информационные системы и программирование».

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

Учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу основной профессиональной образовательной программы.

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

При реализации программы у обучающихся будут сформированы общие и профессиональные компетенции по специальности:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. 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;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, 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.

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

У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

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

31. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

32. Основы здорового образа жизни;

33. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);

34. Средства профилактики перенапряжения.

#### **1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 168 часов,

в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 168 часов;
- самостоятельной работы обучающегося – 0 часов;
- промежуточной аттестации – 2 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	168
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	168
в том числе:	
лекции	2
лабораторные работы	166
практические занятия	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
в том числе:	
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта.</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>			
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ.</i>		
<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i>			
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>40</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		
	2. Техника прыжка в длину с места.		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		
<i>Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.</i>			



	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника бега по дистанции.		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		
	<i>Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл).</i>		
	<i>Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени.</i>		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i>		
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		
	<i>Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.</i>		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i>		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ.</i>		

<b>мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<i>Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.</i>	<b>40</b>	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ.</i>		
	<i>Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».</i>		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика.</i>		
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
	3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ.</i>		
	<i>Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.</i>		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i>		
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника владения баскетбольным мячом.		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ.</i>		
	<i>Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскет-</i>		

мячом	бола в учебной игре.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ.</i>		
	<i>Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.</i>		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i>		
<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё.		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ.</i>		
	<i>Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. Самостоятельная работа обучающихся.</i>		
<b>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника прямого нападающего удара.		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ.</i>		
	<i>Отработка техники прямого нападающего удара. Самостоятельная работа обучающихся.</i>		

<b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника прямого нападающего удара		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		
	<i>Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений.</i>		
	<i>Отработка техники владения техническими элементами в волейболе</i>		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>			
<b>Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	1. Техника коррекции фигуры.		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ.</i>		
	<i>Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.</i>		
	<i>Круговая тренировка на 5 - 6 станций.</i>		
<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>			
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 6.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>38</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	<i>Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).</i>		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ.</i>		
	<i>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).</i>		

	<p><i>Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег на дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.</i></p> <p><i>Кроссовая подготовка.</i></p> <p><i>Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</i></p>		
	<b><i>Промежуточная аттестация</i></b>	<b>2</b>	
	<b><i>Всего:</i></b>	<b>168</b>	

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

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.**

***Спортивное оборудование:***

–баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

–оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

–оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);

–гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

–оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

***Для занятий лыжным спортом:***

–лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

–учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

–лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

***Технические средства обучения:***

–музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

–электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

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

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

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А., Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО]/А.А. Бишаева. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.
2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального

образования/Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.

### **3.2.2. Электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования/А.Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — 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. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный//ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>.

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Аллянов Ю.Н., Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный//ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>;

2. Ягодин В.В., Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В.В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы контроля</i>
<p><b>умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).</li> </ul>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с основным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно»</p>	<p><i>Примеры форм и методов контроля и оценки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме;</li> <li>– Тестирование....</li> <li>– Контрольная работа....</li> <li>– Самостоятельная работа;</li> <li>– Защита реферата....</li> <li>– Семинар;</li> <li>– Защита курсовой работы (проекта);</li> <li>– Выполнение проекта;</li> <li>– Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента);</li> <li>– Оценка выполнения практического задания (работы);</li> <li>– Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией...</li> <li>– Решение ситуационной задачи....</li> </ul>
<p><b>знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– Основы здорового образа жизни;</li> <li>– Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</li> <li>– Средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>		



	<p>- теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	
--	---	--

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,  
ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	