

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Нестерова Людмила Викторовна

Должность: Директор филиала ИнДИ (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»

Дата подписания: 11.01.2022 11:04:01

Уникальный программный идентификатор документа:  
381fbc5f0c4ccc6e500e8bc981c25bb218788e83

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Индустриальный институт (филиал)**

**Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Югорский государственный университет»  
(ИнДИ (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»)**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИнДИ (филиал) ФГБОУ

ВО «ЮГУ»

Нестерова Л.В.



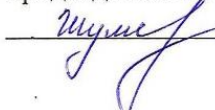
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

**09.02.07 Информационные системы и программирование**

РАССМОТРЕНО:

Предметной цикловой  
комиссией МиЕНД  
протокол № 10 от 10.06.2021г.  
председатель ЦКК

 Ю.Г. Шумский

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора  
по УВР

  
/ О.В. Гарбар

Заместитель директора  
по УПР

  
/ О.В. Селютина

Заведующий учебно-  
методическим кабинетом

  
/ Н.И. Савватеева

Заведующий библиотекой

  
/ С.А. Панчева


Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основании:

– Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки от 9 декабря 2016 года № 1547 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26 декабря 2016г., регистрационный №44936).

– Примерной основной образовательной программы ППССЗ по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, разработанной Федеральным учебно-методическим объединением среднего профессионального образования по укрупненным группам профессий, специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника, 11.05.2017 г, рег. № 09.02.07-170511, Протокол № 9 от 30.03.2017 г.

– Методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ СПО, утвержденных Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 20.04.2015 года № 06-830 вн.

Разработчики:

  
(подпись, МП)

З.З. Рахматуллаева  
(инициалы, фамилия)

преподаватель  
(занимаемая должность)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|   |    |
|---|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ   | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ     | 10 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ   | 12 |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

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

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

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

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

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

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

| Код ПК, ОК                           | Умения  | Знания   |
|--------------------------------------|---|--|
| ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>ОК 8 | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности<br>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>Основы здорового образа жизни;<br>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)<br>Средства профилактики перенапряжения |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы   | Объем в часах |
|--|---------------|
| <b>Объем образовательной программы</b>                             | <b>164</b>    |
| в том числе:   |               |
| теоретическое обучение   | 2             |
| практические занятия (если предусмотрено)                          | 162           |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b> |               |

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

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем в часах | Осваиваемые элементы компетенций     |
|---|--|---------------|--------------------------------------|
| 1   | 2  | 3             |                                      |
| <b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>   |  | <b>2</b>      | ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>ОК 8 |
| Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья<br>2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.<br>Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств   |               |                                      |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>  |  |               |                                      |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места                                     | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта<br>2. Техника прыжка в длину с места   | <b>40</b>     | ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>ОК 8 |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b><br>Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений<br>Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования<br>Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив |               |                                      |
|   | Тема 2.2. Бег на длинные дистанции   |               |                                      |

|  |   |           |   |
|--|---|-----------|---|
| <p>Тема 2.3. Бег на средние дистанции<br/>Прыжок в длину с разбега.<br/>Метание снарядов.</p>                              | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/>1. Техника бега на средние дистанции.</p> <p><b>В том числе, практических занятий</b><br/>Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши<br/>Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»<br/>Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов<br/>Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега<br/>Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив<br/>Техника метания гранаты<br/>Техника метания гранаты, контрольный норматив</p> |           |   |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>   |   |           |   |
| <p>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</p>                                  | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/>1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места</p> <p><b>В том числе, практических занятий</b><br/>Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места<br/>Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе</p>   | <b>40</b> | <p>ОК 3<br/>ОК 4<br/>ОК 6<br/>ОК 7<br/>ОК 8</p> |
| <p>Тема 3.2. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</p>                           | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/>1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».</p> <p><b>В том числе, практических занятий</b><br/>Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места<br/>Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок</p>   |           |   |
| <p>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</p> | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/>1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу<br/>2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста<br/>3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре</p> <p><b>В том числе, практических занятий</b><br/>Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу<br/>Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста</p>  |           |   |
| <p>Тема 3.4. Совершенствование</p>   | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/>1. Техника владения баскетбольным мячом</p>   |           |   |

|   |   |           |                                      |           |                              |
|---|---|-----------|--------------------------------------|-----------|------------------------------|
| техники владения баскетбольным мячом  | <b><i>В том числе, практических занятий</i></b><br>Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча сместа под кольцо<br>Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре   |           |                                      |           |                              |
| <b>Раздел 4. Волейбол</b>   |   | <b>40</b> | ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>ОК 8 |           |                              |
| Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | <b><i>Содержание учебного материала</i></b><br>1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками<br><b><i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i></b><br>Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:<br>Подача 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<br>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 |           |                                      |           |                              |
| Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё                                  | <b><i>Содержание учебного материала</i></b><br>1. Техника нижней подачи и приёма после неё<br><b><i>В том числе, практических занятий</i></b><br>Отработка техники нижней подачи и приёма после неё   |           |                                      |           |                              |
| Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара   | <b><i>Содержание учебного материала</i></b><br>1. Техника прямого нападающего удара<br><b><i>В том числе, практических занятий</i></b><br>Отработка техники прямого нападающего удара   |           |                                      |           |                              |
| Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом                     | <b><i>Содержание учебного материала</i></b><br>1. Техника прямого нападающего удара<br><b><i>В том числе, практических занятий</i></b><br>Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке<br>Учебная игра с применением изученных положений.<br>Отработка техники владения техническими элементами в волейболе   |           |                                      |           |                              |
| <b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>                                       |   |           |                                      | <b>14</b> | ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7 |
| Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа                                       | <b><i>Содержание учебного материала</i></b><br>1. Техника коррекции фигуры<br><b><i>В том числе, практических занятий</i></b>   |           |                                      |           |                              |



|                                    |   |            |                                      |
|------------------------------------|---|------------|--------------------------------------|
| на тренажерах                      | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц<br>Круговая тренировка на 5 - 6 станций   |            | ОК 8                                 |
| <b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b> |   |            |                                      |
| Тема 6.1. Лыжная подготовка        | <b><i>Содержание учебного материала</i></b>   |            | ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>ОК 8 |
|                                    | Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).   |            |                                      |
|                                    | <b><i>В том числе, практических занятий</i></b>   |            |                                      |
|                                    | 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). 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. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. | 28         |                                      |
| <b><i>Всего:</i></b>               |   | <b>164</b> |                                      |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

##### *Спортивное оборудование:*

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, антенны; оборудование для силовых упражнений: гантели, утяжелители, гири, штанги с комплектом различных отягощений;

оборудование для занятий аэробикой: скакалки, гимнастические коврики, гимнастическая перекладина, шведская стенка, турник навесной на гимнастическую стенку, козел гимнастический, гимнастический мостик, секундомеры, мячи для тенниса, гимнастические степ-платформа;

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

##### *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 рабочей программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

#### Основные 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 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 21.05.2021).

#### Дополнительные источники

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, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 21.05.2021).

#### Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Олимпийского комитета России.-URL: <https://olympic.ru/> (дата обращения: 21.05.2021) - Текст электронный.
2. Электронная библиотечная система Znanium.com: сайт. -URL: <http://znanium.com> (дата обращения: 21.05.2021).-Текс: электронный.

3. Электронная библиотечная система Юрайт: сайт. - URL: <https://urait.ru/> (дата обращения: 21.05.2021).-Текс: электронный.

### **3.3. Условия реализации рабочей программы для инвалидов и лиц с ОВЗ**

При реализации рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» для инвалидов и лиц с ОВЗ в едином потоке со сверстниками, не имеющими таких ограничений, нормативный срок освоения программы не увеличивается.

Для инвалидов и лиц с ОВЗ обучение проводится с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

При изучении учебной дисциплины для инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

- осуществление процесса обучения для инвалидов и лиц с ОВЗ в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья;
- индивидуальное консультирование инвалидов и лиц с ОВЗ;
- пользование необходимыми техническими средствами обучения;
- организации рабочего места для инвалидов и лиц с ОВЗ;
- обеспечение печатными и электронными образовательными ресурсами (учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

В зависимости от конкретного вида ограничения здоровья (нарушения слуха (глухие, слабослышащие), нарушения зрения (слепые, слабовидящие), нарушения опорно-двигательного аппарата и др.) обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

- обеспечение индивидуального равномерного освещения не менее 300 люкс;
- для выполнения заданий инвалидам и лицам с ОВЗ при необходимости предоставляется увеличивающиеся устройство;
- задания для практических, лабораторных, самостоятельных и иных работ оформляются увеличенным шрифтом;
- по желанию обучающихся текущий и итоговый контроль знаний по учебной дисциплине проводится в письменной, устной и иной удобной форме.

Реализация рабочей программы учебной дисциплины обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю данной программы и прошедших обучение по программе «Инклюзивное образование в ВУЗе».

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

| Результаты обучения  | Критерии оценки   | Формы и методы контроля  |
|--|---|--|
| <p>умения:</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 неостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>  | <p>Примеры форм и методов контроля и оценки</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> </ul> |
| <p>знания:</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>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Оценка выполнения практического задания (работы)</li> <li>• Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией</li> <li>• Решение ситуационной задачи</li> </ul>   |