

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01CB6A6C0088B061A645BEDA184126D4C3  
Владелец: Овсянников Владимир Иванович  
Действителен: с 25.09.2023 до 25.12.2024

**Приложение 2.20**

к ООП ППССЗ по специальности  
09.02.07 Информационные системы и программирование

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация  
«УРАЛЬСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

**рабочая программа**  
учебной дисциплины  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Укрупненная группа: 09.00.00 Информатика и вычислительная техника**

**Специальность: 09.02.07 Информационные системы и программирование**  
**Квалификация: Программист**

базовая подготовка

2023

Одобрена цикловой комиссией  
ОГСЭ и МЕНД

Председатель комиссии

 В.А. Чуга

Протокол № 7

от «01» марта 2023г.

Рабочая программа учебной дисциплины  
разработана на основе ФГОС и в  
соответствии с примерной программой  
учебной дисциплины для специальностей  
среднего профессионального образования



УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

 В.И. Овсянников

Приказ № 01-03/45

от «30» марта 2023 г.

Разработчик: Демченко И.М.

Техническая экспертиза рабочей программы  
учебной дисциплины «Физическая культура»  
пройдена.

Эксперты:  
методист

 Т.Ю. Вяткина

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально экономическому циклу.

Часть данной программы может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

## 1.2. Цель и результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 9	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>168</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	16
практические занятия	150
<i>Самостоятельная работа</i>	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</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	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Теоретическая часть</b>			
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>14</b>	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 9
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.		
	2. Современное состояния физической культуры и спорта.		
	3. Значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний		
	4. Оздоровительные системы физического воспитания		
	3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	-	
<b>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1. Формы и содержание физических упражнений		
	2. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	-	
<b>Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1. Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности		
	2. Внесение коррекции в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	-	
<b>Тема 1.4. Психологические</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	1. Требования, предъявляемые профессиональной деятельностью к личности, ее		

<b>основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>	психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.		
	2. Динамика работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.		
	3. Основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.		
	4. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.		
	5. Применение аутотренинга для повышения работоспособности		
	<b>В том числе, практических занятий</b>		-
<b>Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	1. Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.		
	2. Использование оздоровительных и профилированных методов физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.		
	3. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.		
	4. Использование на практике результатов компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования		
	<b>В том числе, практических занятий</b>		-
<b>Практическая часть</b>			
<b>Раздел 2. Учебно-методические занятия</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 2.1. Психическое и физическое здоровье.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 9
	Установка на психическое и физическое здоровье.	-	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	6	
	Приемы массажа и самомассажа, психорегулирующие упражнения. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья. Методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Методика занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.	6	
<b>Тема 2.2. Будущая профессиональная деятельность и здоровьесберегающие технологии</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Специфика будущей профессиональной деятельности и возможности здоровьесберегающих технологий	-	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	4	
	Методы профилактики профессиональных заболеваний.	4	

	Методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности		
<b>Тема 2.3. Неотложная доврачебная помощь</b>	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>	<b>4</b>	
	Основные приемы неотложной доврачебной помощи.	-	
	<b><i>В том числе, практических занятий</i></b>	4	
	Техника основных приемов неотложной доврачебной помощи	4	
<b><i>Учебно-тренировочные занятия</i></b>			
<b><i>Раздел 3. Баскетбол</i></b>		<b>46</b>	
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>	<b>10</b>	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 9
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	-	
	<b><i>В том числе, практических занятий</i></b>	10	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	10	
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>	<b>10</b>	
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	-	
	<b><i>В том числе, практических занятий</i></b>	10	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	10	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок		
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>	<b>10</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		
	<b><i>В том числе, практических занятий</i></b>	10	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	10	
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>	<b>16</b>	
	Техника владения баскетбольным мячом	-	
	<b><i>В том числе, практических занятий</i></b>	16	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под	16	

	кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>46</b>	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 9
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	-	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	10	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: 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 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	10	
<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	Техника нижней подачи и приёма после неё	-	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	10	
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	10	
<b>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	Техника прямого нападающего удара	-	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	10	
	Отработка техники прямого нападающего удара	10	
<b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	
	Техника прямого нападающего удара	-	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	16	
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	16	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>46</b>	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 9
<b>Тема 5.1. Строевые упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Техника строевых упражнений	-	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	4	
	Повороты кругом в движении Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	4	



<b>Тема 5.2. Общеразвивающие упражнения</b>	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>	<b>14</b>	
	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	-	
	<b><i>В том числе, практических занятий</i></b>	14	
	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером.	14	
<b>Тема 5.3. Коррекция фигуры посредством гимнастических упражнений</b>	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>	<b>14</b>	
	Техника коррекции фигуры	-	
	<b><i>В том числе, практических занятий</i></b>	14	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций	14	
<b>Тема 5.4. Профилактика профессиональных заболеваний посредством гимнастических упражнений</b>	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>	<b>14</b>	
	Комплексы гимнастических упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний	-	
	<b><i>В том числе, практических занятий</i></b>	14	
	Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, упоров), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	14	
<b><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></b>			
<b><i>Промежуточная аттестация</i></b>		<b>2</b>	
<b><i>Всего:</i></b>		<b>168</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал.

*Спортивное оборудование:* мячи баскетбольные, мячи волейбольные; гимнастические коврики, гимнастические палки, скакалки, сетка волейбольная, кольца баскетбольные.

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

##### **3.2.1. 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, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 03.03.2022).

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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018> (дата обращения: 03.03.2022).

##### **3.2.2. 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, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 03.03.2022).

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495254> (дата обращения: 03.03.2022).

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<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>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>«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 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>•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>•Выполнение проекта;</li> <li>•Наблюдение за выполнением практического задания.</li> <li>(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>