



**Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»  
ГПОУ «СЛТ»  
«Сыктывкарса вör промышленносът техникум»  
уджсикасö велöдан канму учреждение**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОБЩЕГО ГУМАНИТАРНОГО И СОЦИАЛЬНО – ЭКОНОМИЧЕСКОГО ЦИКЛА**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

**программы подготовки специалистов среднего звена по специальности:**

**09.02.07 Информационные системы и программирование**

**Сыктывкар  
2021**

зам. директора ГПОУ «СЛТ»

/Арцер М.А./

« 8 » августа 2021 г.

---

«\_\_\_\_\_» 202 г.


\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

«          »                                  202 г.

## РАССМОТРЕНО

на заседании методической комиссии  
«Естественно – научного цикла, физической  
культуры и ОБЖ»

Протокол № 1, « 31 » 08 2021 г.

Председатель комиссии /  /Муравьева Е.Е./

Протокол № \_\_\_\_, « \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 202 г.

Председатель  
комиссии/ /

Протокол № \_\_\_\_, « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202 \_\_\_\_ г.

Председатель  
комиссии/                      /                      /

Организация-разработчик: ГПОУ «СЛТ»

**Составитель:**

Холодюк К.К., преподаватель ГПОУ «СЛТ»

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 №1547,

с учётом:

— **примерной основной образовательной программы по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, одобренной решением федерального учебно – методического объединения по СПО (№ 9 от 30.03.2017).**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>

# ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.05 Физическая культура

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

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально – экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 №1547,

с учётом:

- рабочей программы воспитания ГПОУ «СЛТ» по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Воспитание и социализация обучающихся при освоении рабочей программы предмета осуществляется с помощью включаемых в образовательную программу рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы через привлечение обучающихся к конкурсным мероприятиям разного уровня, предметным олимпиадам, декадам, конкурсам профессионально мастерства, всероссийским тематическим урокам и через обеспечение достижения обучающимися личностных результатов: готовность к саморазвитию; мотивация к познанию и обучению; ценностные установки и социально-значимые качества личности; активное участие в социально-значимой деятельности, отраженных в рабочей программе воспитания.

### 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<b>ОК 03</b> <b>ОК 04</b> <b>ОК 06</b> <b>ОК 07</b> <b>ОК 08</b>	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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Объем образовательной программы	<b>168</b>
Нагрузка во взаимодействии с преподавателем, в том числе:	168
практические занятия	160
лабораторные занятия	-
курсовой проект	-
консультации	0
Самостоятельная учебная работа обучающихся	0
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	<b>10</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 общих компетенций
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретические сведения. Техника безопасности.</b>		<b>8</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
<b>Тема 1.1.</b> Теоретические сведения. Техника безопасности	<b>Содержание</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>44</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
<b>Тема 2.1</b> Бег на короткие дистанции	<b>Практические занятия</b> Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие быстроты. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на 100 м. Выполнения контрольных нормативов на 100 метров.	16	
<b>Тема 2.2</b> Бег на средние дистанции	<b>Практические занятия</b> Бег на 400м, 500 м. Эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м. Воспитание скоростной выносливости. Овладение техникой бега на средние дистанции. Выполнения контрольных нормативов на 400 метров, 500 метров	16	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
<b>Тема 2.3</b> Бег на длинные дистанции	<b>Практические занятия</b> Бег по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 1км, 2 км и 3 км . Развитие выносливости до 5-7 км. Овладение техникой бега на длинные дистанции. Выполнения контрольных нормативов на 1000 метров, 2000 метров и 3000 метров. Изучение передвижения на лыжах в подъем и со спуска. Развитие выносливости. Прохождение дистанции свободным стилем до 6-7 км.	12	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>18</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
<b>Тема 3.1</b> Техника выполнения ведения мяча	<b>Практические занятия</b> Техника выполнения ведения мяча, тактика игры, игра в парах, передачи. Перемещения, игра в тройках, ловля мяча, ведение и бросок партнеру. Броски мяча в корзину с места, в движении, вырывание, выбивание мяча.	6	
<b>Тема 3.2</b> Тактика игры в средней линии	<b>Практические занятия</b> Броски мяча в корзину с места, в движении; вырывание, выбивание мяча. Тактика игры в средней линии.	4	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
<b>Тема 3.3</b> Тактика игры в	<b>Практические занятия</b> Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Применение	4	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07

нападении и в защите	правил игры в баскетбол в учебной игре. Овладение техникой выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Тактика игры в нападении и в защите.		ОК 08
<b>Тема 3.4</b> Выполнение контрольного норматива	<b>Практические занятия</b> Закрепление техники выполнения штрафного броска. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Овладение и совершенствование техники выполнения штрафного броска. Выполнение контрольного норматива: Штрафной бросок; ведение мяча и бросок в кольцо.	4	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>26</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
<b>Тема 4.1</b> Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками	<b>Практические занятия</b> Овладение техникой выполнения перемещения, стойки, верхней и нижней передача мяча двумя руками. Техника выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.	8	
<b>Тема 4.2</b> Тактика игры в защите и в нападении	<b>Практические занятия</b> Техника и тактика игры в защите и в нападении. Жонглирование мяча двумя руками. Поддача мяча снизу, сверху. Выполнение контрольного норматива: жонглирование мяча двумя руками, игра в парах через сетку.	6	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
<b>Тема 4.3</b> Техника выполнения прямого удара нападающего удара	<b>Практические занятия</b> Овладение приема мяча снизу двумя руками. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча. Выполнение техники перемещения, стоек. Техника выполнения прямого удара нападающего удара. Закрепление техники приема мяча.	6	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
<b>Тема 4.4</b> Выполнение контрольного норматива	<b>Практические занятия</b> Выполнение технических элементов в учебной игре. Закрепление и совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. Выполнение контрольного норматива: поддача мяча через сетку.	6	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>20</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
<b>Тема 5.1</b> Кувырки, прыжки через «козла»	<b>Практические занятия</b> Техника выполнения упражнения кувырок вперед, назад. Техника выполнения упражнения прыжки через гимнастического «козла» ноги врозь, ноги согнув в коленях. Выполнение контрольного норматива: Кувырок вперед, кувырок назад. Прыжки через гимнастического «козла» ноги врозь, ноги согнув в коленях.	8	
<b>Тема 5.2</b> Силовая подготовка	<b>Практические занятия</b> Техника выполнения упражнения «Подтягивание» на высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; сгибание и разгибание туловища лежа на полу; вис на турнике поднимание ног. Выполнение контрольных нормативов.	12	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
<b>Раздел 6. Вид по выбору</b>		<b>28</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
<b>Тема 6.1</b> Баскетбол	<b>Практические занятия</b> Баскетбол. Игровая практика	8	

Тема 6.2 Волейбол	Практические занятия	8	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Волейбол. Игровая практика.		
Тема 6.3 Мини – футбол	Практические занятия	12	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Мини – футбол. Игровая практика.		
Раздел 7. Мини-футбол		14	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
Тема 7.1 Ведение мяча	Практические занятия	6	
	Ведение мяча, передача мяча партнеру. Владение мяча левой и правой ногой. Набивание мяча ногой, головой.		
Тема 7.2 Удары мячом по воротам	Практические занятия	4	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Удары мячом по воротам со штрафных линий. Техника владения мячом. Тактика игры в нападении и в защите.		
Тема 7.3 Выполнение контрольных нормативов	Практические занятия	4	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Закрепление тактики игры в нападении и в защите. Командное взаимодействие игры. Выполнение контрольных нормативов: набивание мяча головой и ногой.		
Промежуточная аттестация зачет, дифференцированный зачет		10	
Всего:		168	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 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);

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.

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, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

#### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для студентов учреждений сред. проф. Образования / А.А. Бишаева. – 5-е изд., стер. – М.: ИЦ «Академия», 2018. – 302 с.

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы контроля</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>«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>	<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> <li>•Оценка выполнения практического задания(работы)</li> <li>•Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией...</li> <li>•Решение ситуационной задачи....</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>		

## Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

### Учебные нормативы 2 курса

По освоению навыков, умений, двигательных качеств

		Нормативы		
		отлично 5	Хорошо 4	Удовлет. 3
Бег: девушки	100 метров	17.0	17.3	17.9
	500 метров	2.15	2.25	б/вр
	1000 метров	5.05	5.12	б/вр
	2000 метров	11.30	12.30	б/вр
Бег: юноши	100 метров	14.8	15.0	15.17
	500 метров	1.25	1.32	2.00
	1000 метров	3.40	3.45	б/вр
	2000 метров	8.20	8.30	б/вр
	3000 метров	13.30	14.15	б/вр
Подтягивание:	юноши	13	11	6
	девушки	16	10	5
Пресс:	девушки	35	27	20
	юноши	45	40	35
Отжимание:	девушки	10	8	6
	юноши	40	35	30
Пресс» на высокой перекладине: юноши		7	5	3
БАСКЕТБОЛ: - штрафные броски ( из 5)				
	девушки	3	2	1
	юноши	3	2	1
-ведение 2 шага и бросок в кольцо ( из 5)				
	девушки	4	3	2
	юноши	5	4	3
ВОЛЕЙБОЛ:	подачи (из 5)			
	девушки	5	4	3
	юноши	5	4	3
-жонглирование:				
	девушки	6	5	4
	юноши	10	9	8
-игра в парах				
	девушки	6	5	4
	юноши	10	9	8
ФУТБОЛ:				
	-набивание мяча ногой	13	11	10

### Учебные нормативы 3 курса

		Нормативы		
		отлично 5	Хорошо 4	Удовлетв. 3
Бег. Девушки.	100 метров	16.8	17.0	17.8
	400 метров	2.00	2.15	б/вр
	1000 метров	4.20	4.40	б/вр
	2000 метров	11.00	11.40	б/вр
Бег. Юноши .	100 метров	14.7	14.8	15.4
	400 метров	1.05	1.18	б/вр
	1000 метров	3.37	3.42	б.вр
	2000 метров	8.10	8.30	б/вр
	3000 метров	13.20	14.00	б/вр
Подтягивание:	Юноши	13	11	8
	Девушки	18	15	10
Пресс (лежа на полу):	Девушки	35	30	27
	Юноши	50	45	40
Отжимание:	Девушки	13	12	11
	Юноши	45	40	35
«Пресс» на высокой перекладине. Юноши		13	10	8
БАСКЕТБОЛ. Штрафные броски ( из 5):				
	Девушки	3	2	1
	Юноши	3	2	1
Ведение 2 шага и бросок в кольцо ( из 6).				
	Девушки	6	5	4
	Юноши	7	6	5
ВОЛЕЙБОЛ. Подачи (из 6).				
	Девушки	6	5	4
	Юноши	10	8	6
Жонглирование.				
	Девушки	8	7	6
	Юноши	14	12	10
Игра в парах.				
	Девушки	8	7	6
	Юноши	12	10	9
ФУТБОЛ. Набивание мяча ногой		15	12	10

### Учебные нормативы 4 курса

		Нормативы		
		отлично 5	Хорошо 4	Удовлетв. 3
Бег. Девушки.	100 метров	15.8	17.0	17.8
	2000 метров	10.00	11.40	б/вр
Бег. Юноши .	100 метров	14.0	14.8	15.4
	3000 метров	12.30	13.00	б/вр
Подтягивание:	Юноши	15	11	8
	Девушки	22	15	10
Пресс (лежа на полу):	Девушки	38	30	27
	Юноши	55	45	40
Отжимание:	Девушки	15	12	11
	Юноши	47	40	35
«Пресс» на высокой перекладине.	Юноши	15	10	8
БАСКЕТБОЛ. штрафные броски ( из 5):	Девушки	3	2	1
	Юноши	3	2	1
ведение 2 шага и бросок в кольцо	Девушки	7	5	4
	Юноши	8	6	5
ВОЛЕЙБОЛ. Подачи	Девушки	7	5	4
	Юноши	10	8	6
Жонглирование.	Девушки	10	7	6
	Юноши	15	12	10
Игра в парах.	Девушки	10	7	6
	Юноши	15	10	9