

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
политехнический колледж филиала федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования «Майкопский государственный  
технологический университет» в поселке Яблоновском

Предметная (цикловая) комиссия по естественнонаучным и техническим дисциплинам

  
УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала МГТУ  
в поселке Яблоновском  
Р.И. Екутеч  
« 26 » 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Наименование дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Квалификация выпускника техник-программист

Форма обучения очная

Яблоновский, 2020

Рабочая программа составлена на основе ФГОС СПО и учебного плана филиала МГТУ в поселке Яблоновском по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Составитель рабочей программы:

преподаватель

  
(подпись)

А.И. Ахиджак

Рабочая программа утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии по естественнонаучным и техническим дисциплинам

Председатель предметной  
(цикловой) комиссии

« 29 » мая 20 20 г.

  
(подпись)

Р.Н. Панеш

СОГЛАСОВАНО:

Методист политехнического колледжа  
филиала МГТУ в поселке Яблоновском

« 29 » мая 20 20 г.

  
(подпись)

А.А. Алескерова

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	22
5. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ	24

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ. 04 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины направлена на реализацию среднего общего образования в пределах программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является частью 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.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей образовательной программы по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах овладение общими компетенциями (ОК):

ОК 2 -Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК3-Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК6 - Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**1.5. Количество часов на освоение программы:**

максимальная учебная нагрузка обучающегося – 336 часов, в том числе:  
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 168 часов,  
самостоятельная работа 168 часов,

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ. 04 Физическая культура**

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

Вид учебной работы	Количество 0 часов (всего)	Семестры					
		3	4	5	6	7	8
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	<b>336</b>	<b>34</b>	<b>44</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>20</b>	<b>18</b>
в том числе:							
теоретические занятия (Л)	-	-	-	-	-	-	-
практические занятия (ПЗ)	168	34	44	24	28	20	18
<b>Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (всего)</b>	<b>168</b>	<b>34</b>	<b>44</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>20</b>	<b>18</b>
Формой промежуточной аттестации является	Зачет, диф. зачет	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Д/з
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>336</b>	<b>68</b>	<b>88</b>	<b>48</b>	<b>56</b>	<b>40</b>	<b>36</b>

## 2.2. Тематический план учебной дисциплины ОГСЭ.04 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
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>							
1.	ПЗ1	Основы спортивной ходьбы.	4	-	2		2
2.	ПЗ2	Обучение технике низкого старта.	4	-	2		2
3.	ПЗ3	Бег на короткие дистанции	4	-	2		2
4.	ПЗ4	Обучение технике высокого старта	4	-	2		2
5.	ПЗ5	Бег на средние дистанции	4	-	2		2
6.	ПЗ6	Бег на выносливость	4	-	2		2
7.	ПЗ7	Бег на длинные дистанции.	4	-	2		2
8.	ПЗ8	Эстафетный бег.	4	-	2		2
9.	ПЗ9	Техника прыжка в длину.	4	-	2		2
10.	ПЗ10	Комплекс упражнений на выносливость.	4	-	2		2
11.	ПЗ11	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	4	-	2		2
12.	ПЗ12	Комплекс упражнений на развитие быстроты	4	-	2		2
13.	ПЗ13	Контрольно – зачетные нормативы бег (100м)	4	-	2		2
14.	ПЗ14	Контрольно зачетные нормативы бег (800м)	4	--	2		2
15.	ПЗ15	Контрольно – зачетные нормативы кросс(1500м)	4	-	2		2
16.	ПЗ16	Контрольно-зачетные нормативы прыжка в длину	4		2		2
17.	ПЗ17	Контрольно зачетные нормативы бег (60 м)	4		2		2
		<b>Итого 3 семестр</b>	<b>68</b>		<b>34</b>		<b>34</b>
<b>Раздел 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и</b>							



<b>гимнастических снарядов</b>							
18.	ПЗ18	Комплекс строевых упражнений.	4	-	2		2
19.	ПЗ19	Комплекс гимнастических упражнений на матах.	4	-	2		2
20.	ПЗ20	Комплекс гимнастических упражнений на шведской лестнице.	4	-	2		2
21.	ПЗ21	Комплекс гимнастических упражнений на высокой перекладине.	4	-	2		2
22.	ПЗ22	Комплекс гимнастических упражнений на низкой перекладине.	4		2		2
23.	ПЗ23	Лазание на канат	4	-	2		2
24.	ПЗ24	Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	4	-	2		2
25.	ПЗ25	Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	4	-	2		2
26.	ПЗ26	Развитие силовой выносливости.	4	-	2		2
27.	ПЗ27	Комплекс силовых упражнений.	4	-	2		2
28.	ПЗ28	Выполнение ОРУ.	4	-	2		2
29.	ПЗ29	Комплекс ОРУ с набивными мячами.	4	-	2		2
30.	ПЗ30	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	4	-	2		2
31.	ПЗ31	Комплекс ОРУ на развитие ловкости.	4	-	2		2
32.	ПЗ32	Комплекс ОРУ на развитие внимания.	4	-	2		2
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>					-		
<b>Тема 2.1. Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры</b>							
33.	ПЗ33	Исходное положение (стойки), перемещения,	4	-	2		2
34.	ПЗ34	Комплекс специальных упражнений на развитие гибкости	4	-	2		2
35.	ПЗ35	Комплекс специальных упражнений на развитие силы.	4	-	2		2
36.	ПЗ36	Комплекс специальных упражнений на развитие быстроты.	4	-	2		2
37.	ПЗ37	Комплекс ОРУ на развитие внимания.	4	-	2		2
38.	ПЗ38	Комплекс специальных упражнений на развитие взрывной силы.	4	-	2		2
39.	ПЗ39	Передача, подача, нападающий удар,	4	-	2		2
		<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>88</b>		<b>44</b>		<b>44</b>
40.	ПЗ40	Прием мяча снизу двумя руками,	4	-	2		2
41.	ПЗ41	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину,	4	-	2		2

42	ПЗ42	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	4	-	2		2
43	ПЗ43	Блокирование.	4	-	2		2
44	ПЗ44	Тактика нападения, тактика защиты.	4	-	2		2
45	ПЗ45	Пляжный волейбол 2х2	4	-	2		2
46	ПЗ46	Двусторонняя игра по правилам	4	-	2		2
<b>Тема 2.2. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры</b>							
47	ПЗ47	Общие сведения, судейство, размеры площадки.	4	-	2		2
48	ПЗ48	Сведения, передвижения по площадке.	4	-	2		2
49	ПЗ49	Стрит-бол 3х3 человек.	4	-	2		2
50	ПЗ50	Ловля и передача мяча,.	4	-	2		2
51	ПЗ51	Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	4	-	2		2
		<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>48</b>		<b>24</b>		<b>24</b>
52	ПЗ52	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом),	4	-	2		2
53	ПЗ53	Прием техники защиты - перехват	4	-	2		2
54	ПЗ54	Приемы, применяемые против броска, накрывание.	4	-	2		2
55	ПЗ55	Тактика нападения. Тактика защиты	4	-	2		2
56	ПЗ56	Защита – нападение 2х2. Игра по упрощенным правилам.	4	-	2		2
57	ПЗ57	Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.	4	-	2		2
58	ПЗ58	Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита.	4	-	2		2
59	ПЗ59	Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.	4	-	2		2
60	ПЗ60	Зонная защита.	4	-	2		2
61	ПЗ61	Игра по правилам.	4	-	2		2
<b>Тема 2.3 Мини футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры</b>							
62	ПЗ62	Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	3	-	2		2
63	ПЗ63	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью	3	-	2		2

		подъема ноги, носков.					
64	ПЗ64	Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	3	-	2		2
65	ПЗ65	Ввод мяча – вбрасывание.	3	-	2		2
		Консультации					
		<b>Итого 6 семестр</b>	<b>56</b>		<b>28</b>		<b>28</b>
66	ПЗ66	Жонглирование и финты.	4	-	2		2
67	ПЗ67	Выполнение комплекса на развитие скоростных качеств.	4	-	2		2
68	ПЗ68	Стандартные и условные удары	4		2		2
69	ПЗ69	Выполнение комплексных упражнений на развитие силовых качеств.	4	-	2		2
70	ПЗ70	Тактика игры в защите и в нападении	4		2		2
71	ПЗ71	Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости.	4	-	2		2
72	ПЗ72	Двусторонняя игра в мини футбол.	4	-	2		2
73	ПЗ73	Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	4	-	2		2
		<b>Силовая подготовка</b>					
74	ПЗ74	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	4	-	2		2
75	ПЗ75	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	4	-	2		2
		<b>Итого 7 семестр</b>					
76	ПЗ76	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	4	-	2		2
77	ПЗ77	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	4	-	2		2
78	ПЗ78	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	4	-	2		2
79	ПЗ79	Обучение развитию общей и силовой выносливости.	4	-	2		2
80	ПЗ80	Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	4	-	2		2

81	П381	Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	6	-	2		4
82	П382	Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	2	-	2		
83	П383	Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	6		2		4
84	П384	Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	2		2		
		<b>Итого 8 семестр</b>	<b>36</b>		<b>18</b>		<b>22</b>
		<b>Итого</b>	<b>336</b>		<b>168</b>		<b>168</b>

### 2.3. Содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура

Наименование разделов дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды формируемых компетенций, осваиваемых знаний и умений
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<b>Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала. Легкая атлетика.		ОК2, ОК3, ОК6
	<b>Практические занятия</b>		
	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. 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	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  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».</p>	34	
<b>Раздел 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>			
	<b>Содержание учебного материала:</b> Правила и порядок использования гимнастических упражнений и гимнастических снарядов		ОК2,ОК3, ОК6
	<b>Практические занятия</b>		
	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. 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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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»	30	
<b>Раздел 2. Спортивные игры.</b>			
<b>Волейбол. Обучение</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Обучение правилам и технике безопасности игры волейбол.		ОК2,ОК3, ОК6

<b>правилам и технике безопасности игры</b>	<b>Практические занятия</b>		
	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,	2	
	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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». Разработка тестовых заданий по разделу «Волейбол».	28	



<b>Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Обучение правилам и технике безопасности игры баскетбол.		ОК2,ОК3, ОК6
	<b>Практические занятия</b>		
	47.Общие сведения, судейство, размеры площадки.	2	
	48.Сведения, передвижения по площадке.	2	
	49.Стрит-бол 3х3 человек.	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.Тактика нападения. Тактика защиты	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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол –	30	

	Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».		
<b>Мини футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры</b>	<b>Содержание учебного материал:</b> Техника игры мини-футбол.		ОК2,ОК3, ОК6
	<b>Практические занятия</b>		
	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.	2	
	65.Стандартные и угловые удары		
	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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Футбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».	24	
<b>Силовая</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Обучение специальным физическим упражнениям		ОК2,ОК3, ОК6

<b>подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>		
	75. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	2	
	76. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	2	
	77. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	2	
	78. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	2	
	79. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	2	
	80. Обучение развитию общей и силовой выносливости.	2	
	81. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	2	
	82. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	2	
	83. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	2	
	84. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники укрепления мышц груди, рук, брюшного пресса, ног, спины. Подготовка сообщений по темам: «Развитие общей и силовой выносливости». «Комплекса упражнений на развитие координации движения.»	22	
	<b>Итого:</b>	<b>336</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **ОГСЭ. 04 Физическая культура**

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

Наличие универсального спортивного зала, тренажерный зал, раздевалки.

##### **Оборудование учебного кабинета:**

Оборудование спортивного зала, тренажерного зала:

- мячи баскетбольные;
- кольца баскетбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетки баскетбольные;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- антенны волейбольные с карманами;
- мячи волейбольные;
- гири 16, 24 кг;
- скакалки;
- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- перекладины навесные;
- гимнастические снаряды;
- мячи для метаний;
- гимнастическая стенка;
- гантели (разные);
- палочки эстафетные;
- мини-футбольные мячи;
- мини-футбольные ворота;
- сетка для ворот;
- нагрудные номера.

##### **3.2. Технические средства обучения:**

- секундомеры;
- магнитофон;
- рулетка металлическая

##### **3.3 Информационное обеспечение обучения**

**Перечень учебных изданий основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов**

###### **Основная литература**

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум / А.Б. Муллер [и др.]. - Москва: Юрайт, 2020. - 424 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/448769>

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://book.ru/book/932718>

###### **Дополнительная литература**

3. Виленский, М.Я. Физическая культура. [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2020. - 214 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/932719>

4. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - Москва: Юрайт, 2020. - 493 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/448586>

5. Методические указания по выполнению практических работ учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура [Электронный ресурс] [составитель А.И. Ахиджак]. -

Яблоновский :Б.и., 2020. - 86 с. - Библиогр.: с. 85-86  
<http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2100054287>

### **Интернет-ресурсы**

1. Спортzone территория спорта. -Режим доступа:  
<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/>

### **3.4. Примерные темы курсовых проектов (работ)**

Курсовой проект по дисциплине не предусмотрен

**4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 Физическая культура**

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Знать</b>		
З1-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..
З2-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;	
З3-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.	
<b>уметь:</b>	Оценка «отлично» выставляется	Экспертная оценка

У1-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	<p>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;</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>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>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>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</p>
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.		

**5. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ**  
**Дополнения и изменения в рабочей программе**  
**на 2021\_/2022 учебный год**

В рабочую программу ОГСЭ. 04 Физическая культура  
 по специальности 09.02.01 Программирование в компьютерных системах  
 вносятся следующие дополнения и изменения:

- 1) В п.п 2.2-2.3 ПЗ.12 – Осенний кросс.  
 ПЗ-21-Гимнастический фестиваль  
 ПЗ-38 – Соревнование по волейбол.  
 ПЗ-51 – Соревнование по баскетболу.  
 ПЗ-64 - Соревнование по мини-футболу  
 ПЗ-73 Фестиваль силовой подготовки

**2) 3. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИН**

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
ноябрь, 2021г. Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском	Осенний кросс.	Индивидуально-групповая	А.И. Ахиджак	Сформированность ОК2, ОК3, ОК6
Март, 2022г. Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском	Гимнастический фестиваль	Индивидуально-групповая	А.И. Ахиджак	Сформированность ОК2, ОК3, ОК6
октябрь, 2022г. Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском	Соревнование по волейбол.	Индивидуально-групповая	А.И. Ахиджак	Сформированность ОК2, ОК3, ОК6
апрель, 2023г. Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском	Соревнование по баскетболу.	Индивидуально-групповая	А. И. Ахиджак	Сформированность ОК2, ОК3, ОК6
Октябрь, 2023г. Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском	Соревнование по мини-футболу	Индивидуально-групповая	А.И.Ахиджак	Сформированность ОК2, ОК3, ОК6
февраль, 2024г. Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском	Фестиваль силовой подготовки	Индивидуально-групповая	А.И.Ахиджак	Сформированность ОК2, ОК3, ОК6

3) Нумерация разделов изменена с п.3  
 Дополнения и изменения внес \_\_\_\_\_ А.И. Ахиджак  
 (подпись) И.О. Фамилия

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии естественнонаучных и технических дисциплин

« 25 » 08 2021 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии

\_\_\_\_\_ (подпись)

Р.Н.Панеш  
 И.О. Фамилия