


Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Тюменской области  
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»  
(ГАПОУ ТО «ТКТТС»)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по  
учебно-производственной работе

 Н.Ф. Борзенко  
«28» апреля 2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура  
специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование  
квалификация: программист

Тюмень 2021

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 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) и примерной основной образовательной программы по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование (регистрационный номер: 09.02.07-170511, дата регистрации в реестре: 11.05.2017).

Рассмотрена на заседании ПЦК общегуманитарных дисциплин, физической культуры и ОБЖ.

протокол № 9 от «21» апреля 2021 г.

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчик: Мартянов Анатолий Васильевич, преподаватель первой квалификационной категории ГАПОУ ТО «ТКТТС».

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>3</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>4</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                         | <b>10</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>11</b> |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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 основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Учебная дисциплина «ОГСЭ.05. Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

| Код ПК, ОК  | Умения  | Знания  |
|---|---|---|
| ОК 03,<br>ОК 04,<br>ОК 05,<br>ОК 06,<br>ОК 07,<br>ОК 08 | <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> | <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> |

## 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   | 2             |
| практические занятия (если предусмотрено)                          | 158           |
| <i>Самостоятельная работа</i>                                      | 8             |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b> |               |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| <i>Наименование разделов и тем</i>   | <i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>  | <i>Объем в часах</i>   |  |
|--|--|--|--|
| <i>1</i>   | <i>2</i>   | <i>3</i>   |  |
| <b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>  |  | <b>2</b>   | <b>ОК3<br/>ОК 4<br/>ОК 6<br/>ОК 7<br/>ОК 8</b> |
| <b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b> | <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>   |  | <b>40</b>  | <b>ОК3<br/>ОК 4<br/>ОК 6<br/>ОК 7<br/>ОК 8</b> |
| <b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>                                     | <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<br><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 | <b>2</b><br><b>2</b><br><b>2</b><br><b>2</b><br><b>2</b><br><b>2</b><br><b>2</b> |  |
| <b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>  | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Техника бега по дистанции<br><b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  |  |  |

|   |   |   |      |
|---|---|---|------|
|   | Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования  | 2   |      |
|   | Разучивание комплексов специальных упражнений   | 2   |      |
|   | Техника бега по дистанции (беговой цикл)  | 2   |      |
|   | Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)                                       | 2   |      |
|   | Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив  | 2   |      |
|   | Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени   | 2   |      |
|   | Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени   | 1   |      |
|   | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>   | 2   |      |
| <b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции</b><br><b>Прыжок в длину с разбега.</b><br><b>Метание снарядов.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  |   |      |
|   | 1. Техника бега на средние дистанции.   |   |      |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>   |   |      |
|   | Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши | 2   |      |
|   | Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»                                    | 2   |      |
|   | Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов   | 2   |      |
|   | Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега  | 2   |      |
|   | Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив   | 2   |      |
|   | Техника метания гранаты   | 2   |      |
|   | Техника метания гранаты, контрольный норматив   | 1   |      |
|   |   | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i> | 2    |
| Раздел 3. Баскетбол   |   | 40  | ОК3  |
| <b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>                 | <b>Содержание учебного материала</b>  |   | ОК 4 |
|   | 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места  |   | ОК 6 |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>   |   | ОК 7 |
|   | Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места  | 6   | ОК 8 |
|   | Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе   | 6   |      |

|  |  |    |             |
|--|--|----|-------------|
| <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».        |    |             |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  |    |             |
|  | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места                 | 4  |             |
|  | Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок | 4  |             |
| <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   |    |             |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  |    |             |
|  | Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу    | 5  |             |
|  | Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста                           | 4  |             |
| <b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   |    |             |
|  | 1. Техника владения баскетбольным мячом  |    |             |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  |    |             |
|  | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо             | 3  |             |
|  | Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре  | 8  |             |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | 1  |             |
| Раздел 4. Волейбол   |  | 36 | <b>ОК3</b>  |
| <b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек,</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   |    | <b>ОК 4</b> |
|  | 1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками                               |    | <b>ОК 6</b> |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  |    | <b>ОК 7</b> |

|  |  |   |             |
|--|--|---|-------------|
| <b>технике верхней и нижней передач двумя руками</b>                   | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:<br>Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.                                       | 4 | <b>ОК 8</b> |
|  | Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.  | 3 |             |
|  | Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения  | 4 |             |
|  | 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 | 4 |             |
| <b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>              | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2 |             |
|  | 1. Техника нижней подачи и приёма после неё  |   |             |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  | 4 |             |
|  | Отработка техники нижней подачи и приёма после неё   |   |             |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                              |  |   |             |
| <b>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара</b>                     | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2 |             |
|  | 1. Техника прямого нападающего удара   |   |             |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  | 4 |             |
|  | Отработка техники прямого нападающего удара  |   |             |
| <b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |   |             |
|  | 1. Техника прямого нападающего удара   |   |             |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  | 2 |             |
|  | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.   |   |             |
|  | Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке  | 2 |             |
|  | Учебная игра с применением изученных положений.  | 5 |             |
|  | Отработка техники владения техническими элементами в волейболе   | 4 |             |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                              | 1  |   |             |



|  |   |            |             |
|--|---|------------|-------------|
| Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика                                       |   | <b>10</b>  | <b>ОК3</b>  |
| <b>Тема 5.1</b><br><i>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</i> | <b>Содержание учебного материала</b>  |            | <b>ОК 4</b> |
|  | 1. Техника коррекции фигуры   |            | <b>ОК 6</b> |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>   |            | <b>ОК 7</b> |
|  | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц   | <b>6</b>   | <b>ОК 8</b> |
|  | Круговая тренировка на 5 - 6 станций  | <b>4</b>   |             |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <b>1</b>   |             |
| <b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>   |   | <b>38</b>  | <b>ОК3</b>  |
| <b>Тема 6.1. Лыжная подготовка</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  |            | <b>ОК 4</b> |
|  | 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>ОК 6</b> |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>   |            | <b>ОК 7</b> |
|  | Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.  | <b>8</b>   | <b>ОК 8</b> |
|  | Полуконьковый и коньковый ход.  | <b>6</b>   |             |
|  | Передвижение по пересечённой местности.   | <b>6</b>   |             |
|  | Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.  | <b>4</b>   |             |
|  | Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).  | <b>6</b>   |             |
|  | Катание на коньках.   | <b>4</b>   |             |
|  | Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.   | <b>4</b>   |             |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <b>1</b>   |             |
| <b>Промежуточная аттестация</b>  |   | <b>2</b>   |             |
| <b>Всего:</b>  |   | <b>168</b> |             |

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

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие помещения:

#### **Спортивный зал**

Оборудование:

- баскетбольные (12)
- волейбольные мячи (12)
- футбольные мячи (2);
- баскетбольные щиты(2),
- ворота для минифутбола (2),
- сетка для волейбола;
- стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон,
- ракетки для игры в бадминтон,
- дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания

#### **Тренажерный зал с оборудованием для силовых упражнений;**

Оборудование для занятий аэробикой:

- гимнастические коврики (25),
- скакалки (25);
- гимнастическая перекладина (1)
- шведская стенка;
- секундомер;
- мячи для тенниса;

Оборудование для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовки;

- лыжи (25);
- лыжные палки (25);
- лыжные ботинки различных размеров (25);

Технические средства обучения:

- музыкальный центр (1);
- электронные носители с записями упражнений,
- выносные колонки (2),
- микрофон (1) ,
- компьютер (1),
- мультимедийный проектор (1),
- экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений (1).

#### **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

**Печатные издания:**

- Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений НПО и СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017

**Дополнительные источники:**

- Андрюхина Т.В. Физическая культура. 10-11 кл.: учебник для ОУ / Под ред. М.Я. Виленского. – М.: Русское слово, 2013

**Электронные издания (электронные ресурсы):**

- Спортивная электронная библиотека. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://libsport.ru>, свободный
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/>, свободный
- ЗАО «Инфоспорт». [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>, свободный
- ФизкультУРА: онлайн справочник. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.com>, свободный
- Олимпийская энциклопедия. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.olimpizm.ru>, свободный
- Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vospitanie-obrazovanie-trenirovka/>, свободный
- Библиофонд. Электронная библиотека студента. Физическая культура. [Электронный ресурс]: [сайт]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru>, свободный

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

| <i>Результаты обучения</i>  | <i>Критерии оценки</i>  | <i>Формы и методы контроля</i>  |
|---|---|---|
| умения: <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> | <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</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> | <p>практического задания(работы)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией•</li> <li>Решение ситуационной задачи</li> </ul> |
|--|---|--|