

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Белгородский Валерий Савельевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 01.10.2024 16:51:25
Уникальный программный ключ:
8df276ee93e17c18e7bee9e7cad2d0ed9ab87473

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор-проректор по
образовательной деятельности

_____ С.Г. Дембицкий

«_____» _____ 20____ г.

Колледж ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 09.02.07 Информационные системы и программирование
ФГОС СПО утвержден приказом Минобрнауки России
от «09» декабря 2016 г. № 1547 (ред. от 03.07.2024)

Квалификация – Программист
Уровень подготовки – базовый
Форма подготовки – очная

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) и в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование и на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО).

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина»

Подразделение: Колледж РГУ им. А.Н. Косыгина

Разработчик: Малинин Л.В., преподаватель колледжа

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	17
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	18

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Общеобразовательная дисциплина ОУП.12 «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цель общеобразовательной дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлена на достижения следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально – культурных ценностей и традиций, формирования мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Компетенции	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности. Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебой и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля

	достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем. б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую область жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике; - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению. Овладеть универсальными регулятивными действиями: а) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность принимать мир с позиции другого человека.	индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
ОК 08	В части физического воспитания:	- Осознавать себя

Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- 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); - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; - средства, методы и формы, а также информационные технологии в организации и проведении спортивно-массовых, оздоровительных и других спортивных мероприятий; Овладение универсальными коммуникативными действиями: а) совместная деятельность: - принимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.	гражданином России и защитником Отечества; - Осознать свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны; - Проявлять готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве; - Уметь пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными, для данной профессии (специальности); - Соблюдать и пропагандировать здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию; - Проявлять сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.
--	---	---

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов		
	1семестр	2семестр	Всего
Объем образовательной программы дисциплины, в т.ч.:	34	38	72
теоретическое обучение	2	2	4
лабораторные работы			
практические занятия	22	26	48
Самостоятельная работа	10	10	20
Промежуточная аттестация в форме:	Зачет с оценкой	Зачет с оценкой	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа, курсовая работа.	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека		4	
Основное содержание		4	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровье и здоровый образ жизни. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья.	Теоретические занятия Содержание учебного материала 1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. 2. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. 3. Понятие здоровый образ жизни и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. 4. Современные технологии укрепления и сохранения здоровья: (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика, лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.). 5. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности: - соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой; - выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью с учетом факторов регуляции нагрузки 6. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического состояния организма (умственной и физической работоспособностью и физической подготовленности) с учетом субъективные ощущения в процессе выполнения упражнений ведение дневника самоконтроля.	4	ОК 8

РАЗДЕЛ 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		48	
Первая часть раздела 2.1.: Методико-практические занятия		14	
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой.	Практические занятия Содержание учебного материала (профессионально ориентированное) 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. 2. Освоение самостоятельного проведения комплексов упражнений различной функциональности по принципу ОРУ.	2	ОК 8
Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практические занятия Содержание учебного материала (профессионально ориентированное) 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности (группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания). 2. Освоение самостоятельного проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая).	4	ОК 8

Тема 2.3. Физические упражнения для различных форм занятий физической культурой и общефизическая подготовка «ОФП» для различных видов спорта.	Практические занятия Содержание учебного материала 1. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержание работоспособности, развитие основных физических качеств 2. Освоение самостоятельного проведения упражнений различного направления ОФП и других упражнений направленных на: - гибкость, растяжку, статических и силовых элементов, дыхательную систему и т.д. (шейпинг, калланетика, стрейтчинг, хатка-йога). 3. Подвижные игры	8	ОК 8
Вторая часть раздела 2.2.: Учебно-тренировочные занятия		32	
Легкая атлетика		6	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Практические занятия Содержание учебного материала 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. 2. Техника прыжка в длину с места. 3. Техника безопасности на занятиях по л/а. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	ОК 8

Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.	Практические занятия Содержание учебного материала 1. Техника бега на длинные дистанции 2. Разучивание комплексов специальных и подводящих упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	ОК 8
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега.	Практические занятия Содержание учебного материала 1. Техника бега на средние дистанции. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Техника бега по дистанции (беговой цикл) Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	2	ОК 8
Баскетбол		8	

Тема 2.4. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Практические занятия Содержание учебного материала 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2	ОК 8
Тема 2.5. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок.	Практические занятия Содержание учебного материала 1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 лага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок.	2	ОК 8
Тема 2.6. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и по кругу, правила игры по баскетболу.	Практические занятия Содержание учебного материала 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и по кругу. 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. 3. Применение правил игры по баскетболу в учебной игре. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и по кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Учебная игра по баскетболу.	2	ОК 8

Тема 2.7. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Практические занятия Содержание учебного материала 1. Техника владения баскетбольным мячом Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места в кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. 2. Первенство колледжа по баскетболу среди обучающихся «ЗОЖ - наше будущее».	2	ОК 8
Волейбол		10	
Тема 2.8. Техника перемещений, стоек и изучение тактических действий игроков в волейболе. Техника верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	Практические занятия Содержание учебного материала 1. Техника перемещений, стоек. 2. Техника верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Ознакомление с тактикой игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.	2	ОК 8
Тема 2.9. Техника нижней подачи и приёма подачи. Отработка тактических действий по волейболу игроков и командные взаимодействия.	Практические занятия Содержание учебного материала 1. Техника нижней подачи и приёма подачи. 2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками через сетку. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Передача мяча у сетки. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения игроков по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. 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.	2	ОК 8

Тема 2.10. Техника нападающего удара. Техника блокирование мяча.	Практические занятия Содержание учебного материала 1. Техника прямого нападающего удара. 2. Техника блокирования мяча. Отработка нападающего удара, и блокирования мяча. Совершенствование техники подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Совершенствование тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите и в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.	2	ОК 8
Тема 2.11. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Учебная игра по волейболу.	Практические занятия Содержание учебного материала 1. Совершенствование прямого нападающего удара и блокирования. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по зонам площадки. Учебная игра с применением изученных положений и правил игры. Отработка техники владения техническими и тактическими элементами в волейболе.	4	ОК 8
Гимнастика		4	

Тема 2.12. Гимнастика с элементами ОФП. Атлетическая гимнастика.	Практические занятия Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике и при выполнении упражнений ОФП. Выполнение строевых упражнений и приемов: построения, перестроения, передвижения, размыкания и смыкания, повороты на месте. Выполнение ОРУ без предмета и с предметом, в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение ОФП и прикладных упражнений: ходьба и бег, равновесие, лазанье, метание, ловля, поднимание и переноска груза, прыжки и кувырки. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами.	4	ОК 8
Футбол (мини-футбол)		4	
Тема 2.13. Техника Владения мячом. Тактические действия игроков на площадке.	Практические занятия Содержание учебного материала 1. Техника владения мячом: остановка мяча, передача мяча, жонглирование мяча. 2. Обучение владения мячом на месте и в движении используя различные части стопы ног. Отработка удара по мячу, пробитие штрафных ударов. Совершенствование техники подачи угловых ударов, ударов от ворот. Совершенствование тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите и в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Учебная игра.	4	ОК 8
Третья часть раздела 2.3.: Промежуточная аттестация в конце каждого семестра (зачет)		2	ОК 8
Контрольные нормативы Раздел 3. Самостоятельная работа		2 20	

Тема 3.1 Вне учебная деятельность: - организация самостоятельных занятий по закреплению пройденного материала по разделу физическая культура.	Самостоятельные занятия Содержание учебного материала 1.Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. 2. Занятия различными видами спота, в том числе и оздоровительной направленностью. 3. Написание рефератов, презентаций по физической культуре и спорту.	20	ОК 8
---	--	-----------	------

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1. Для реализации программы дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом
1	119071, г. Москва, ул. Малая Калужская, д.1, стр.2; Большой спортивный зал	Рабочее место преподавателя. Специализированное оборудование: кольца баскетбольные, волейбольные стойки и сетка, шведские стенки, турники гимнастические, волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи, мини-футбольные ворота, легкоатлетический инвентарь.
2	119071, г. Москва, ул. Малая Калужская, д.1, стр.2; Спортивный зал гимназии	Рабочее место преподавателя. Специализированное оборудование: зеркала, скамейки, гимнастические маты, набивные мячи, разновесные гири и гантели, шведские стенки, медболы, рулетки, скакалки, в/б мячи.
2	119071, г. Москва, ул. Малая Калужская, д.1, стр.2; Аудитория №1140 – зал специальной медицинской группы	Рабочее место преподавателя. Специализированное оборудование: зеркала, скамейки, гимнастические маты, набивные мячи, эспандеры, разновесные гири и гантели, шведские стенки, медболы, рулетки, скакалки.
3	119071, г. Москва, ул. Малая Калужская, д.1, стр.2; Аудитории №1145, 1146 – раздевалки женская и мужская	Шкафчики для одежды, лавочки, умывальники, душевые кабины, туалеты.
4	Читальный зал библиотеки	компьютерная техника; подключение к сети «Интернет»

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. 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, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245>

3. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Лупенко, Э. В. Мануйленко — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476678>

4. Быченков, С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

5. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4 — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971>

6. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.]; Под ред.: Овчинников В. П. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144> .

7. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964> .

8. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7 — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

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, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. 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 // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Компетенции	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Раздел 1. Тема: 1.1. Раздел 2. Тема 2.1, 2.2.,2.3., 2.4., 2.5.,2.6.,2.7.,2.8.,2.9.,2.10, 2.11.,2.12.,2.13. Раздел 3. Тема: 3.1.	Формами и методами контроля и оценки по учебной дисциплине являются: • Наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента); • Выполнение зачетных нормативов; • Выполнение домашних самостоятельных работ. • Устный опрос.

Разработчики рабочей программы

преподаватель колледжа:

Малинин Л.В.

Рабочая программа согласована:

Директор колледжа

Мечетина М.А.

Начальник управления образовательных программ и проектов:

Никитаева Е.Б

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор-проректор по
образовательной деятельности

_____ С.Г. Дембицкий

« ____ » _____ 20 ____ г.

Колледж ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 09.02.07 Информационные системы и программирование
ФГОС СПО утвержден приказом Минобрнауки России
от «09» декабря 2016 г. № 1547 (ред. от 03.07.2024)

Квалификация – Программист
Уровень подготовки – базовый
Форма подготовки – очная

Москва, 2025

Фонд оценочных средств дисциплины «Физическая культура» разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) и в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, профиль СОО: технологический.

Фонд оценочных средств, предназначен для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений при освоении программы ОУП.12 «физическая культура».

Организация разработчик ФОС: ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина».

Подразделение: Колледж РГУ им. А.Н. Косыгина

Разработчик: Малинин Л.В., преподаватель колледжа

СОДЕРЖАНИЕ

1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	23
2. УМЕНИЯ И НАВЫКИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	24
3. ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ	25

1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Критерии оценивания теоретических знаний

При оценивании теоретических знаний по ОД Физическая культура учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки теоретических знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах:

- выполнение творческих заданий (подготовка докладов и рефератов);
- ответы на контрольные вопросы;
- составление комплекса упражнений для производственной и профилактической гимнастики.

Контроль усвоения программного материала посредством ответов на контрольные вопросы, тестирования или выполнения реферата возможно для обучающихся подготовительной медицинской группы, обучающихся, отсутствующих на учебных занятиях по уважительной причине, обучающихся с низким уровнем физического развития.

1.2. Требования к оформлению реферата

Реферат предоставляется в распечатанном виде, объемом 10-15 страниц. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1 (одинарный), поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое - 3, правое - 1,5.

Реферат должен включать в себя: содержание, введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников). Время на защиту реферата: 5 минут.

1.3. Критерии оценивания реферата

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	при защите реферата обнаружено непонимание основного содержания учебного материала

1.4. Темы рефератов:

1. История развития волейбола в России.
2. История развития волейбола в регионе.
3. Правила судейство по волейболу.
4. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в волейбол.
5. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в волейбол.
6. Влияние волейбола на развитие физических качеств обучающихся.

7. Влияние волейбола на всестороннее развитие личности.
8. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в волейбол.

1.5. Критерии оценивания практических знаний

Техника владения двигательными умениями и навыками. Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод, в том числе и в ходе учебной игры.

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения, полученных в ходе учебного процесса знаний.

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях
Оценка 4 («хорошо»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
Оценка 3 («удовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки

2. УМЕНИЯ И НАВЫКИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

2.1. Критерии оценивания практических знаний

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 4 («хорошо»)	обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний

3. ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

3.1. «Строевые упражнения»

- Построение группы в одну шеренгу; в колонну по одному (используя условные точки зала).
- Строевые приемы и команды: «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «ОТСТАВИТЬ!», «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».
- Виды расчетов.
- Повороты и полуповороты на месте (с изменением способа выполнения).
- Перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два и обратно.
- Ходьба на месте и остановка группы.
- Движение в обход, по диагонали.
- Перестроение из одной шеренги по расчету уступом и обратно.
- Выход из круга и остановка группы.
- Переход с шага на бег и обратно с бега на шаг.
- Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 (3, 4 и т.д.) поворотом в движении. Остановка группы.

3.2. «Общая физическая подготовка»

1 семестр							
	Контрольные упражнения	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		3	4	5	3	4	5

Силовые нормативы	1.Подъём туловища из положения лежа, руки за голову (кол-во. раз)	20			15		
	2. Подъём ног в висе на перекладине (ю) (кол-во раз) Подъём ног к перекладине лежа на спине (д)(кол-во раз)	5			-		
	3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5			-		
	4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	15			-		
	5.Прыжки через скакалку на двух ногах (сек)	40			30		
	6. Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	150	160	170

2 семестр

Силовые нормативы	Контрольные упражнения	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		3	4	5	3	4	5
	1.Подъём туловища из положения лежа, руки за голову (кол-во. раз)	25			20		
	2. Подъём ног в висе на перекладине (ю) (кол-во раз) Подъём ног к перекладине лежа на спине (д)(кол-во раз)	6			-		
	3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6			-		
	4. Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20			-		
	5.Прыжки через скакалку на двух ногах (сек)	45			35		
	6. Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	160	170	180

Разработать конспект профессионально-прикладной физической подготовки. Форма конспекта для производственной и профилактической гимнастики. Вводная гимнастика включает в себя: 6-8 упражнений, физкультурная минутка: 5-7 упражнений, физкультурная пауза: 2-3 упражнения, профилактическая гимнастика: 9-10 упражнений. Для составления комплексов производственной гимнастики можно использовать эластичные ленты, стулья. Для составления комплексов профилактической гимнастики можно использовать разнообразный спортивный инвентарь.

Дополнительно учитывается:

- для **профилактической гимнастики**: изменение исходных положений, использование профилактических упражнений, дополнительного инвентаря и оборудования;
- для **вводной гимнастики**: наличие упражнений, сходных с рабочими;
- для **физкультурной паузы**: нагрузка на мышечные группы-антагонисты.

«Волейбол»

1. Передача двумя руками сверху над собой (10 раз)

2. Передача двумя руками снизу над собой (10 раз)
3. Подача мяча через сетку (5 из 10)

Преподаватель
колледжа ГРУ им. А.Н. Косыгина

Малинин Л.В.

