

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 14.07.2025 20:40:56  
Уникальный программный ключ:  
04c19ed8bb98f3b6cb77a486b9a8788b8322525



Минобрнауки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа дисциплины  
ОГСЭ.05. Физическая культура  
Специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

|                      |              |                        |               |
|----------------------|--------------|------------------------|---------------|
| Версия документа - 1 | стр. 1 из 18 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |
|----------------------|--------------|------------------------|---------------|



**Рабочая программа дисциплины**  
**ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность**  
**09.02.07 Информационные системы и программирование**

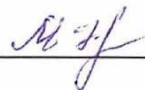
**Присваиваемая квалификация**  
**Программист**

**Форма обучения**  
**Очная (год набора 2024)**

Челябинск, 2025

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |              |                        |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------|---------------|
|  Минобрнауки Российской Федерации<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж ЧелГУ |              |                        |               |
| Рабочая программа дисциплины<br>ОГСЭ.05. Физическая культура<br>Специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование                                                                                                                                                               |              |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                                           | стр. 2 из 18 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на Педагогическом совете Колледжа ЧелГУ и рекомендована к утверждению (протокол заседания № 5 от 24 апреля 2025 года).

Председатель Педагогического совета  /М.В. Найн/

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации «09» декабря 2016 г. № 1547, по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                        |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|  | Минобрнауки Российской Федерации<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж ЧелГУ |                        |               |
|                                                                                   | Рабочая программа дисциплины<br>ОГСЭ.05. Физическая культура<br>Специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование                                                                             |                        |               |
| Версия документа - 1                                                              | стр. 3 из 18                                                                                                                                                                                                 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

## Содержание

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| 1. Паспорт программы дисциплины .....                      | 4  |
| 2. Структура и содержание учебной дисциплины .....         | 5  |
| 3. Условия реализации рабочей программы дисциплины .....   | 14 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины ..... | 17 |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                        |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|  | Минобрнауки Российской Федерации<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж ЧелГУ |                        |               |
|                                                                                   | Рабочая программа дисциплины<br>ОГСЭ.05. Физическая культура<br>Специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование                                                                             |                        |               |
| Версия документа - 1                                                              | стр. 4 из 18                                                                                                                                                                                                 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

## 1. Паспорт программы дисциплины

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина является обязательной и относится к группе дисциплин Общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

### 1.3. Цели и задачи освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- 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)

**знать:**

- 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.

Дисциплина «Физическая культура» способствует формированию у обучающихся следующих **общих компетенций:**

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                        |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|  | Минобрнауки Российской Федерации<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж ЧелГУ |                        |               |
|                                                                                   | Рабочая программа дисциплины<br>ОГСЭ.05. Физическая культура<br>Специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование                                                                             |                        |               |
| Версия документа - 1                                                              | стр. 5 из 18                                                                                                                                                                                                 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

#### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 168 часов, в том числе:  
 обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 138 часов;  
 самостоятельная работа обучающегося – 30 часов;

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                      | Объем часов |
|---------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>            | <b>168</b>  |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> | <b>138</b>  |
| в том числе:                                            |             |
| Теоретические занятия                                   | -           |
| Практические занятия                                    | 138         |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>      | <b>30</b>   |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                         |             |
| Другие формы контроля (2-4 семестры)                    |             |
| Дифференцированный зачет (5 семестр)                    |             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |              |                        |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------|---------------|
|  Минобрнауки Российской Федерации<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж ЧелГУ |              |                        |               |
| Рабочая программа дисциплины<br>ОГСЭ.05. Физическая культура<br>Специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование                                                                                                                                                               |              |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                                           | стр. 6 из 18 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                                                                                                            | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Объем часов | Уровень усвоения |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| <b>Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.</b>                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>4</b>    |                  |
| Тема 1.1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности                                                                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2           |                  |
|                                                                                                                                                                        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |                  |
|                                                                                                                                                                        | Основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни                          | 2           | 1,2              |
| Тема 1.2. Основы здорового образа жизни                                                                                                                                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2           |                  |
|                                                                                                                                                                        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |                  |
|                                                                                                                                                                        | основные понятия: основные понятия, относящиеся к спорту: физическая культура, физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство                                                                                                                                               | 2           | 1,2              |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>60</b>   |                  |
| Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 8           |                  |
|                                                                                                                                                                        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |                  |
|                                                                                                                                                                        | Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и | 8           | 1,2              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |              |                        |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------|---------------|
|  Минобрнауки Российской Федерации<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж ЧелГУ |              |                        |               |
| Рабочая программа дисциплины<br>ОГСЭ.05. Физическая культура<br>Специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование                                                                                                                                                               |              |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                                           | стр. 7 из 18 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

|                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|
|                                                                                                                     | способностей:<br>-воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.<br>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.<br>-воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.<br>-воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой                                |   |     |
| Тема 2.2.<br>Совершенствование техники длительного бега                                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 6 |     |
|                                                                                                                     | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |     |
|                                                                                                                     | 1. техника бега на средние и длинные дистанции;<br>2. старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.<br>3. длительный кросс до 15-18 минут                                                                                                                                                 | 6 | 1,2 |
| Тема 2.3.<br>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.                                                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 8 |     |
|                                                                                                                     | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |     |
|                                                                                                                     | специальные упражнения; знать способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»); техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты). | 8 | 1,2 |
| Тема 2.4.<br>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление. | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 6 |     |
|                                                                                                                     | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |     |
|                                                                                                                     | способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”); техника разбега, отталкивание, полет, приземление. специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).                                                      | 6 | 1,2 |
| Тема 2.5.<br>Совершенствование техники метания гранаты                                                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 8 |     |
|                                                                                                                     | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |     |
|                                                                                                                     | техника безопасности при метании;                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 8 | 1,2 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |              |                        |               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------|---------------|
|  <p>         Минобрнауки Российской Федерации<br/>         Федеральное государственное бюджетное<br/>         образовательное учреждение высшего образования<br/>         «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br/>         Колледж ЧелГУ       </p> |              |                        |               |
| Рабочая программа дисциплины<br>ОГСЭ.05. Физическая культура<br>Специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование                                                                                                                                                                                                                              |              |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | стр. 8 из 18 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

|                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|
| (д.- 500 гр., ю.-700 гр.)                                                                                                                        | биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног                                                                                                        |           |     |
| Тема 2.6. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненноважными умениями и навыками                                               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                         | 6         |     |
|                                                                                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                  |           |     |
|                                                                                                                                                  | эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, методы овладения умениями и навыками). бег трусцой.                                                                                                                   | 6         | 1,2 |
| Тема 2.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                         | 8         |     |
|                                                                                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                  |           |     |
|                                                                                                                                                  | признаки работоспособности, усталости, утомления; средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).                         | 8         | 1,2 |
| Тема 2.8. Контрольные занятия                                                                                                                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                         | 6         |     |
|                                                                                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                  |           |     |
|                                                                                                                                                  | выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м; выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту; выполнение контрольного норматива в прыжках в длину; выполнение контрольного норматива в метании гранаты; | 6         | 3   |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4         | 3   |
| Выполнение практических заданий и физических упражнений.                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |     |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>30</b> |     |
| Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты                                                                                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                         | 4         |     |
|                                                                                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                  |           |     |
|                                                                                                                                                  | Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).                                                                                                  | 4         | 1,2 |



Минобрнауки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа дисциплины  
ОГСЭ.05. Физическая культура  
Специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

|                      |              |                        |               |
|----------------------|--------------|------------------------|---------------|
| Версия документа - 1 | стр. 9 из 18 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |
|----------------------|--------------|------------------------|---------------|

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |  |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|                          | <p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.</li><li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.</li><li>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</li><li>-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</li></ul> <p>В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. В процессе занятий по баскетболу студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия баскетболом.</p> |   |  |
| Тема 3.2. Передачи мяча. | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2 |  |
|                          | <b>Практические занятия</b><br>передача мяча двумя руками от груди;<br>передача мяча двумя руками сверху;<br>передача мяча двумя руками снизу;<br>передача мяча одной рукой от плеча;<br>передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной. Передачи мяча в усложненных условиях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |  |
| Тема 3.3. Ведение мяча   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4 |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                        |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------|---------------|
|  Минобрнауки Российской Федерации<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж ЧелГУ |               |                        |               |
| Рабочая программа дисциплины<br>ОГСЭ.05. Физическая культура<br>Специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование                                                                                                                                                               |               |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                                           | стр. 10 из 18 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

|                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |     |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|
|                                                                                | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |     |
|                                                                                | ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменениям скорости; с поворотом и переводом мяча. работа с двумя мячами.                                                                                                                                                                                        | 4 | 1,2 |
| Тема 3.4. Техника штрафных бросков.                                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 |     |
|                                                                                | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |     |
|                                                                                | техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 | 1,2 |
| Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении.                                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4 |     |
|                                                                                | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |     |
|                                                                                | техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока. тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)).учебная игра (с заданиями). | 4 | 1,2 |
| Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры.                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 |     |
|                                                                                | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |     |
|                                                                                | техника игры; правила судейства; выполнение техники поворотов, приема и передачи мяча, техники штрафных бросков, ведение мяча. упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.                                                                                                                                                                                                          | 2 | 1,2 |
| Тема 3.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4 |     |
|                                                                                | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |     |
|                                                                                | развития основных физических качеств баскетболистов: быстрота,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4 | 1,2 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                        |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------|---------------|
|  Минобрнауки Российской Федерации<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж ЧелГУ |               |                        |               |
| Рабочая программа дисциплины<br>ОГСЭ.05. Физическая культура<br>Специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование                                                                                                                                                               |               |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                                           | стр. 11 из 18 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

|                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|
| качеств                                                                                                                                                                                                        | ловкость, выносливость, прыгучесть, сила; знать методику индивидуального подхода двигательных качеств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |     |
| Тема 3.8. Контрольные занятия                                                                                                                                                                                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2         |     |
|                                                                                                                                                                                                                | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |     |
|                                                                                                                                                                                                                | два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2         | 3   |
| <b>Самостоятельная работа</b><br>Выполнение практических заданий и физических упражнений.                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 6         | 3   |
| <b>Раздел 4 Лыжная подготовка</b>                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>32</b> |     |
| Тема 4.1. Лыжная подготовка<br>(В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 32        |     |
|                                                                                                                                                                                                                | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |     |
|                                                                                                                                                                                                                | Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши) На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта: -воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта. | 32        | 1,2 |
| <b>Раздел 5. Волейбол.</b>                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>42</b> |     |



Минобрнауки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа дисциплины  
ОГСЭ.05. Физическая культура  
Специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Версия документа - 1

стр. 12 из 18

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

|                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |     |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|
| Тема 5.1. Стойки игрока и перемещения.                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4 |     |
|                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |     |
|                                                               | Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево).<br>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. В процессе занятий по волейболу каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия волейболом | 4 | 1,2 |
| Тема 5.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 |     |
|                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |     |
|                                                               | совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 | 1,2 |
| Тема 5.3. Нижняя прямая и боковая подача.                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 |     |
|                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                        |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------|---------------|
|  Минобрнауки Российской Федерации<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж ЧелГУ |               |                        |               |
| Рабочая программа дисциплины<br>ОГСЭ.05. Физическая культура<br>Специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование                                                                                                                                                               |               |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                                           | стр. 13 из 18 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----|
|                                                                                                                                                                                                                         | совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).                                                                                                                                                                                                                               | 2          | 1,2 |
| Тема 5.4. Верхняя прямая подача.                                                                                                                                                                                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2          |     |
|                                                                                                                                                                                                                         | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |            |     |
|                                                                                                                                                                                                                         | совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).                                                                                                                                                                                                                                                             | 2          | 1,2 |
| Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении.                                                                                                                                                                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2          |     |
|                                                                                                                                                                                                                         | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |            |     |
|                                                                                                                                                                                                                         | совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований | 2          | 1,2 |
| Тема 5.6. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства                                                                                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2          |     |
|                                                                                                                                                                                                                         | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |            |     |
|                                                                                                                                                                                                                         | судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры                                                                                                                                                                                                                                  | 2          | 1,2 |
| Тема 5.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.                                                                                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4          |     |
|                                                                                                                                                                                                                         | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |            |     |
|                                                                                                                                                                                                                         | проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.                                                                                                                                                                                                                                 | 4          | 1,2 |
| Тема 5.8. Контрольные занятия.                                                                                                                                                                                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4          |     |
|                                                                                                                                                                                                                         | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |            |     |
|                                                                                                                                                                                                                         | передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача.                                                                                                                                                                                                                                                                | 4          | 3   |
| <b>Самостоятельная работа</b><br>Выполнение практических заданий и физических упражнений. самостоятельная разработка содержания занятия или фрагмента занятия физическими упражнениями с гигиенической направленностью. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 20         | 3   |
| <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>168</b> |     |

Для характеристики уровня освоения учебного материала

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                        |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|  | Минобрнауки Российской Федерации<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж ЧелГУ |                        |               |
|                                                                                   | Рабочая программа дисциплины<br>ОГСЭ.05. Физическая культура<br>Специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование                                                                             |                        |               |
| Версия документа - 1                                                              | стр. 14 из 18                                                                                                                                                                                                | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный уровень (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. Условия реализации рабочей программы дисциплины**

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

Спортивный комплекс для проведения практических занятий:

##### **1. Спортивный зал**

Основное оборудование: шведская стенка, стол теннисный, канаты гимнастические, маты гимнастические (татами), биомеханическая площадка, брусья навесные, музыкальный центр

Спортивный инвентарь: обручи; гантели; гири, мячи, ракетки настольного тенниса, воланы

##### **2. Спортивный зал**

Основное оборудование: волейбольная сетка, щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, сетка для переноса и хранения баскетбольных мячей, компрессор для накачивания мячей, шведская стенка.

Спортивный инвентарь: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, обручи, скакалки, турники, туристические коврики для занятий аэробикой, лыжи.

#### **Помещения для самостоятельной работы обучающихся**

1. Библиотека, читальный зал №3 с выходом в Интернет - помещение для организации самостоятельной и воспитательной работы.

Основное оборудование: стеллажи книжные, кафедра выдачи литературы, выставочный стеллаж, шкафы, столы, стулья, кондиционер, 9 персональных компьютеров с подключением к информационно – телекоммуникационной сети «Интернет»; учебная мебель, проектор, экран, кондиционер.

Программное обеспечение: Microsoft Windows Professional 7 Russian

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                        |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|  | Минобрнауки Российской Федерации<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж ЧелГУ |                        |               |
|                                                                                   | Рабочая программа дисциплины<br>ОГСЭ.05. Физическая культура<br>Специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование                                                                             |                        |               |
| Версия документа - 1                                                              | стр. 15 из 18                                                                                                                                                                                                | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

Academic OPEN No Level (Срок действия - по договору); Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level (срок действия – по договору); Антивирус Касперского (срок действия – по договору); КонсультантПлюс (срок действия – по договору); НЭБ (срок действия – по договору).

Неограниченный доступ к электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам), в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации; к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

2. Актальный зал на 483 места с выходом в сеть Интернет - для проведения научных конференций, семинаров - помещение для организации воспитательной работы.

Технические средства обучения для проведения занятий: мультимедийный комплекс портативный (ноутбук, демонстрационный экран, проектор).

Основное оборудование: современное звуковое, световое и видеооборудование.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов,:

1. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11725-5. — URL: <https://book.ru/book/949532>. — Текст : электронный.

2. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-466-03006-8. — URL: <https://book.ru/book/949385>. — Текст : электронный.

3. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <https://book.ru/book/943895>. — Текст : электронный.

*Интернет-ресурсы:*

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. — Москва, 1999- . — Доступ к полным текстам после

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                        |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|  | Минобрнауки Российской Федерации<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж ЧелГУ |                        |               |
|                                                                                   | Рабочая программа дисциплины<br>ОГСЭ.05. Физическая культура<br>Специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование                                                                             |                        |               |
| Версия документа - 1                                                              | стр. 16 из 18                                                                                                                                                                                                | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

регистрации из сети ЧелГУ. – URL: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>. – Яз. рус., англ.

2. ИНФОРМИО [Электронный ресурс] : электронный справочник [обеспечение всех типов образовательных учреждений нормативными, методическими, научно-практическими материалами]. – Доступ из сети университета : <http://www.informio.ru/>

3. Интерфейс [Электронный ресурс] : сайт. - URL: <http://www.interface.ru> , свободный.

4. SQL Official [Электронный ресурс] : [Форум разработчиков и пользователей SQL] : сайт. - URL: <http://www.sql.ru/> , свободный.

5. Компьютерные видеоуроки онлайн [Электронный ресурс] : сайт. - URL: <http://compteacher.ru/programming/c/> , свободный.

6. Code-Live.ru [Электронный ресурс] : портал о программировании. - URL: <https://code-live.ru/> , свободный.

### **3.3. Условия реализации рабочей программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организовано совместно с другими обучающимися.

Для освоения программы дисциплины в фонде библиотеки и электронно-библиотечных системах имеется основная и дополнительная учебная литература в виде электронных документов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Данные технические средства могут быть представлены Ресурсным учебно-методическим центром по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

### **3.4. Условия реализации программы дисциплины с использованием электронного обучения**

В случае реализации дисциплины с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий общение обучающихся и преподавателя осуществляется в режиме реального времени онлайн-лекции (вебинары), чаты, видео-конференции или отложенного

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                        |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------|---------------|
|  Минобрнауки Российской Федерации<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж ЧелГУ |               |                        |               |
| Рабочая программа дисциплины<br>ОГСЭ.05. Физическая культура<br>Специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование                                                                                                                                                               |               |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                                           | стр. 17 из 18 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

времени (Moodle, форумы, электронная почта, социальные сети, мессенджеры). Большую часть времени обучающиеся самостоятельно работают с учебно-методическими материалами. Студенты имеют возможность консультироваться с преподавателем по всем вопросам, возникающим в ходе самостоятельной работы посредством Moodle, форумов, электронной почты, социальных сетей, мессенджеров. Доступ обучающихся к учебным ресурсам в режиме отложенного времени, самостоятельной работы осуществляется через сеть интернет в удобном для него месте, времени и темпе.

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, дифференцированного зачета, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий и проектов.

| <i>Результаты обучения</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <i>Критерии оценки</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <i>Формы и методы оценки</i>                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i><br>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>Основы здорового образа жизни;<br>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)<br>Средства профилактики перенапряжения | <b>«Отлично»</b> - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.<br><br><b>«Хорошо»</b> - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.<br><br><b>«Удовлетворительно»</b> - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят | <ul style="list-style-type: none"> <li>• тестирование на знание терминологии по теме;</li> <li>• Тестирование</li> <li>• Контрольная работа</li> <li>• Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента)</li> <li>• Оценка выполнения практического задания(работы)</li> </ul> |
| <i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i><br>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>Применять рациональные приемы двигательных функций                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                        |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------|---------------|
|  Минобрнауки Российской Федерации<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж ЧелГУ |               |                        |               |
| Рабочая программа дисциплины<br>ОГСЭ.05. Физическая культура<br>Специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование                                                                                                                                                               |               |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                                           | стр. 18 из 18 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

|                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| в профессиональной<br>деятельности<br>Пользоваться средствами<br>профилактики перенапряжения<br>характерными для данной<br>профессии (специальности) | существенного характера,<br>необходимые умения работы<br>с освоенным материалом в<br>основном сформированы,<br>большинство<br>предусмотренных<br>программой обучения<br>учебных заданий выполнено,<br>некоторые из выполненных<br>заданий содержат ошибки.<br><b>«Неудовлетворительно»</b> -<br>теоретическое содержание<br>курса не освоено,<br>необходимые умения не<br>сформированы, выполненные<br>учебные задания содержат<br>грубые ошибки. |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при проведении промежуточного контроля.