

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 14.07.2025 20:44:44  
Уникальный программный ключ:  
04c19ed8bb98f3b6cb77a486b9a8788b8322375



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 № _____
----------------------	--------------	------------------------	---------------



**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор по учебной работе  
А.А. Саламатов  
2025 г.

**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 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. 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 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. 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 3. 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 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. 5 из 18	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 6. 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 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 8. 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**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<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 (4-6 семестры)	
Дифференцированный зачет (7 семестр)	



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. 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  
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. 7 из 18	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	--------------	------------------------	---------------

	способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой		
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. техника бега на средние и длинные дистанции; 2. старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. 3. длительный кросс до 15-18 минут	6	1,2
Тема 2.3. 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. 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. Совершенствование техники метания гранаты	<b>Содержание учебного материала</b>	8	
	<b>Практические занятия</b>		
	техника безопасности при метании;	8	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. 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> Выполнение практических заданий и физических упражнений.		4	3
<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>		
	<p>передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; 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.</p>	2	1,2
Тема 3.3. Ведение мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	4	



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. 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  
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. 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> Выполнение практических заданий и физических упражнений.		6	3
<b>Раздел 4 Лыжная подготовка</b>		<b>32</b>	
Тема 4.1. Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).	<b>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). 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  
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. 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> 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 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. 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 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. 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. Актный 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 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. 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  
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. 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> 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	<b>«Отлично»</b> - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. <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. <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> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций		



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. 18 из 18

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

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

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