

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Гнатюк Сергей Иванович  
Должность: Первый проректор  
Дата подписания: 07.10.2025 09:37:41  
Уникальный программный ключ:  
5ede28fe5b714e680817c5c132d4ba793a5b4422

ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФЕДЕРАЛЬНОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ К.Е. ВОРОШИЛОВА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебной дисциплины  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**  
(наименование учебной дисциплины)

**09.02.07 Информационные системы и программирование**  
(код, наименование профессии/специальности)

Рассмотрено и согласовано цикловой комиссией компьютерных дисциплин.

Протокол № 2 от «02» сентября 2024 г.

Разработана на основе ФГОС СПО РФ и ПООП СПО для специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование» (утвержден Приказом Минпросвещения России от 9 декабря 2016 года № 1547).

Организация разработчик: Политехнический колледж ЛГАУ

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – рабочая программа) является частью освоения программ подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО РФ и ПООП СПО для специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

*(указать профессию, специальность, укрупненную группу (группы) профессий или направление (направления) подготовки)*

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование может быть использована на базе среднего (полного общего) образования, в профессиональном обучении и дополнительном профессиональном образовании.

### 1.2. Цели и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения учебной дисциплины

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

Целью реализации основной образовательной программы среднего общего образования по предмету ОГСЭ.04 Физическая культура является освоение содержания предмета Физическая культура и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными ФГОС СПО РФ и ПООП СПО.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения учебной 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 специальности

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Код ПК, ОК                                | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Знания                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 07<br>ОК 08 | 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 специальности | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения |

## 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Тематический план учебной дисциплины

#### ОГСЭ.04 Физическая культура

| Вид учебной работы                                      | Количество часов |
|---------------------------------------------------------|------------------|
| 1                                                       | 2                |
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>            | 240              |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> | 168              |
| <i>в т. ч.:</i>                                         |                  |
| теоретическое обучение                                  | 55               |
| практические занятия                                    | 101              |
| Самостоятельная работа обучающегося                     | 72               |
| Промежуточная аттестация:<br>дифференцированный зачет   | 12               |
| <b>ИТОГО</b>                                            | 240              |

### 3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура

| Наименование разделов и тем                                                                                      | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Объем в часах | Осваиваемые элементы компетенций |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------|
| 1                                                                                                                | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                  |
| <b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>15</b>     | <b>ОК 08</b>                     |
| <b>Тема 1.1.</b><br><b>Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>15</b>     |                                  |
|                                                                                                                  | Основы здорового образа жизни.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>3</b>      |                                  |
|                                                                                                                  | <b>Практическое занятие. Инструктаж по ТБ.</b><br>Физическая культура в обеспечении Здоровья.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>7</b>      |                                  |
|                                                                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.<br>Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>5</b>      |                                  |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>48</b>     | <b>ОК 08</b>                     |
| <b>Тема 2.1.</b><br><b>Бег на короткие дистанции.</b><br><b>Прыжок в длину с места</b>                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>16</b>     |                                  |
|                                                                                                                  | Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>4</b>      |                                  |
|                                                                                                                  | <b>Практическое занятие. Инструктаж по ТБ.</b><br>Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений<br>Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования<br>Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.<br>Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив.<br>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.<br>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.<br>Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив. | <b>7</b>      |                                  |
|                                                                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Техника прыжка в длину с места.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>5</b>      |                                  |
|                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                                  |
| <b>Тема 2.2.</b><br><b>Бег на длинные дистанции</b>                                                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>16</b>     |                                  |
|                                                                                                                  | Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>4</b>      |                                  |

| Наименование разделов и тем                                                                                         | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Объем в часах | Осваиваемые элементы компетенций |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------|
|                                                                                                                     | <b>Практическое занятие. Инструктаж по ТБ.</b><br>Разучивание комплексов специальных упражнений<br>Техника бега по дистанции (беговой цикл)<br>Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)<br>Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив<br>Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени<br>Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени | 7             |                                  |
|                                                                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Закрепление комплекса специальных упражнений – техник бега на дистанции 2000 м, 3000 м, 5000 без учета времени.                                                                                                                                                                                                                                           | 5             |                                  |
| <b>Тема 2.3.</b><br><b>Бег на средние дистанции</b><br><b>Прыжок в длину с разбега.</b><br><b>Метание снарядов.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 16            |                                  |
|                                                                                                                     | Техника бега на средние дистанции. Техника метания гранаты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4             |                                  |
|                                                                                                                     | <b>Практическое занятие. Инструктаж по ТБ.</b><br>Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.<br>Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».<br>Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.<br>Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега.                   | 7             |                                  |
|                                                                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив<br>Техника метания гранаты, контрольный норматив                                                                                                                                                                                                                              | 5             |                                  |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 64            | <b>ОК 08</b>                     |
| <b>Тема 3.1.</b><br><b>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 16            |                                  |
|                                                                                                                     | Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4             |                                  |
|                                                                                                                     | <b>Практическое занятие. Инструктаж по ТБ.</b><br>Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места<br>Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе                                                                                                                                                                                                  | 7             |                                  |
|                                                                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5             |                                  |
| <b>Тема 3.2.</b><br><b>Техника</b>                                                                                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 16            |                                  |
|                                                                                                                     | Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4             |                                  |

| Наименование разделов и тем                                                                                                          | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                 | Объем в часах | Осваиваемые элементы компетенций |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------|
| <i>выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</i>                                                      | «ведение – 2 шага – бросок».                                                                                                                                                                                                                               |               |                                  |
|                                                                                                                                      | <b>Практическое занятие. Инструктаж по ТБ.</b><br>Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места<br>Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок | 7             |                                  |
|                                                                                                                                      | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Ведение мяча на месте, в приседе, в движении, шагом, бегом, приставными шагами, спиной вперед.                                                                                                                | 5             |                                  |
| <b>Тема 3.3.</b><br><i>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</i> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                       | 16            |                                  |
|                                                                                                                                      | Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.                                                                                                     | 4             |                                  |
|                                                                                                                                      | <b>Практическое занятие. Инструктаж по ТБ.</b><br>Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу<br>Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста              | 7             |                                  |
|                                                                                                                                      | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.                                                                                                                                                            | 5             |                                  |
|                                                                                                                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                       | 16            |                                  |
| <b>Тема 3.4.</b><br><i>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</i>                                                    | Техника владения баскетбольным мячом                                                                                                                                                                                                                       | 4             |                                  |
|                                                                                                                                      | <b>Практическое занятие. Инструктаж по ТБ.</b><br>Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре                                          | 7             |                                  |
|                                                                                                                                      | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                         | 5             |                                  |
|                                                                                                                                      | Участие в соревнованиях по баскетболу в рамках учебной игры по теме.                                                                                                                                                                                       |               |                                  |
| <b>Раздел 4. Волейбол</b>                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                            | 65            | <b>ОК 08</b>                     |
| <b>Тема 4.1.</b><br><i>Техника</i>                                                                                                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                       | 16            |                                  |
|                                                                                                                                      | Техника перемещений, стоек. Техника верхней и нижней передач двумя руками                                                                                                                                                                                  | 4             |                                  |

| Наименование разделов и тем                                                      | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Объем в часах | Осваиваемые элементы компетенций |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------|
| <i>перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</i>         | <b>Практическое занятие. Инструктаж по ТБ.</b><br>Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.<br>Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.<br>Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков | 7             |                                  |
|                                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу на месте и после перемещения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5             |                                  |
| <b>Тема 4.2.</b><br><i>Техника нижней подачи и приёма после неё</i>              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 16            |                                  |
|                                                                                  | Техника нижней подачи и приёма после неё.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4             |                                  |
|                                                                                  | <b>Практическое занятие. Инструктаж по ТБ.</b><br>Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 7             |                                  |
|                                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5             |                                  |
| <b>Тема 4.3.</b><br><i>Техника прямого нападающего удара</i>                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 16            |                                  |
|                                                                                  | Техника прямого нападающего удара.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4             |                                  |
|                                                                                  | <b>Практическое занятие. Инструктаж по ТБ.</b><br>Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 7             |                                  |
|                                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Отработка техники прямого нападающего удара.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5             |                                  |
| <b>Тема 4.4.</b><br><i>Совершенствование техники владения волейбольным мячом</i> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 17            |                                  |
|                                                                                  | Техника прямого нападающего удара                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4             |                                  |
|                                                                                  | <b>Практическое занятие. Инструктаж по ТБ.</b><br>Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке<br>Учебная игра с применением изученных положений.                                                                                                                                                                                                                             | 8             |                                  |
|                                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5             |                                  |
| <b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 17            | <b>ОК 08</b>                     |
| <b>Тема 5.1</b>                                                                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 17            |                                  |



| Наименование разделов и тем                        | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Объем в часах | Осваиваемые элементы компетенций |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------|
| Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах | Техника коррекции фигуры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4             |                                  |
|                                                    | Практическое занятие. Инструктаж по ТБ.<br>Выполнение упражнений для развития различных групп мышц<br>Круговая тренировка на 5 - 6 станций<br>Учебная игра с применением изученных положений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 8             |                                  |
|                                                    | Самостоятельная работа обучающихся<br>Закрепление материала с выполнением упражнений по теме.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5             |                                  |
|                                                    | Раздел 6. Лыжная подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 17            |                                  |
| Тема 6.1. Лыжная подготовка                        | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 17            |                                  |
|                                                    | Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4             |                                  |
|                                                    | Практическое занятие. Инструктаж по ТБ.<br>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).<br>Катание на коньках. Техника и тактика бега по дистанции. Бег на дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка.<br>Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. | 8             |                                  |
|                                                    | Самостоятельная работа обучающихся<br>Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 7             |                                  |
| Всего:                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 240           |                                  |
| из них практических занятий                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 101           |                                  |
| лекций                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 55            |                                  |
| самостоятельная работа                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 72            |                                  |
| зачет                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 12            |                                  |
| экзамен                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | -             |                                  |

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

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

Материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины «Физическая культура»:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытая спортивная площадка: зона приземления для прыжков в длину с разбега, брусок отталкивания для прыжков в длину, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки красные и белые, палочки эстафетные, рулетка металлическая, секундомеры.

Для проведения занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной

*Приводится перечень средств обучения, включая тренажеры, модели, макеты, оборудование, технические средства, в т. ч. аудиовизуальные, компьютерные и телекоммуникационные и т. п. (количество не указывается)*

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих реализацию ППССЗ по специальности, должны обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное, высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой учебной дисциплины. Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального учебного цикла.

Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже одного раза в 5 лет.

### **4.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] / А.А. Бишаева. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.

3. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

4. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

#### *Дополнительные источники*

5. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

6. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем при проведении лабораторных работ, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                                                                                                                                  | Формы и методы контроля и<br>оценки результатов обучения                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Умения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 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 специальности | Оценка результатов выполнения заданий, приемов, упражнений.<br>Оценка выполненных самостоятельных работ.                                                                                                                                                                               |
| <b>Знания:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения                                                   | Контрольная работа.<br>Самостоятельная работа. Защита реферата. Выполнение проекта.<br>Наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента).<br>Оценка выполнения практического задания (работы).<br>Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией |

ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФЕДЕРАЛЬНОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ К.Е. ВОРОШИЛОВА»

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА  
учебной дисциплины

***ОГСЭ.04 Физическая культура***  
(наименование учебной дисциплины)

***09.02.07 Информационные системы и программирование***  
(код, наименование профессии/специальности)

**Контрольно-оценочные средства  
для выполнения промежуточной аттестации в форме  
дифференцированного зачета**

**Основная группа здоровья и подготовительная\* группа здоровья:**

**3, 5, 7 семестр**

|                   |   |          |
|-------------------|---|----------|
| Посещаемость      | - | 5 баллов |
| ОФП**             | - | 1 балл   |
| Баскетбол **      | - | 1 балл   |
| Гандбол**         | - | 1 балл   |
| Легкая атлетика** | - | 1 балл   |
| Теория***         | - | 1 балл   |

**4, 6 семестр**

|                     |   |          |
|---------------------|---|----------|
| Посещаемость        | - | 5 баллов |
| ОФП**               | - | 1 балл   |
| Волейбол **         | - | 1 балл   |
| Футбол**            | - | 1 балл   |
| Настольный теннис** | - | 1 балл   |
| Легкая атлетика***  | - | 1 балл   |

\*Зачет по видам спорта без учета времени

\*\*В каждом разделе 5 обязательных зачетов по виду спорта

\*\*\*Тестирование

|                        |          |
|------------------------|----------|
| Посещаемость - 100-90% | 5 баллов |
| - 80-70%               | 3 балла  |
| - 60-50%               | 2 балла  |

«5» - 9 - 10 баллов

«4» - 7 - 8 баллов

«3» - 5 – 6 баллов

«2» 3 - 4 балла

**Студенты, освобожденные от занятий физической культуры:**

|             |   |          |
|-------------|---|----------|
| Реферат     | - | 1 баллов |
| Презентация | - | 1 балл   |
| Тест        | - | 1 балл   |

Кроссворд - 1 балл

Помощь в проведении и подготовке соревнований, творческая работа - 1 – 5 балл

«5» - 5 баллов

«4» - 4 баллов

«3» - 3 балла

«2» 2 балла

### Критерии оценки знаний студентов

Критериями оценки знаний по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

При оценке знаний студентов по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура учитывается их глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

### Нормативы по ОФП и спортивным играм

|                                               | II              |   | III             |   | IV              |   |
|-----------------------------------------------|-----------------|---|-----------------|---|-----------------|---|
| Бег                                           | ю               | д | ю               | д | ю               | д |
| 6 минут                                       |                 |   |                 |   |                 |   |
| 7 минут                                       |                 |   |                 |   |                 |   |
| 8 минут                                       |                 |   |                 |   |                 |   |
| 9 минут                                       |                 |   |                 |   |                 |   |
| 10 минут                                      |                 |   |                 |   |                 |   |
| 11 минут                                      |                 |   |                 |   |                 |   |
| 12 минут                                      |                 |   |                 |   |                 |   |
| ОФП                                           | ю               | д | ю               | д | ю               | д |
| 1.Подтягивание тах                            | 8<br>10<br>12   |   | 10<br>12<br>15  |   | 10<br>12<br>15  |   |
| Подтягивание 3*3 (разными хватами на время)   |                 |   |                 |   |                 |   |
| Подтягивание лесенкой до *раз                 | 4<br>5<br>6     |   | 4<br>5<br>7     |   | 4<br>5<br>7     |   |
| Подтягивание через одну с продвижением вперед | 4<br>5<br>6     |   | 4<br>5<br>7     |   | 4<br>5<br>7     |   |
| 20 подтягиваний на время                      | 3.30 -<br>зачет |   | 3.30 -<br>зачет |   | 3.30 -<br>зачет |   |

|                                                                                                       |                |                |                |                |                |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>локти в стороны                                          | 25<br>30<br>35 | 10<br>15<br>20 | 30<br>35<br>40 | 10<br>15<br>20 | 30<br>35<br>40 | 10<br>15<br>20 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа локти<br>вдоль туловища                                        | 15<br>20<br>25 |                | 20<br>25<br>30 |                | 25<br>30<br>35 |                |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа тах<br>любым способом                                          | 25<br>30<br>35 | 10<br>15<br>20 | 30<br>35<br>40 | 10<br>15<br>20 | 30<br>35<br>40 | 10<br>15<br>20 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 2**раз<br>(локти в стороны + локти вдоль туловища) на<br>время | 2*15           |                | 2*20           |                | 2*20           |                |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 30 раз<br>на время                                             |                |                |                |                |                |                |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в упоре<br>на брусках                                          | 10<br>15<br>20 |                | 20<br>25<br>30 |                | 20<br>25<br>30 |                |
| 3. Складки на мате                                                                                    | 10<br>15<br>20 | 10<br>15<br>20 | 10<br>15<br>25 | 10<br>15<br>20 | 10<br>15<br>25 | 10<br>15<br>20 |
| Складки на перекладине                                                                                | 10<br>12<br>15 |                | 12<br>14<br>16 |                | 12<br>14<br>16 |                |
| Подъем согнутых ног в коленях к груди на<br>перекладине                                               |                | 10<br>20<br>25 |                | 10<br>20<br>25 |                | 10<br>20<br>25 |
| Удержание уголка 1 мин                                                                                | зачет          | зачет          | зачет          | зачет          | зачет          | зачет          |
| Полускладки на мате                                                                                   |                | 15<br>20       |                | 15<br>20       |                | 15<br>20       |
|                                                                                                       |                | 30             |                | 30             |                | 30             |
| 4. Скакалка                                                                                           | ю              | д              | ю              | д              | ю              | д              |
| За 30 секунд                                                                                          |                |                |                |                |                |                |
| За 1 минуту                                                                                           |                |                |                |                |                |                |
| <b>Баскетбол</b>                                                                                      |                |                |                |                |                |                |
| Передача 2 мячей в парах 30 с + 30с                                                                   | 35<br>40<br>50 |                | 35<br>40<br>50 |                | 35<br>40<br>50 |                |
| Броски с 3х точек 3*5                                                                                 | 3<br>5<br>6    |                | 3<br>5<br>7    |                | 3<br>5<br>7    |                |
| Ведение (7 фишек + 5 мячей на пол зала)                                                               |                |                |                |                |                |                |
| Штрафные броски 5 бросков                                                                             | 1<br>2<br>3    |                | 1<br>2<br>3    |                | 1<br>2<br>3    |                |
| Броски справа и слева с ведением 5 попаданий на<br>время тах 1 минута                                 | зачет          | зачет          | зачет          | зачет          | зачет          | зачет          |



|                                                        |                |                |                |                |                |                |
|--------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Передача в парах и атака корзины на время мах 1 минута | зачет          | зачет          | зачет          | зачет          | зачет          | зачет          |
| <b>Волейбол</b>                                        |                |                |                |                |                |                |
| Прием мяча над собойсверху над собой                   | 15<br>20<br>25 | 15<br>20<br>25 | 15<br>25<br>30 | 15<br>25<br>30 | 20<br>25<br>30 | 20<br>25<br>30 |
| Прием мяча снизу над собой                             | 10<br>15<br>20 | 10<br>15<br>20 | 15<br>25<br>30 | 15<br>25<br>30 | 15<br>25<br>30 | 15<br>25<br>30 |
| Прием мяча сверху - снизу над собой                    | 5<br>10<br>15  | 5<br>10<br>15  | 5<br>15<br>20  | 5<br>10<br>15  | 5<br>15<br>20  | 5<br>10<br>15  |
| Прием мяча сверху в парах                              | 15<br>20<br>25 | 15<br>20<br>25 | 15<br>20<br>25 | 15<br>20<br>25 | 15<br>20<br>25 | 15<br>20<br>25 |
| Прием мяча снизу в парах                               | 15<br>20<br>25 | 15<br>20<br>25 | 15<br>20<br>25 | 15<br>20<br>25 | 15<br>20<br>25 | 15<br>20<br>25 |
| Прием мяча сверху – снизу в парах                      | 5<br>10<br>15  | 5<br>10<br>15  | 5<br>10<br>15  | 5<br>10<br>15  | 5<br>10<br>15  | 5<br>10<br>15  |
| Подача мяча                                            | зачет          | зачет          | зачет          | зачет          | зачет          | зачет          |
| Атакующий удар                                         | зачет          | зачет          | зачет          | зачет          | зачет          | зачет          |
| Блок                                                   | зачет          | зачет          | зачет          | зачет          | зачет          | зачет          |
| Передача в тройках                                     | 10<br>15<br>20 | 10<br>15<br>20 | 10<br>15<br>20 | 10<br>15<br>20 | 10<br>15<br>20 | 10<br>15<br>20 |
| 5 бросков по воротам                                   | 3<br>4<br>5    | 3<br>4<br>5    | 3<br>4<br>5    | 3<br>4<br>5    | 3<br>4<br>5    | 3<br>4<br>5    |
| Передача в парах и удар по воротам                     |                |                |                |                |                |                |
| <b>Футбол</b>                                          |                |                |                |                |                |                |
| Обводка и удар по воротам                              |                |                |                |                |                |                |
| 5 ударов по воротам                                    |                |                |                |                |                |                |
| Передача в парах на 30с+30с                            |                |                |                |                |                |                |