Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)

Колледж информатики и программирования

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по
учебной работе

_____ Н.Ю. Долгова
«_30_» _июня_ 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОПБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

09.02.07 Информационные системы и программирование
10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем

Москва 2022

Рабочая программа учебного предмета ОПБ.05 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО), Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальностям 09.02.07 Информационные системы и программирование, 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем

Разработчик:

Василенков Павел Сергеевич, преподаватель 1КК Колледжа информатики и программирования

Рабочая программа учебного предмета ОПБ.05 «Физическая культура» рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии Физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Протокол от «12» мая 2022г. № 10

Председатель ПЦК _____ П. С. Василенков

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Место предмета в структуре основной образовательной программы

Учебный предмет «Физическая культура» (базовый уровень) является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальностям 09.02.07 Информационные системы и программирование, 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем.

Особое значение учебный предмет «Физическая культура» имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК	Общие компетенции
ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения учебного предмета

В рамках программы учебного предмета «Физическая культура» обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные результаты базового уровня (ПРб) в соответствии с требованиями ФГОС СОО.

Код	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите.
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.
МР 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.
МР 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.
МР 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.
ПРб 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и

	досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
ПРб 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.
ПРб 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.
ПРб 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
ПРб 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах/ в том числе профессионально ориентированные занятия
Объем образовательной программы учебного предмета	**117/12**
в том числе:	
теоретические занятия	-/-
практические занятия	115/12
контрольные работы	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета во 2 семестре	2

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	**Коды общих компетенций и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы**
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		**18/4**	
Тема 1.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	**Содержание учебного материала**	**4/-**	ПРб 01, ПРб 02, ПРб 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09 ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	1. Практическое занятие «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения».	2	
	2. Практическое занятие «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности».	2	
Тема 1.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	**Содержание учебного материала**	**4/-**	ПРб 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	1. Практическое занятие «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений».	2	
	2. Практическое занятие «Освоение методики составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	2	
Тема 1.3 Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и	**Содержание учебного материала**	**6/-**	ПРб 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03 ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	1. Практическое занятие «Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и оценка	2	

физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	физического развития на основе результатов самоконтроля».		
	2. Практическое занятие «Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности и оценка умственной и физической работоспособности на основе результатов самоконтроля».	2	
	3. Практическое занятие «Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью и оценка физической подготовленности на основе результатов самоконтроля».	2	
Тема 1.4 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	**Содержание учебного материала**	**4/4**	ПРб 01, ПРб 02, ПРб 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09 ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Профессионально ориентированное содержание		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	1. Практическое занятие «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности».	2	
	2. Практическое занятие «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности».	2	
Раздел 2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ		**97/8**	
Тема 2.1 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	**Содержание учебного материала**	**2/-**	ПРб 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 03 ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	1. Практическое занятие «Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания».	2	
Тема 2.2 Футбол	**Содержание учебного материала**	**12/-**	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	1. Практическое занятие «Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры».	4	

	2. Практическое занятие «Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения».	4	МР 01, МР 02, МР 07 ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	3. Практическое занятие «Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности».	4	
Тема 2.3 Баскетбол	**Содержание учебного материала**	**12/-**	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	1. Практическое занятие «Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры».	4	
	2. Практическое занятие «Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения».	4	
	3. Практическое занятие «Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности».	4	
Тема 2.4 Волейбол	**Содержание учебного материала**	**11/-**	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	1. Практическое занятие «Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры».	4	
	2. Практическое занятие «Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения».	3	
	3. Практическое занятие «Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности».	4	
Тема 2.5 Основная гимнастика	**Содержание учебного материала**	**10/-**	ПРб 01, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	1. Практическое занятие «Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений».	4	
	2. Практическое занятие «Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания».	2	
	3. Практическое занятие «Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах».	2	
	4. Практическое занятие «Выполнение прикладных упражнений».	2	
Тема 2.6 Спортивная гимнастика	**Содержание учебного материала**	**10/-**	ПРб 01, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	1. Практическое занятие «Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты	4	

	(девушки); на параллельных брусьях (юноши)».		
	2. Практическое занятие «Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)».	4	
	3. Практическое занятие «Освоение и совершенствование опорного прыжка через козла: ноги врозь, согнув ноги (девушки); опорного прыжка через коня: боком, углом (юноши)».	2	
Тема 2.7 Настольный теннис	**Содержание учебного материала**	**12/-**	ПРб 01, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	1. Практическое занятие «Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры».	4	
	2. Практическое занятие «Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения».	4	
	3. Практическое занятие «Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности».	4	
Тема 2.8 Атлетическая гимнастика	**Содержание учебного материала**	**6/-**	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	1. Практическое занятие «Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики».	6	
Тема 2.9 Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**	**12/-**	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	1. Практическое занятие «Совершенствование техники спринтерского бега».	2	
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции».	2	
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники эстафетного бега».	2	
	4. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега».	2	
	5. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега».	2	
	6. Практическое занятие «Совершенствование техники метания».	2	

Тема 2.10 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой профессионально-ориентированной направленности	**Содержание учебного материала**	**4/4**	ПРб 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13. МР 03 ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Профессионально ориентированное содержание		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	1. Практическое занятие «Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью».	4	
Тема 2.11 Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	**4/4**	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Профессионально ориентированное содержание		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	1. Практическое занятие «Развитие профессионально-значимых физических и психических качеств».	4	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета во 2 семестре		2	
Всего:		**117**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебного предмета предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебного предмета;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения учебного предмета.

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивный зал:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, маты гимнастические, канат для перетягивания, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, секундомеры, динамометры,

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи и др.

Открытые спортивные площадки:

турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, барьеры для бега, стартовые флажки или флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

Основная литература:

1. Барчуков, И. С. Физическая культура: методики практического обучения : учебник / И. С. Барчуков. – Москва : КноРус, 2021. – 297 с. – ISBN 978-5-406-02713-4. – ЭБС Book.ru. – URL: https://book.ru/book/936274 (дата обращения:18.01.2022.). – Текст : электронный.

2. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. – Москва : КноРус, 2022. – 379 с. – ISBN 978-5-406-08822-7. – ЭБС Book.ru. – URL: https://book.ru/book/941740 (дата обращения: 19.01.2022.). – Текст : электронный.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Министерство спорта Российской Федерации. – URL: https://minsport.gov.ru/sport/
2. Департамент спорта города Москвы. – URL: https://www.mos.ru/moskomsport/
3. Федеральный портал «Российское образование». – URL: https://edu.ru/

3.2.3. Дополнительные источники

1. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / А. А. Бишаева. – Москва : КноРус, 2021. – 299 с. – ISBN 978-5-406-02565-9. – ЭБС Book.ru. – URL: https://book.ru/book/936250 (дата обращения:19.01.2022.). – Текст : электронный.

2. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. – Москва : КноРус, 2021. – 345 с. – ISBN 978-5-406-08065-8. – ЭБС Book.ru. – URL: https://book.ru/book/938900 (дата обращения: 19.01.2022.). – Текст : электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
ПРб 01 ПРб 02 ПРб 03 Прб 04 ПРб 05	***Критерии оценки качества выполнения методико-практического задания:*** «Отлично» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его. «Хорошо» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности. «Удовлетворительно» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания. «Неудовлетворительно» - обучающийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность. ***Степень освоения двигательных действий:*** «Отлично» - упражнение выполнено правильно, свободно и точно. «Хорошо» - упражнение выполнено слитно, но было допущено до 2-х незначительных ошибок (связанных с неточным исполнением техники). «Удовлетворительно» - упражнение выполнено с 3-мя незначительными или одной значительной ошибкой (ведущей к искажению основ техники). «Неудовлетворительно» - упражнение выполнено с искажениями основ техники.	экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, контрольные упражнения