

**Частное профессиональное образовательное учреждение  
«Донецкий институт Южного Университета (ИУБиП)»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|                 |                                                  |
|-----------------|--------------------------------------------------|
| <b>ОГСЭ.05</b>  | <b>Физическая культура</b>                       |
| (индекс)        | (наименование)                                   |
|                 | специальность                                    |
| <b>09.02.07</b> | <b>Информационные системы и программирование</b> |
| (шифр)          | (наименование)                                   |

**2024 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ РАЗРАБОТАНА НА  
ОСНОВАНИИ:**

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 № 1547
2. Учебного плана СПО Частного профессионального образовательного учреждения «Донецкий институт Южного Университета (ИУБиП)» специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного Педагогическим советом 26.04.2024 г. Проккол № 1.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                              | стр. |
|--------------------------------------------------------------|------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ                      | 4    |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 5    |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ                   | 9    |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ         | 12   |
| 5. ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ<br>ДИСЦИПЛИНЫ | 15   |

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

## 1.2 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины<sup>1</sup>

В результате освоения образовательной 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 профессии (специальности).

В результате освоения образовательной 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 профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения.

## 1.3 Перечень формируемых компетенций

*Общие компетенции:*

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере,

использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

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

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

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

---

<sup>1</sup> Внесены изменения в части Перечня формируемых компетенций. Изменения представлены на стр. 15 в разделе 5. Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины

## **2 СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

| <b>Вид учебной работы</b>                                          | <b>Объем часов</b> |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                       | <b>168</b>         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>            | <b>168</b>         |
| В том числе:                                                       |                    |
| Практические занятия                                               | 168                |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b> |                    |

## 2.2 Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

### ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| НАИМЕНОВАНИЕ<br>РАЗДЕЛОВ И ТЕМ        | СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА, ПРАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ,<br>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ |                                                                                                                                                                              | ОБЪЕМ<br>ЧАСОВ | УРОВЕНЬ<br>ОСВОЕНИЯ |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------|
|                                       | <b>3,4 СЕМЕСТРЫ</b>                                                                       |                                                                                                                                                                              | <b>82</b>      |                     |
| <b>Тема 1.1.<br/>Лёгкая атлетика.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                      |                                                                                                                                                                              | <b>36</b>      | 2                   |
|                                       | 1                                                                                         | Развитие общей выносливости. Совершенствование техники прыжка в длину с места.                                                                                               | 6              |                     |
|                                       | 2                                                                                         | Совершенствование техники беговых упражнений. Общая физическая подготовка.                                                                                                   | 6              |                     |
|                                       | 3                                                                                         | Выполнение тестовых упражнений: прыжок в длину с места. Закрепление техники бега на короткие дистанции, закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | 6              |                     |
|                                       | 4                                                                                         | Кроссовая подготовка. Совершенствование техники выполнения специальных легкоатлетических упражнений.                                                                         | 6              |                     |
|                                       | 5                                                                                         | Выполнение тестовых упражнений: прыжок в длину с разбега                                                                                                                     | 6              |                     |
|                                       | 6                                                                                         | Выполнение тестовых упражнений: бег 30 м.                                                                                                                                    | 6              |                     |
| <b>Тема 1.2.<br/>Волейбол</b>         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                      |                                                                                                                                                                              | <b>46</b>      |                     |
|                                       | 1                                                                                         | Совершенствование техники игры: игровая стойка, перемещения, передача мяча двумя руками сверху.                                                                              | 6              |                     |
|                                       | 2                                                                                         | Техника игры: передача мяча двумя руками снизу, сверху. Подачи мяча.                                                                                                         | 6              |                     |
|                                       | 3                                                                                         | Подачи и передачи мяча в волейболе. Правила игры.                                                                                                                            | 6              |                     |
|                                       | 4                                                                                         | Специальная физическая подготовка волейболиста: упражнения с набивными мячами, упражнения для развития прыгучести, ловкости.                                                 | 6              |                     |
|                                       | 5                                                                                         | Техника нижней прямой и нижней боковой подачи. Техника перемещений.                                                                                                          | 4              |                     |
|                                       | 6                                                                                         | Техника верхней прямой подачи. Тактика игры. Учебная игра.                                                                                                                   | 6              |                     |
|                                       | 7                                                                                         | Техника приёма мяча сверху и снизу, передачи мяча двумя руками за голову. Двусторонняя игра.                                                                                 | 6              |                     |
|                                       | 8                                                                                         | Повторение техники изученных элементов в волейболе. Совершенствование ранее изученных приёмов. Техника взаимодействия игроков.                                               | 6              |                     |
|                                       | <b>5,6 СЕМЕСТРЫ</b>                                                                       |                                                                                                                                                                              | <b>62</b>      |                     |
| <b>Тема 1.1.<br/>Баскетбол</b>        | Содержание учебного материала.                                                            |                                                                                                                                                                              | <b>36</b>      | 2                   |
|                                       | 1                                                                                         | Техника передвижений и защитной стойки, броска в корзину сверху после ведения.                                                                                               | 4              |                     |

|                                                               |                                                                                                                                                    |                                                                                   |    |   |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|---|
|                                                               | 2                                                                                                                                                  | Ловля и передачи мяча на месте, в движении. Штрафные броски.                      | 4  | 2 |
|                                                               | 3                                                                                                                                                  | Броски мяча в корзину с места и в движении. Скоростное ведение.                   | 4  |   |
|                                                               | 4                                                                                                                                                  | Техника защитной стойки, броска в корзину одной рукой от плеча.                   | 4  |   |
|                                                               | 5                                                                                                                                                  | Техника перехвата мяча. Тактика групповых действий в защите.                      | 4  |   |
|                                                               | 6                                                                                                                                                  | Техника: ведения мяча по прямой, встречной передачи мяча в движении.              | 4  |   |
|                                                               | 7                                                                                                                                                  | Передача мяча в движении в парах с броском в кольцо. Штрафные броски.             | 4  |   |
|                                                               | 8                                                                                                                                                  | Техника зонной защиты. Закрепление техники ранее изученных приёмов. Учебная игра. | 4  |   |
|                                                               | 9                                                                                                                                                  | Выполнение тестовых упражнений по теме « Баскетбол».                              | 4  |   |
| Тема 1.2.<br>Дартс                                            | Содержание учебного материала                                                                                                                      |                                                                                   | 8  |   |
|                                                               | 1                                                                                                                                                  | Практические занятия.                                                             | 4  |   |
|                                                               | 2                                                                                                                                                  | Практические занятия.                                                             | 4  |   |
| Тема 1.3.<br>Настольный теннис                                | Содержание учебного материала                                                                                                                      |                                                                                   | 8  |   |
|                                                               | 1                                                                                                                                                  | Техника подачи и приёма мяча. Учебная игра.                                       | 2  |   |
|                                                               | 2                                                                                                                                                  | Техника атакующего удара, приёма мяча срезкой.                                    | 2  |   |
|                                                               | 3                                                                                                                                                  | Совершенствование техники ранее изученных элементов. Учебная игра.                | 2  |   |
|                                                               | 4                                                                                                                                                  | Выполнение тестовых упражнений по теме «Настольный теннис»                        | 2  |   |
| Тема 1.4<br>Гимнастика                                        | Содержание учебного материала                                                                                                                      |                                                                                   | 10 |   |
|                                                               | Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, общеразвивающие упражнения с отягощениями. Комплекс упражнений, возрастные и половые особенности. |                                                                                   | 4  |   |
|                                                               | Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки, подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, упражнения с предметами.                       |                                                                                   | 4  |   |
|                                                               | Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее задачи; методика подбора                                                                                     |                                                                                   | 2  |   |
| 7,8 СЕМЕСТРЫ                                                  |                                                                                                                                                    |                                                                                   | 24 |   |
| Тема 1.1.<br>Занятия обще-<br>физической<br>подготовкой (ОФП) | Содержание учебного материала                                                                                                                      |                                                                                   | 14 | 2 |
|                                                               | 1                                                                                                                                                  | Тренажеры, их назначение и устройство. Меры предупреждения травматизма.           | 2  |   |
|                                                               | 2                                                                                                                                                  | Регулирование нагрузки. Методика развития силы.                                   | 2  |   |
|                                                               | 3                                                                                                                                                  | Методика развития силы и выносливости.                                            | 2  |   |
|                                                               | 4                                                                                                                                                  | Методика формирования атлетической фигуры.                                        | 2  |   |
|                                                               | 3                                                                                                                                                  | Практические занятия.                                                             | 2  |   |
|                                                               | 4                                                                                                                                                  | Практические занятия.                                                             | 2  |   |
|                                                               | 5                                                                                                                                                  | Занятия на тренажерах                                                             | 2  |   |

|                                       |                                        |                                                                                                                                                |            |   |
|---------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---|
| <b>Тема 1.2.<br/>Гимнастика</b>       | <b>Содержание учебного материала.</b>  |                                                                                                                                                | <b>4</b>   | 2 |
|                                       | 1                                      | Выполнение тестовых упражнений: поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). | 2          |   |
|                                       | 2                                      | Общеразвивающие упражнения. Упражнения на растяжку. Выполнение тестовых упражнений: прыжки на скакалке.                                        | 2          |   |
| <b>Тема 1.4.<br/>Спортивные игры.</b> | <b>Содержание практических занятий</b> |                                                                                                                                                | <b>6</b>   |   |
|                                       | 1                                      | Баскетбол. Стойки, перемещения, броски по кольцу, техника защиты. Групповые командные действия. Правила соревнований, двусторонняя игра.       | 2          |   |
|                                       | 2                                      | Волейбол. Стойки, перемещения, подачи и передачи. Защита. Правила соревнований, групповые и командные действия                                 | 4          |   |
| <b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>                    |                                        |                                                                                                                                                | <b>168</b> |   |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины производится в спортивном зале (ауд. № 12).

Мебель и спортивный инвентарь:

Полки для спортивного инвентаря,

Мяч футбольный -2 шт.,

Волейбольный мяч – 3 шт.,

Гантели – 24 шт.,

Теннисные ракетки - 4 шт.

Спортивный трос - 1 шт.

Скакалки – 5 шт.,

Коврик гимнастический -18 шт.,

Шары для аэробики – 5 шт.,

Диски здоровья – 1 шт.,

Канат - 1 шт.

Мяч гимнастический - 2 шт.

Утяжелитель - 14 шт.

Эспандер – 3 шт.,

Гимнастическое колесо 1 шт.,

Хулахуп - 8 шт.

Степ-платформа 2 уровня - 5 шт.

Шведская стенка с перекладиной и брусками - 1 шт.

Мат складной - 1 шт.

Силовой комплекс Body Sculpture BMG-4300 THC - 1 шт.

Велотренажер DFC PT-001 - 1 шт.

Скамья для пресса Life Gear 76200 - 1 шт.

#### 3.2 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ<sup>2</sup>

##### Основная литература

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — URL: <https://book.ru/book/941740>. — Текст : электронный.

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

Федонов Р.А. Физическая культура: учебник / Федонов Р.А. — Москва : Русайнс, 2022. — 256 с. — ISBN 978-5-4365-9563-4. — URL: <https://book.ru/book/944755>. —

<sup>2</sup> Внесены изменения в части Перечня основной и Дополнительной литературы. Изменения представлены на стр. 15 в разделе 5. Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины

Текст : электронный.

#### Дополнительная литература:

Киреева Е.А. Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Киреева Е.А. — Москва : Русайнс, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-4365-8733-2. — URL: <https://book.ru/book/942696>. — Текст : электронный.

Кузнецов В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2022. — 448 с. — ISBN 978-5-406-09945-2. — URL: <https://book.ru/book/943955>. — Текст : электронный.

Тиханова Е.И. Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Тиханова Е.И. — Москва : Русайнс, 2022. — 96 с. — ISBN 978-5-4365-9021-9. — URL: <https://book.ru/book/942729>. — Текст : электронный.

#### Электронные ресурсы

| №<br>п/п | Перечень электронных ресурсов                                                                                                                                                                                                                           |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Физкультура для всех: для детей и взрослых. Гимнастические упражнения, оздоровительная и лечебная физкультура [Электронный ресурс]: сайт. - Режим доступа: <a href="http://www.fizkultura-vsem.ru">http://www.fizkultura-vsem.ru</a> – свободный доступ |

### 3.3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ

При реализации рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» для инвалидов и лиц с ОВЗ в едином потоке со сверстниками, не имеющими таких ограничений, нормативный срок освоения программы не увеличивается.

Для инвалидов и лиц с ОВЗ обучение проводится с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

При изучении учебной дисциплины «Физическая культура» для инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

- осуществление процесса обучения для инвалидов и лиц с ОВЗ в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья;
- индивидуальное консультирование инвалидов и лиц с ОВЗ;
- пользование необходимыми техническими средствами обучения;
- организации рабочего места для инвалидов и лиц с ОВЗ;
- обеспечение печатными и электронными образовательными ресурсами (учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

В зависимости от конкретного вида ограничения здоровья (нарушения слуха (глухие, слабослышащие), нарушения зрения (слепые, слабовидящие), нарушения опорнодвигательного аппарата и др.) обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

- обеспечение индивидуального равномерного освещения не менее 300 люкс;
- для выполнения заданий инвалидам и лицам с ОВЗ при необходимости предоставляется увеличивающиеся устройство;
- по желанию обучающихся текущий и итоговый контроль знаний по учебной дисциплине проводится в письменной, устной и иной удобной форме.

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Формы и методы контроля<br/>и оценки результатов обучения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>студент должен уметь</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи</p> |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>студент должен знать</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты                                                                         | Оценка в баллах |       |      |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|------|
|                                                                               | 5               | 4     | 3    |
| 1. Бег 3000м (мин, с)                                                         | 13,30           | 14,00 | б/вр |
| 2. Бег 30м (с)                                                                | 4,6             | 5,0   | 5,4  |
| 3. Бег 60м (с)                                                                | 8,2             | 8,6   | 9,0  |
| 4. Бег 100м (с)                                                               | 13,8            | 14,2  | 14,8 |
| 5. Прыжок в длину с места (см)                                                | 230             | 215   | 205  |
| 6. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)                        | 430             | 415   | 405  |
| 7. Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)                       | 12              | 10    | 8    |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)              | 13              | 11    | 9    |
| 9. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)                    | 50              | 45    | 30   |
| 10. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 12              | 10    | 6    |
| 11. Поднимание туловища за 30 сек                                             | 28              | 26    | 24   |
| 12. Прыжки со скакалкой за 1 минуту (количество раз)                          | 135             | 125   | 115  |
| 13. Наклон из положения стоя (см)                                             | 10              | 8     | 5    |
| 14. Штрафные броски из 10 раз.                                                | 6               | 5     | 4    |
| 15. Приём и передача мяча над собой сверху.                                   | 20              | 15    | 10   |
| 16. Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из б.                      | 5               | 4     | 3    |
| 17. Челночный бег 3х10м (сек)                                                 | 7,0             | 7,5   | 8,0  |

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты                 | Оценка в баллах |       |      |
|-----------------------|-----------------|-------|------|
|                       | 5               | 4     | 3    |
| 1. Бег 2000м (мин, с) | 12,30           | 12,00 | б/вр |
| 2. Бег 30м (с)        | 5,2             | 5,6   | 5,8  |

|                                                                              |      |      |      |
|------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|
| 3.Бег 60м (с)                                                                | 10,4 | 10,8 | 11,2 |
| 4.Бег 100м (с)                                                               | 16,2 | 16,8 | 17,4 |
| 5.Прыжок в длину с места (см)                                                | 185  | 170  | 160  |
| 6.Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)                        | 340  | 320  | 310  |
| 7. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)                       | 20   | 15   | 10   |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)                   | 10   | 9    | 7    |
| 9.Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз)                     | 45   | 35   | 27   |
| 10.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 8    | 6    | 4    |
| 11. Прыжки со скакалкой за 1 минуту (количество раз)                         | 125  | 115  | 105  |
| 14.Наклон из положения стоя (см)                                             | 15   | 12   | 10   |
| 15.Штрафные броски из 10 раз.                                                | 6    | 5    | 4    |
| 16.Приём передача мяча над собой сверху.                                     | 20   | 15   | 10   |
| 17.Приём передача мяча над собой снизу.                                      | 20   | 15   | 10   |
| 18.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6.                      | 5    | 4    | 3    |
| 19.Челночный бег 3х10 м (сек)                                                | 8,40 | 9,30 | 9,70 |

**Примечание:**

Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физической культуры с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Проверка эффективности данного вида (самостоятельной работы) организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.

## **5 ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дополнения и изменения в программу учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование:

1) В п. 1 Паспорт рабочей программы дисциплины подпункт 1.2 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины внесены изменения в подразделе Перечень формируемых компетенций:

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

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

2) В п. 3 Условия реализации программы дисциплины подпункт 3.2. Информационное обеспечение обучения внесены следующие изменения в подразделе «Основная литература»:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838>

3. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/5451620>

3) В п. 3 Условия реализации программы дисциплины подпункт 3.2. Информационное обеспечение обучения внесены следующие изменения в подразделе «Дополнительная литература»:

1. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. —

Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 181 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16756-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544859>.

2. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543971>.