

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

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора  
по учебно-методической  
работе

 О.Н. Легашова  
(подпись)

« 09 » сентября 2023г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОПБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

09.02.07 Информационные системы и программирование

Махачкала- 2023

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего общего образования (далее — ФГОС СОО) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Разработчики:

Магомедова З.А., кандидат педагогических наук, Аскерханова Гульмира Акаевна, Каримова Зульфия Исматулаевна  
Преподаватели ФГОБУ ВО «Финансовый Университет при Правительстве РФ» Махачкалинский филиал, 1 КК.

Рецензенты:

Киласханов Атав Изиевич, преподаватель ФГОБУ ВО «Финансовый Университет при Правительстве РФ» Махачкалинский филиал, ВКК.

Рустамов Айдабек Шахларович, профессор, заведующий кафедрой спортивных дисциплин ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный университет».

Рабочая программа учебного предмета рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии общеобразовательных дисциплин.

Протокол от «29» марта 2023 г. № 8

Председатель ПЦК  Р.М. Хайбулаева.  
(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 17

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1.1. Место предмета в структуре основной образовательной программы

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование. Особое значение учебный предмет «Физическая культура» имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК03, ОК04, ОК05, ОК06, ОК07, ОК08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения предмета:

В рамках программы учебного предмета обучающимися осваиваются знания и умения

КОД ОК	Знать	Уметь
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;	Содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования	Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности.	Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной



		деятельности.
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;	Особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений.	Грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе
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	Знать сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей, значимость профессиональной деятельности по специальности	Описывать значимость своей специальности.
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных	Правила экологической безопасности при введении профессиональной деятельности. Основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности, пути обеспечения ресурсосбережения	Соблюдать нормы экологической безопасности, определять направление ресурсов сбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности

ситуациях;		
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	Роль физической культуры общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, применять рациональные приёмы двигательных функций профессиональной деятельности, пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	117
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	117
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	117
лабораторные работы	
Контрольные работы	
самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		18	
Тема 1.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	4	ОК05 ОК03 ОК04 ОК06 ОК07 ОК08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	1. Практическое занятие «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз, 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	Содержание учебного материала	4	ОК05 ОК03 ОК04 ОК06 ОК07 ОК08
	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	



ВФСК «ГТО»	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	OK05
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		OK03 OK04
	1. Практическое занятие «Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и оценка	2	OK06 OK07 OK08
физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности и	физического развития на основе результатов самоконтроля».		OK05 OK03
	2. Практическое занятие «Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности и оценка умственной и физической работоспособности на основе результатов самоконтроля».	2	OK04 OK06 OK07 OK08
	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	Содержание учебного материала	4	OK05
	Профессионально-ориентированное содержание		OK03 OK04
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		OK06 OK07

упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	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	OK08
	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		99	
Тема 2.1 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала	2	OK03 OK04 OK06 OK07 OK08
	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	OK03 OK04 OK06 OK07 OK08
	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	OK05 OK03 OK04 OK06 OK07 OK08
	3. Практическое занятие «Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности».	4	
Тема 2.3 Баскетбол	Содержание учебного материала	12	OK03 OK04 OK06
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		



	1. Практическое занятие «Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры».	4	OK07 OK08
	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	Содержание учебного материала	11	OK05 OK03 OK04 OK06 OK07 OK08
Волейбол	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	Содержание учебного материала	10	OK05 OK03 OK04 OK06 OK07 OK08
Основная гимнастика	В том числе практических занятия 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 па ах».	2	
	4. Практическое занятие «Выполнение прикладных упражнений».	2	
Тема 2.6	Содержание учебного материала	10	OK05 OK03 OK04 OK06 OK07 OK08
Спортивная гимнастика	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	Содержание учебного материала	12	OK03 OK04
Настольный теннис	В том числе практических занятий и лабораторных работ		OK06 OK07 OK08
	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	Содержание учебного материала	6	OK05 OK03
Атлетическая гимнастика.	В том числе практических занятий и лабораторных работ		OK04 OK06
	1. Практическое занятие «Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики».	6	OK07 OK08
Тема 2.9	Содержание учебного материала	12	OK05 OK03
Легкая атлетика.	В том числе практических занятий и лабораторных работ		OK04 OK06
	1. Практическое занятие «Совершенствование техники спринтерского бега».	2	OK07 OK08



	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	ОК05 ОК03 ОК04 ОК06 ОК07 ОК08
	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.	6	ОК05 ОК03 ОК04 ОК06 ОК07 ОК08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	1. Практическое занятие «Развитие профессионально-значимых физических и психических качеств».	6	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			
Всего:		117	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения (в соответствии с ФГОС и ООП СПО):

Спортивный комплекс

Оснащение спортивного комплекса:

- Спортивный зал, оснащённый для баскетбола, мини-футбола, волейбола, бадминтона
- Футбольное поле
- Тир

Специализированная мебель:

Стол (учительский) — 1 шт.

Стул (учительский) — 1 шт.

Шведская стенка с опциями – 1шт.

Теннисный стол – 2шт.

Брусья регулируемые складные -1шт.

Козел гимнастический-1шт.

Маты -8\*8-2шт.

Турник четыреххватный-3 шт.

Мяч волейбольный -4шт.

Мяч баскетбольный -2шт.

Мяч футбольный -2шт.

Мяч футзальный-1шт.

Ракетки для настольного тенниса-6шт.

Канат для перетягивания -1шт.

Канат вертикальный-1шт.

Скакалки-20шт.

Сетка волейбольная -2шт.

Стойки волейбольные-2шт.

Кольца баскетбольные -5шт.

Гантели от 1кг. до 5кг. -20 пар.

Обручи -10шт.

Мяч гимнастический -2шт.

Скамейки гимнастические-5шт.

Шахматы-5шт.

Шашки-5шт.

Упоры -4шт.  
Перекладины-5шт.  
Ракетки для бадминтона-3п.  
Секундомер-3шт.  
Весы-1шт.  
Технические средства обучения:  
Ноутбук преподавателя — 1 шт.  
Колонки для воспроизведения аудио — 1 шт.

### **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**

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: Учебник для СПО, -М: Юрайт, 2020

#### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

ЭБС [biblio-online.ru](https://biblio-online.ru)

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/442509>.

2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>



4. *Муллер, А. Б.* Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — URL:<https://urait.ru/bcode/489849>
5. *Ягодин, В. В.* Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — URL:<https://urait.ru/bcode/495254>
6. *Туревский, И. М.* Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — URL:<https://urait.ru/bcode/495699><http://elib.fa.ru>



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках учебного предмета:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>-основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- заботиться о своем здоровье</li> <li>-находить выход из стрессовых ситуаций</li> </ul>	<p><i>Характеристики демонстрируемых знаний</i></p> <p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов</p>

-активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорства для достижения поставленных целей	«Неудовлетворительно» теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки. Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов	
---	--	--

### КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/ п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст лет	Оценки					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м/с	16	4,4 и выше 4,3	5,1-4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9-5,3	6,1 и ниже
			17		5,0-4,7	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3*10 м/с	16	7,3 и выше 7,2	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже
			17		7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше 240	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
			17		205-220	190	210	170-190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
			17	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	9-10	4	18	13-15	6



		низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)							
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Приседания на одной ноге с опорой об стену	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест –подтягивание на высокой перекладине	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	12	9	7
7 Координационный тест- челночный бег 3*10 (м/с)	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины	7	5	3
9. Гимнастический комплекс упражнений (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Приседания на одной ноге с опорой об стену	8	6	4
3. Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
4. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
5. Силовой тест –подтягивание на высокой перекладине	20	10	5
6. Координационный тест- челночный бег 3*10 (м/с)	8,4	9,3	9,7
7. Гимнастический комплекс упражнений (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5





## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины  
ОПБ. 05 «Физическая культура»

специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, разработанную преподавателем Махачкалинского филиала «Финансового Университета при Правительстве РФ» Магомедовой Заибат Абдурахимовной.

**Цель программы:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.

Программа состоит: из пояснительной записки, в котором определены цель и задачи дисциплины, формы организации учебного процесса по дисциплине, компетенции, которыми должны овладеть студенты, требования к знаниям и умениям, приобретаемым при изучении дисциплины в соответствии с квалификационной характеристикой выпускника. Тематический план учебной дисциплины дает представление об учебной нагрузке студентов, последовательности изучения разделов и тем программы.

Структура рабочей программы соответствует разделам программы для средних специальных учебных заведений РФ. Подробно описаны обязательные требования к результатам освоения дисциплины. Объем дисциплины представлен в виде таблиц, содержащих все виды учебной работы в часах в соответствии с требованиями нового образовательного стандарта.

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями предъявляемыми к составлению и оформлению рабочих программ.

Таким образом, рецензируемая рабочая программа для студентов колледжа соответствует всем требованиям Федерального государственного образовательного стандарта.

**Рецензент:** Заведующий кафедрой  
спортивных дисциплин ФГОБУ ВО «ДГУ» проф. Рустамов А.Ш.



## Рецензия

на рабочую программу по дисциплине

ОПБ.05 «Физическая культура» разработанной преподавателями дисциплины

«Физическая культура» Аскерхановой Г.А. и Каримовой З.И.

по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе ФГОС среднего общего образования, и в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования с учетом требований ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Программа предусматривает комплексную реализацию образовательных целей.

В программе концентрированы цели и задачи физической культуры студентов в соответствии с социально-экономическими потребностями общества и исходя из сущности среднего профессионального образования.

Автор дает ценные рекомендации по использованию фактического материала, характеризующей содержание, специфику форм и методов физического воспитания с учетом региональных особенностей работы колледжа.

Программа разбита на три основных раздела:

Легкая атлетика;

Гимнастика;

Спортивные игры;

с учетом требований к знаниям и умениям студентов и возможностей учебного заведения.

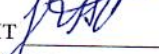
Программа содержит актуальные темы лекционного курса дисциплины «Физическая культура», для общекультурной и профессиональной подготовки студентов.

В рамках каждого раздела учебного процесса часы распределены в пропорциях:

- Учебно-тренировочные;

- Контрольные занятия.

Указан перечень тем для рефератов, способствующий самостоятельному мышлению и развитию студентов.

Рецензент  Киласханов А.И., преподаватель ВКК по дисциплине  
«Физическая культура» Махачкалинского филиала