

приложение 2.17  
к ОПОП по специальности  
09.02.07 Информационные системы и программирование

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально экономическому циклу.

## **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК,	Умения	Знания
<b>ОК 4</b>  <b>ОК 8</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 профессии (специальности)	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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	211
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	152
в т.ч.:	
теоретическое обучение	34
практические занятия	152
<i>Самостоятельная работа</i>	18
<i>Консультации</i>	7
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачета</b>	-

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

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			
		2к.	3к.	4к.	
<b>Введение</b>					
	Т.1 Инструктаж, входной контроль Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. (Раздел 1). Т.2 Правила поведения и техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Общие принципы при занятиях на тренажёрах. (Раздел 4).				ОК-4 ОК-8
	Лекционные занятия	3	4	27	
	<b>Итого по разделу:</b>	34			

<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>	ПР. 1 Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения.	2	2	ОК-4 ОК-8
	ПР. 2 Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м.	2	2	
	ПР. 3 Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции.	2	2	
	ПР. 4 Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м.	2	2	
	ПР. 5 Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м.	2	2	
	ПР. 6 Техника прыжка в длину с места	2	2	
	ПР. 7 Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера	2	2	
	ПР. 8 Обучение техники метания гранаты	2		
	ПР. 9 Сдача норматива в метании гранаты	2		
	ПР. 10 Воспитание общей выносливости. Челночный бег 10х10 м.	2		
	ПР. 11 Бег 100 м. Прыжок в длину с места	2		
	ПР. 12 Метание гранаты. Бег 500-1000 м.	2		
		<b>24</b>	<b>14</b>	
	Кроссовая и беговая подготовка.	<b>4</b>	<b>3</b>	
	Силовая подготовка.			
	Прыжки, многоскоки.			
	Занятия в спортивных секциях.			
	Итого по разделу:	<b>28</b>	<b>17</b>	
<b>Раздел 2. Баскетбол.</b>	ПР 1. Совершенствование перемещений, ловли и передачи мяча.	2	2	ОК-4 ОК-8
	ПР 2. Совершенствования ведения мяча, передач в движении.	2	2	
	ПР 3. Совершенствование бросков мяча с места и в движении.	2	2	
	ПР 4. Совершенствование технических приемов в баскетболе.	2	2	
	Техника штрафного броска.	2		
	ПР 5. Индивидуальная и командная тактика игры в защите.	2	2	
	ПР 6. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении.	2		
	ПР 7. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	2		
		2		

		2			
--	--	---	--	--	--

	ПР 8. Индивидуальная и командная тактика игры в защите. ПР 9. Совершенствование технических приемов в баскетболе ПР 10. Совершенствование перемещений, ловли и передачи мяча.	20	10		
	Спортивные и подвижные игры. Занятия в спортивных секциях.	2	1		
	Итого по разделу:	22	11		

. Раздел 3. Волейбол.	ПР 1. Совершенствование стойки и перемещений. Верхняя передача.	2	2	2	ОК-4 ОК-8
	ПР 2. Совершенствование нижней прямой и боковой подачи. Нижняя передача.	2	2	2	
	ПР 3. Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование нижнего и верхнего приёма.	2	2	2	
	ПР 4. Совершенствование технических приемов. Обучение техники нападающего удара.	2	2	2	
	ПР 5. Совершенствование нападающего удара и технических приемов.	2	2	2	
	ПР 6. Ознакомление с тактикой игры в защите и подстраховкой. Учебная игра. Судейство.	2			
	ПР 7. Ознакомление с тактикой игры в нападение. Учебная игра.	2			
	ПР 8. Совершенствование верхней прямой подачи	2			
	ПР 9. Совершенствование стойки и перемещений. Верхняя передача.	2			
	ПР 10. Совершенствование нападающего удара и технических приемов.	2			
	ПР 11. Совершенствование технических приемов. Обучение техники нападающего удара.				
		22	10	10	

Спортивные и подвижные игры. Занятия в спортивных секциях.	2	1	1
---	---	---	---

	Итого по разделу:	24	11	11	
<b>Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах.</b>	ПР 1. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	2	2	2	ОК-4 ОК-8
	ПР 2. ОФП. Упражнения на снарядах. Развитие гибкости	2	2	2	
	ПР 3. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.	2	2	2	
	ПР 4. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	2	2	
	ПР 5. ОФП. Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов.	2	2		
	ПР 6. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2			
	ПР 7. ОФП. Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов.	2			
	ПР 8. ОФП. Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов.	2			
	ПР 9. ОФП. Упражнения на снарядах. Развитие гибкости	2			
	ПР 10. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.				
	ПР 11. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.				
		22	10	8	
	Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости.	2	1	1	
	Итого по разделу:	24	11	9	
<b>Всего:</b>		105	58	48	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:** спортивный зал, гимнастический зал, оснащенные в соответствии с ОПОП по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Для реализации программы библиотечный фонд колледжа имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда колледжем выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями

##### **3.2.1. Основные электронные издания**

Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

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, 2025. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

##### **Дополнительные источники**

1. 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>

2. 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>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы контроля</i>
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> </ul>	<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</p>	<p>Оценка за практические занятия; Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий; Сдача учебных нормативов</p> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий; Написание реферата и сообщения по темам; Собеседование по реферату и сообщению по темам</p>
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>Основы здорового образа жизни;</li> <li>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> <li>Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>		

	<p>предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	
--	---	--