

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
«Дербентский профессионально-педагогический колледж им.
Г.Б.Казиахмедова»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

Дербент, 2025

Программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование (квалификация Разработчик веб и мультимедийных приложений), примерной основной образовательной программы, разработанной Федеральным учебно-методическим объединением в системе среднего профессионального образования по укрупненным группам профессий, специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника

Организация-разработчик: ГБПОУ ДППК им. Г.Б.Казиахмедова

Разработчики:

Махмудова Наима Гаджиевна, зам.директора по УР ГБПОУ ДППК им.
Г.Б.Казиахмедова;

Курбанов Альберт Гаджиевич, преподаватель ГБПОУ ДППК им.
Г.Б.Казиахмедова

Программа рассмотрена на заседании методического объединения преподавателей

Рекомендована методическим советом ГБПОУ ДППК им. Г.Б.Казиахмедова к использованию в качестве рабочей программы предмета для специальностей универсального профиля от 21.02.2025

Утверждена приказом директора ГБПОУ ДППК им. Г.Б.Казиахмедова № _54_ от 24.02.25

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование (квалификация Разработчик веб и мультимедийных приложений), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 09 декабря 2016 № 1547, зарегистрированным в Министерстве юстиции Российской Федерации 26 декабря 2016 года, регистрационный № 44936, входящим в укрупнённую группу ТОП-50 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

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

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются:
умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК3 ОК6 ОК8	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)	О роли 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

личностные результаты реализации программы воспитания

- ✓ ЛР1 Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)
- ✓ ЛР3 Готовность к служению Отечеству, его защите
- ✓ ЛР5 Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
- ✓ ЛР7 Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
- ✓ ЛР10 Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений

- ✓ **ЛР11** Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
- ✓ **ЛР12** Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	168
в том числе:	
практические занятия	168
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета в каждом семестре	

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

Наименование разделов	Содержание учебного материала, практические работы обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций	Личностные результаты
1	2	3	4	5
Раздел 1. Лёгкая атлетика	<p>Практические занятия</p> <p>Работа по совершенствованию техники беговых упражнений, прыжков, метаний. Усиливается акцент на развитие общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей учащихся.</p> <p>Беговые упражнения: низкий, высокий старт, стартовый разбег, бег на 100м с хода, со старта. Челночный бег 3x10м, 10x10м. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м, техника передачи эстафеты, эстафетной палочки. Финиширование. Бег на средние и длинные дистанции 1500м, 3000м.</p> <p>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Метание предметов в цель и на дальность</p> <p>Упражнения для развития общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости.</p>	32	ОК3 ОК6 ОК8	ЛР1 ЛР3 ЛР5 ЛР7 ЛР10 ЛР11 ЛР12
Раздел 2. Гимнастика	<p>Практические занятия</p> <p>Изучение новых и совершенствование гимнастических упражнений, ранее изученных в школе.</p> <p>Строевая подготовка. Построение в одну шеренгу, в колонну по одному. Выполнение команд. Передвижения. Ходьба в колонне по одному, по два. Движение противходом, змейкой, по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах.</p> <p>Юноши. Перекладина высокая. Размахивание в висе изгибами. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Из размахиваний махом назад соскок. Подтягивание. Козел в ширину, высота 115см прыжок ноги врозь, прыжок согнув ноги.</p> <p>Козел в ширину высота 110см прыжок через козла наскок в упор присев, соскок прогнувшись.</p> <p>Акробатические упражнения. Кувьрки, перекаты, стойка на лопатках, стойка на голове, мост, упражнения в равновесии, полушпагат. Соединение элементов.</p> <p>Лазание по канату.</p>	28	ОК3 ОК6 ОК8	ЛР1 ЛР3 ЛР5 ЛР7 ЛР10 ЛР11 ЛР12

Тема 3. Профессионально-прикладная физическая	Практические занятия Прикладные виды спорта и их элементы. Особенности воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) в условиях учебного заведения. Составление и проведение комплекса утренней гимнастики. Определение профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Восстановительные средства после напряженной умственной или производственной деятельности. ОРУ для осанки, упражнения в равновесии, упражнения силового характера. Реабилитация после перенесенной травмы, болезни тренировочных нагрузок.	22	ОК3 ОК6 ОК8	ЛР1 ЛР3 ЛР5 ЛР7 ЛР10 ЛР11 ЛР12
Тема 4. Лыжная подготовка	Практические занятия На уроках по лыжной подготовке продолжается работа по развитию и совершенствованию техники передвижения на лыжах, спусков и подъемов, торможений. Усиливается акцент на развитие общей выносливости, координации. Длина тренировочной дистанции юноши – 5 км, девушки – 3 км. Для развития скоростной выносливости дистанция проходится на максимальной скорости юноши 2 км, девушки 1.5 км. Совершенствование техники строевых упражнений. Повороты на месте переступанием, махом, прыжком с опорой о палки и без опоры. Спуск в основной, низкой и средней стойках. Техника преодоления неровностей. Подъем ступающим и скользящим шагом. Торможение «плугом». Повороты в движении переступанием и «плугом».	24	ОК3 ОК6 ОК8	ЛР1 ЛР3 ЛР5 ЛР7 ЛР10 ЛР11 ЛР12
Тема 5. Спортивные игры		62	ОК3 ОК6 ОК8	
Тема 5.1. Баскетбол	Практические занятия Техника игры в нападении. Перемещения: сочетание бега с прыжками, остановками. Техника владения мячом: ловля мяча одной, двумя руками на месте и в движении. Ведение мяча правой, левой на месте и в движении. Броски мяча с места и в движении. Техника игры в защите. Перемещения, стойки баскетболистов, передвижение в стойке защитника, приставными шагами в различных направлениях. Вырывание мяча. Выбивание. Овладение мячом при отскоке от щита. Индивидуальные и групповые тактические действия в защите и нападении.	32	ОК3 ОК6 ОК8	ЛР1 ЛР3 ЛР5 ЛР7 ЛР10 ЛР11 ЛР12

Тема 5.2. Волейбол	Практические занятия Техника игры в нападении. Стойка волейболиста, перемещения, сочетание способов перемещений. Владение мячом: передачи: верхняя, нижняя; подачи: верхняя прямая (на точность), нижняя прямая; прямой нападающий удар (с различных зон). Техника игры в защите. Техника владения мячом; выбор места для приема мяча, прием мяча, блокирование, страховка блока. Индивидуальные и групповые тактические действия.	30	ОК3 ОК6 ОК8	ЛР1 ЛР3 ЛР5 ЛР7 ЛР10 ЛР11 ЛР12
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета в каждом семестре				
Всего:		168		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

- спортивный зал, оборудованный раздевалками с душевыми кабинами – 2 шт.
- тренажерный зал – 2 шт.
- тренажерный зал для инвалидов и ОВЗ – 1 шт.
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий – 1 шт.
- электронный тир – 2 шт.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в настольный теннис, ракетки для игры в бадминтон, настольный теннис; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке (столы для настольного тенниса).

Для занятий лыжным спортом:

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т. п.).

Технические средства обучения:

- компьютер, телевизор для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации.

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. Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст]: учебник для нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – М.: Изд. центр «Академия», 2018. – 304с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура студента [Текст]: учебник / М.Я. Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич. - М: Гардарики, 2019. - 448 стр.
3. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Издательство: КноРус, 2017. – 240 с.
4. Кайнова, Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта [Текст]: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2018. - 208 с.
5. Кожухова, Н.Н. Методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: Учебник / Кожухова Н.Н., Рыжакова Л.А., Борисова М.М.; Под ред. Козлова С.А., - 2-е изд. - М: НИЦ ИНФРА-М, 2018. - 312 с.
6. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л.Кислицын, Р. Л. Палтиевич и др. – 14-е изд., испр. – Москва: ИЦ «Академия», 2019. – 176 с.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]: официальный сайт. – Режим доступа:<https://gto.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.

3.2.3. Дополнительные источники:

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учебник / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина. – М.: Просвещение, 2018. - 230с.
2. Аварханов, М.А. Биометрия в сфере физической культуры и спорта[Текст]: Учебное пособие / Аварханов М.А. - М.МПГУ, 2019. - 120 с.
3. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента [Текст]: учебник / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2016. - 418 с.
4. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. — М.: Издательский центр «Академия», 2019 - 150с.
5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст]: учебное пособие / Ю. И.Евсеев. – 9-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. – 448 с.
6. Епифанов, Е.А Лечебная физическая культура [Текст]: учебник / Е.А. Епифанов. Издательство: ГЭОТАР-Медиа. – 2017. -568с.
7. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" [Текст]: учебное пособие для вузов / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. - М.: Академия, 2008. - 269с.
8. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень [Текст]: учебник / В. И. Лях. – 2-е изд. – Москва: Просвещение, 2016. – 256 с.
9. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень[Текст]: учебник / Г. И. Погадаев. – Москва: Дрофа, 2017. – 272 с.
10. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин. – М.: Изд. центр «Академия»; Мастерство; Высшая школа, 2018. – 152с.
11. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие /Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов - 5-е издание М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 480 с.

3.2.1. Печатные издания

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2018
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2018
3. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2019.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, контрольных испытаний, а также выполнения обучающимися индивидуальных реферативных работ.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p><i>умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> •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) 	<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>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>Примеры форм и методов контроля и оценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме. •Тестирование. •Контрольная работа. •Самостоятельная работа. •Защита реферата. •Семинар. •Защита курсовой работы (проекта) •Выполнение проекта. •Наблюдение за выполнением практического задания, деятельностью студента. •Оценка выполнения практического задания. •Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией. •Решение ситуационной задачи. <p><i>Дифференцированный зачет.</i></p>
<p><i>знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> •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. 		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643065

Владелец Аскендерова Джамиля Букаровна

Действителен с 11.03.2025 по 11.03.2026