МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Республики Крым
«Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова»
(ГБОУВО РК КИПУ имени Февзи Якубова)

Центр среднего профессионального образования

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Руководитель ОП СПО	Директор ЦСПО
_____ Л.Н. Акимова	_____ Р.Э. Зитляеев
«20» Февраля 2025 г.	«20» Февраля 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 Физическая культура

специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ "КРЫМСКИЙ ИНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ФЕВЗИ ЯКУБОВА"

Подписано цифровой подписью: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ "КРЫМСКИЙ ИНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ФЕВЗИ ЯКУБОВА"
Дата: 2025.06.10 11:34:03 +03'00'

Симферополь – 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «ОГСЭ.05 Физическая культура» для обучающихся специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г. № 1547, с учетом соответствующей примерной основной образовательной программы, а также на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» мая 2012 г. № 413, и положений федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от «18» мая 2023 г. № 371.

Составитель рабочей программы:

_____ Ю.А. Коваленко, преподаватель
(*подпись*) (*ИОФ, должность)*

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии ЦСПО от «20» февраля 2025 г., протокол № 12

Председатель ЦК _____ Сарыбилял Э.А.
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**4**
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**5**
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**12**
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**13**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического основной образовательной программы в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г. № 1547.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии компетенций ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код и наименование ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; средства восстановления, профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем в часах**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	120
самостоятельная работа	32
промежуточная аттестация (зачеты в 3, 4, 5 семестрах)	6

.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	*2*	*3*	*4*
Раздел 1. Лёгкая атлетика		**24**	
Тема 1. Средства физической культуры	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 08
	Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности. Средства профилактики перенапряжения, стресса	2	
Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	**Содержание учебного материала (практические занятия)**	**4**	ОК 04, ОК 08
	Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений	4	
Тема 3. Бег на короткие дистанции	**Содержание учебного материала (практические занятия)**	**2**	ОК 04, ОК 08
	Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	2	
Тема 4. Прыжки в длину с разбега	**Содержание учебного материала (практические занятия)**	**4**	ОК 04, ОК 08
	Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	4	
Тема 5. Метание мяча	**Содержание учебного материала (практические занятия)**	**2**	ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность	2	
Тема 6. Спортивная ходьба	**Содержание учебного материала (практические занятия)**	**2**	ОК 04, ОК 08
	Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2	
Тема 7. Эстафетный бег	**Содержание учебного материала (практические занятия)**	**2**	ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4х100 м. Бег в командах	2	
Тема 8. Бег на средние	**Содержание учебного материала (практические занятия)**	**2**	ОК 04, ОК 08

Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции	Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время	2	
Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	**Содержание учебного материала (практические занятия)**	**4**	ОК 04, ОК 08
	Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	4	
Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол)		**16**	
Тема 10. Передвижение, остановки, повороты	**Содержание учебного материала (практические занятия)**	**4**	ОК 04, ОК 08
	Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	4	
Тема 11. Передачи мяча	**Содержание учебного материала (практические занятия)**	**2**	ОК 04, ОК 08
	Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу	2	
Тема 12. Ведения мяча	**Содержание учебного материала (практические занятия)**	**2**	ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока	2	
Тема 13. Бросок в корзину	**Содержание учебного материала (практические занятия)**	**4**	ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей	4	
Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия	**Содержание учебного материала (практические занятия)**	**4**	ОК 04, ОК 08
	Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра	2	
	Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода	2	
Самостоятельная работа Подготовка в сдаче контрольных нормативов		**8**	ОК 08
Промежуточная аттестация (зачет)		**2**	
Раздел 3. Гимнастика		**16**	
Тема 15. Физические	**Содержание учебного материала (практические занятия)**	**8**	ОК 04, ОК 08

упражнения	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов	4	
	Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц	4	
Тема 16. Современные оздоровительные виды гимнастики	**Содержание учебного материала (практические занятия)**	**4**	ОК 04, ОК 08
	Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки	4	
Тема 17. Акробатика	**Содержание учебного материала (практические занятия)**	**4**	ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов	2	
	Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	2	
Раздел 4. Лёгкая атлетика		**16**	
Тема 18. Бег на короткие дистанции	**Содержание учебного материала (практические занятия)**	**4**	ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега	4	
Тема 19. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала (практические занятия)**	**4**	ОК 04, ОК 08
	Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	2	
	Кросс по пересеченной местности 2000 м	2	
Тема 20. Прыжки в длину	**Содержание учебного материала (практические занятия)**	**2**	ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега	2	
Тема 21. Эстафетный бег	**Содержание учебного материала (практические занятия)**	**2**	ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	2	
Тема 22. Подвижные игры и эстафеты	**Содержание учебного материала (практические занятия)**	**4**	ОК 04, ОК 08
	Игры преимущественно с бегом. Игры преимущественно с прыжками. Бег 100 метров	4	
Раздел 5. Гимнастика		**14**	
Тема 23. Упражнения дыхательной гимнастики	**Содержание учебного материала (практические занятия)**	**4**	ОК 04, ОК 08
	Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	4	

Тема 24. Комплекс упражнений на развитие силой выносливости	**Содержание учебного материала (практические занятия)**	**2**	ОК 04, ОК 08
	Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики	2	
Тема 25. Комплекс упражнений на развитие координации движений	**Содержание учебного материала (практические занятия)**	**4**	ОК 04, ОК 08
	Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений	4	
Тема 26. Фитнес аэробика	**Содержание учебного материала (практические занятия)**	**4**	ОК 04, ОК 08
	Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки	4	
Самостоятельная работа Подготовка в сдаче контрольных нормативов		**12**	ОК 08
Промежуточная аттестация (зачет)		**2**	
Раздел 6. Спортивные игры (Волейбол)		**14**	
Тема 27. Техника передвижения волейболиста	**Содержание учебного материала (практические занятия)**	**2**	ОК 04, ОК 08
	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке	2	
Тема 28. Прием и передача мяча	**Содержание учебного материала (практические занятия)**	**2**	ОК 04, ОК 08
	Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах	2	
Тема 29. Подача мяча	**Содержание учебного материала (практические занятия)**	**2**	ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам)	2	
Тема 30. Техника игры в волейбол	**Содержание учебного материала (практические занятия)**	**2**	ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам)	2	
Тема 31. Двухсторонняя игра	**Содержание учебного материала (практические занятия)**	**2**	ОК 04, ОК 08
	Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты	2	

игры с элементами волейбола	**Содержание учебного материала (практические занятия)**	**4**	
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему»	2	
	Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач	2	
Раздел 7. Легкая атлетика		**10**	
Тема 33. Бег на короткие дистанции	**Содержание учебного материала (практические занятия)**	**4**	ОК 04, ОК 08
	Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование	4	
Тема 34. Бег на длинные дистанции	**Содержание учебного материала (практические занятия)**	**2**	ОК 04, ОК 08
	Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. Бег с высокого старта	2	
Тема 35. Челночный бег	**Содержание учебного материала (практические занятия)**	**4**	ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом	2	
	Проведение подвижной игры с элементами л/а	2	
Раздел 8. Гимнастика		**12**	
Тема 36. Общеразвивающие упражнения с предметами	**Содержание учебного материала (практические занятия)**	**2**	ОК 04, ОК 08
	Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой. Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки	2	
Тема 37. Оздоровительная гимнастика	**Содержание учебного материала (практические занятия)**	**2**	ОК 04, ОК 08
	Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия	2	
Тема 38. Базовая аэробика	**Содержание учебного материала (практические занятия)**	**2**	ОК 04, ОК 08
	Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики	2	
Тема 39. Танцевальная аэробика	**Содержание учебного материала (практические занятия)**	**2**	ОК 04, ОК 08
	Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики	2	

аэробика	**Содержание учебного материала (практические занятия)**	**2**	
	Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов	2	
Тема 41. Фитбол аэробика	**Содержание учебного материала (практические занятия)**	**2**	ОК 04, ОК 08
	Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств	2	
Самостоятельная работа Подготовка в сдаче контрольных нормативов		**12**	ОК 08
Промежуточная аттестация (зачет)		**2**	
Всего		**160**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

учебная аудитория, оснащенная учебной мебелью (столы аудиторные, стулья, меловая доска), интерактивной системой со встроенным ультракороткофокусным проектором, беспроводным доступом к сети Интернет;

спортивный зал, оснащенный гимнастическими скамьями, стенкой гимнастической, матами гимнастическими, скакалками, ковриками гимнастическими, обручами металлическими, ковриками массажными, мячами баскетбольными, мячами волейбольными, стойками волейбольными, сеткой волейбольной, насосом;

тренажерный зал, оснащенный гантелями, степами, гимнастическими скамьями, скакалками, помостами тяжелоатлетическими, спортивными силовыми и кардиотренажерами, штангами тяжелоатлетическими, тумбочкой для магнезий, тренажером для тренировок: мышц ног, рук, шеи, живота, спины, груди, брусьями, перекладиной.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации располагает печатными и электронными образовательными и информационными ресурсами, рекомендованными для использования в образовательном процессе, в объеме и количестве, отвечающими требованиям федерального государственного образовательного стандарта по специальности.

3.2.1. Основные печатные и (или) электронные издания

1. Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с. — Текст : электронный.

2. Листкова М. Л., Сидоров Л. К. Физическое воспитание студенческой молодёжи: учебное пособие / М. Л. Листкова, Л. К. Сидоров. – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2021. – ISBN 978-5-94472-069-6. – Текст: электронный.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Краснов, С. В. Легкая атлетика : методические указания / С. В. Краснов, Д. А. Аксенов. — Самара : СамГАУ, 2022. — 36 с. — Текст : электронный.

2. Безбородов, А. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу / А. А. Безбородов, С. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 112 с. — ISBN 978-5-507-45206-4. — Текст : электронный.

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст : электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины заканчивается *зачетом*.

Результаты обучения	***Критерии оценки***	***Методы оценки***
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства восстановления, профилактики перенапряжения	Обучающийся демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности; знает средства восстановления, профилактики перенапряжения	практические занятия, устный опрос, зачет
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения	Обучающийся использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	практические занятия, устный опрос, зачет