МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение РД
«Индустриально-промышленный колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.01.09 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

Профиль получаемого профессионального образования:

Технический

Код и наименование профессии /специальности:

09.01.03 «Оператор информационных систем и ресурсов»

Квалификация выпускника:

Оператор информационных систем и ресурсов

Форма обучения: очная

2025

ОДОБРЕНО
предметной (цикловой) комиссией

Протокол № 1 от «29» 08.2025 г.
Председатель П(Ц)К
_____ Мусаева М.М.
Подпись ФИО

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР

_____ Шабанова М.М.
Подпись ФИО

Рабочая программа ОД.01.09 «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательной дисциплины ПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по профессии 09.01.03 «Оператор информационных систем и ресурсов»

разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
-Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- ФГОС СОО утв. приказом Минобрнауки России от 11 ноября 2022 г. № 974;

с учетом:

- профиля получаемого образования.
- Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (разработаны Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России совместно с ФГАУ «Федеральный институт развития образования» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);
- Методических рекомендаций по разработке рабочих программ общеобразовательных учебных дисциплин в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ППКРС и ППССЗ), разработанных Отделом профессионального образования Министерства образования и науки Республики Дагестан в соответствии с рабочим учебным планом образовательной организации на.

Разработчики: Багомедов М.Ш._____ преподаватель ГБПОУ РД ИПК.

Рецензенты/ эксперты: Исамагомедова А.Д._____ преподаватель ГБПОУ РД ИПК

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОД.01.09 Физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

1. **Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

Учебная дисциплина ОД.01.09 Физическая культура направлена на формирование физической культуры обучающихся, развитие целеустремленности, выдержки, самообладания, инициативности, снятия напряжения в различных группах мышц, концентрации внимания. Цель дисциплины – обеспечить развитие физических способностей обучающихся в соответствии с общественными требованиями, стандартами и профессиональной направленностью обучения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 06	описывать значимость своей профессии	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей
	применять стандарты антикоррупционного поведения	значимость профессиональной деятельности по профессии
		стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения
ОК 07	соблюдать нормы экологической безопасности	правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности
	определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии,	основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности

	осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства	
	организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона	пути обеспечения ресурсосбережения
		принципы бережливого производства
		основные направления изменения климатических условий региона
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	основы здорового образа жизни
	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии
		средства профилактики перенапряжения

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	78
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	68
в том числе:	
практические занятия	66
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего)	10
Промежуточная аттестация по образовательной программе в форме дифференцированного зачета	2

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОД.01.09 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
Тема 1. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**	**14**
	Практическое занятие "Инструктаж по ТБ. Физическая культура в укреплении здоровья. Старт, стартовый разгон, финиширование"	2
	Практическое занятие "Бег 100м"	2
	Практическое занятие "Эстафетный бег 4´100 м"	2
	Практическое занятие "Бег по прямой с различной скоростью"	2
	Практическое занятие "Равномерный бег на дистанцию 3000 м (мин, с); 2000 м (мин, с)"	2
	Практическое занятие "Прыжки в длину с места"	2
	Контрольные занятия	
	"Бег 3000 м (мин, с); 2000 м (мин, с)"	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 2. Волейбол	**Содержание учебного материала**	**16**
	Практическое занятие "Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения (ходьбой, бегом, скачком)"	4
	Практическое занятие "Верхняя и нижняя передача мяча в движении"	2
	Практическое занятие "Передачи мяча в парах и над собой"	2
	Практическое занятие "Подачи мяча (прямая, верхняя, боковая)"	2
	Практическое занятие "Прием мяча одной и двумя руками"	2

	Практическое занятие "Нападающий удар. Блокирование, страховка"	2
	Практическое занятие "Игра по упрощенным правилам"	2
	Самостоятельная работа обучающихся	4
Тема 3. Баскетбол	**Содержание учебного материала**	**18**
	Практическое занятие "Инструктаж по ТБ. Передвижения, прыжки, остановки и повороты "	2
	Практическое занятие "Ловля и передача мяча"	2
	Практическое занятие " Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)"	2
	Практическое занятие "Техника овладения мячом и противодействия"	2
	Практическое занятие "Перехват, приемы против броска, накрывание."	2
	Практическое занятие "Техника обманных движений"	2
	Практическое занятие "Техники игры в защите."	2
	Практическое занятие "Игра по упрощенным правилам"	2
	Контрольные занятия	
	"Броски мяча в корзину - штрафной бросок "	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 4 **Профессионально-прикладная физическая подготовка**	**Содержание учебного материала**	**30**
	Практическое занятие "Комплекс упражнений для утренней гимнастики"	2
	Практическое занятие "Комплекс упражнений для глаз"	2
	Практическое занятие "Комплекс упражнений по формированию осанки"	2
	Практическое занятие "Комплекс дыхательных упражнений"	2

	Практическое занятие " Комплекс упражнений для профилактики заболеваний суставов"	2
	Практическое занятие " Комплекс упражнений для профилактики варикозного расширения вен"	2
	Практическое занятие "Развитие мышц плечевого пояса, туловища и стопы"	2
	Практическое занятие "Упражнения для статической выносливости мышц пальцев и кистей рук"	2
	Практическое занятие "Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног"	2
	Практическое занятие " Комплекс упражнений для развития быстроты"	2
	Практическое занятие "Комплекс упражнений для развития гибкости"	2
	Практическое занятие "Комплекс упражнений для развития координации"	2
	Практическое занятие "Комплекс упражнений производственной гимнастики"	2
	Практическое занятие "Комплекс физических упражнений, влияющих на общее состояние здоровья"	1
	Практическое занятие "Составление индивидуального плана физического развития обучающегося"	1
	Самостоятельная работа обучающихся	**6**
	Дифференцированный зачёт	**2**
	Всего	**78**

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы осуществляется в учебном кабинете физического воспитания и спортивного комплекса:

- спортивный зал;

- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование кабинета физического воспитания и спортивного зала:

- учительский стол, стул, шкаф;

- технические средства обучения: компьютер, телевизор, музыкальный центр, секундомер.

- гимнастические снаряды: гимнастический козёл, канат подвесной, маты, гимнастический мост, гимнастические скамейки, обручи, мячи, кубики, скакалки, гимнастические ленты;

- инвентарь для спортивных игр: мячи (волейбольные, баскетбольные), волейбольные стойки, сетка, баскетбольные щиты, кольца, теннисные столы, ракетки, теннисные шарики, манишки;

- оборудование для легкой атлетики стойки и планки для прыжков в высоту, стартовые колодки, гранаты, малые мячи, эстафетные палочки, диски, нагрудные номера, разноцветные майки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: ИЦ "Академия", 2019 - 176 с.

2. Лях, В.И. Физическая культура / В.Н. Лях, А.А. Зданевич. - 7-е издание. – М.: Просвещение, 2019- 237 с.

Дополнительная литература:

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М: КноРус: 2019 - 304 с.

2. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д, 2019 - 384 с.

3. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие — М.Советский спорт, 2019 - 296 с.

4. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании : учеб. пособие — Тюмень, 2018 - 104 с.

5. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп — Кострома , 2019 - 502 с.

6. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью Учебное пособие / под ред. д.п.н., проф. Н.Ф. Басова. – 3-е изд. – М. Академия : 2019 - 288 с.

7. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. – СПб.: 2019 - 152 с.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации - Режим доступа: http://minstm.gov.ru

2. Национальная информационная сеть "Спортивная Россия" - Режим доступа: http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml

3. Официальный сайт Олимпийского комитета России- Режим доступа: www.olympic.ru

3.3. Организация образовательного процесса

Преподаватель проводит консультации со студентами в рамках фонда консультаций, определенных учебным планом.

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование в области "Физическая культура".

4 Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины

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

Результаты обучения **(освоенные умения, усвоенные знания)**	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Освоенные умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; **Усвоенные знания:** - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов. Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

Зачетные требования по физической культуре студентов колледжа

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Волейбол						
	Подача мяча – произвольная форма	6	7	8	5	6	7
2.	Баскетбол						
	"Броски мяча в корзину - штрафной бросок " (10 попыток)	4	5	6	3	4	5

Зачетные требования для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Заболевание	Контрольное упражнение (тест)	Оценка	
		юноши	девушки
Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.
	Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра	Засчитывается количество пойманных мячей.	Засчитывается количество пойманных мячей.

	от стенки в течение 30 секунд.		
	Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.
	Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд.	Засчитывается количество пойманных мячей.	Засчитывается количество пойманных мячей.
	Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.
	Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд.	Засчитывается количество пойманных мячей.	Засчитывается количество пойманных мячей.
	Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа

Органы зрения	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.
	Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд.	Засчитывается количество пойманных мячей.	Засчитывается количество пойманных мячей.
	Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа
Нарушения нервной системы	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.
	Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд.	Засчитывается количество пойманных мячей.	Засчитывается количество пойманных мячей.
	Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.
	Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра	Засчитывается количество пойманных мячей.	Засчитывается количество пойманных мячей.

	от стенки в течение 30 секунд.		
	Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141715966770764926566689926179496600774401837654

Владелец Гаджиалиева Раисат Хабибуллаевна

Действителен С 06.10.2026 по 06.10.2027