**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН**

**ГБПОУ РД «ИНДУСТРИАЛЬНО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# ОУП.09 Физическая культура

Код и наименование профессии /специальности:

09.02.07. «Информационные системы и программирование»

Профиль получаемого профессионального образования:

технический

Квалификация выпускника:

Программист

Форма обучения: очная

Курс: 1

2025

ОДОБРЕНО
предметной (цикловой) комиссией

Протокол № 1 от «28» 08. 2025 г.
Председатель П(Ц)К
_____ Мусаева М.М.
Подпись ФИО

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР

_____ Шабанова М.М.
Подпись ФИО

Рабочая программа учебной дисциплины ОУП.09 «Физическая культура» для специалистов 09.02.07. «Информационные системы и программирование».

разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012г.№ 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

- ФГОС СОО утв. приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 N 1547;

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 2025/2026 учебный год.

Разработчики: Магомедов К.З._____ 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
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 ОУП.09 «Физическая культура» является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 09.02.07. «Информационные системы и программирование» Приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 N 1547(ред. от 01.09.2022)

"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование"

(Зарегистрировано в Минюсте России 26.12.2016 N 44936)

Программа ОУП.09 Физическая культура адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл

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

Учебная дисциплина ОУП.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 03<br>ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 07<br>ОК 08 | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности<br>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>Основы здорового образа жизни;<br>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)<br>Средства профилактики перенапряжения. |

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

2. **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
|---|---|
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 78 |
| **Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)** | 66 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 64 |
| **Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего)** | 12 |
| **Промежуточная аттестация по образовательной программе в форме** дифференцированного зачета | 2 |

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУП.09 Физическая культура**

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем часов |
|---|---|---|
| **Тема 1. Легкая атлетика** | **Содержание учебного материала; практические занятия** | **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 |
| **Тема 2. Волейбол** | **Содержание учебного материала; практические занятия** | **14** |
| | Практическое занятие "Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения (ходьбой, бегом, скачком)" | 2 |
| | 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** | **6** |
| **Тема 3. Баскетбол** | **Содержание учебного материала; практические занятия** | **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 |
| | "Броски мяча в корзину - штрафной бросок " | 2 |
| **Тема 4**<br><br>**Профессионально-прикладная физическая подготовка** | **Содержание учебного материала; практические занятия** | **18** |
| | 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" | 1 |
| | Практическое занятие "Комплекс упражнений производственной гимнастики" | 1 |
| | Практическое занятие "Комплекс физических упражнений, влияющих на общее состояние здоровья" | 1 |
| | Практическое занятие "Составление индивидуального плана физического развития обучающегося" | 1 |
| | **Самостоятельная работа** | **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, 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.Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования. — М.: 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. — М.: 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
|---|---|---|
| • Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br><br>• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности<br><br>• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)<br>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>• Основы здорового образа жизни;<br>• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)<br>• Средства профилактики перенапряжения | «Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.<br><br>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.<br><br>«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.<br><br>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки. | Примеры форм и методов контроля и оценки<br>• Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме.<br>• Тестирование.<br>• Контрольная работа.<br>• Самостоятельная работа.<br>• Защита реферата.<br>• Семинар.<br>• Защита курсовой работы (проекта).<br>• Выполнение проекта.<br>• Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента).<br>• Оценка выполнения практического задания(работы).<br>• Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией.<br>• Решение ситуационной задачи. |

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ 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 | 6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой | Результатом теста является расстояние, | Результатом теста является расстояние, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.) | | пройденное обучающимся. | 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 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 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 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141715966770764926566689926179496600774401837654

Владелец Гаджиалиева Раисат Хабибуллаевна

Действителен С 06.10.2026 по 06.10.2027