

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

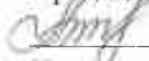
Курс: 1

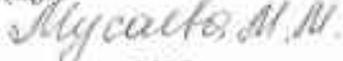
ОДОБРЕНО

предметной (цикловой) комиссией

Протокол № 1 от «29» 08. 2025 г.

Председатель П(Ц)К


Подпись


ФИО

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР


Подпись

Шабанова М.М.

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 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	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.

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	Содержание учебного материала; практические занятия	18
Профессионально-прикладная физическая подготовка	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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<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) <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 	<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(работы). • Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией. • 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