МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
ГБПОУ РД «ИНДУСТРИАЛЬНО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 «Физическая культура»

Код и наименование профессии /специальности:

09.02.07. «Информационные системы и программирование».

Профиль получаемого профессионального образования:

технический

Квалификация выпускника:

программист

Форма обучения:

очно

курс 2,3,4

2026 г.

ОДОБРЕНО

предметной (цикловой) комиссией

Протокол № 1 от «31» 08. 2026г.

Председатель П(Ц)К

_____ Мусаева М.М.

Подпись ФИО

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

_____ Шабанова М.М.

Подпись ФИО

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «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 (ред. от 01.09.2022);

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);

Разработчики: _____Магомедов К.З. преподаватель ГБПОУ РД Индустриально промышленного колледжа

Рецензенты: _____Исамагомедова А.Д. преподаватель ГБПОУ РД Индустриально промышленного колледжа

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. . ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным Приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 N1547 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование" и является обязательной частью Общий гуманитарный и социально-экономический цикл основной образовательной программы по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование"

1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
основы здорового образа жизни

1.3. 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.

1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **168** часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **152** часа;
в том числе: практические занятия **152** часа, самостоятельных **16** часов

2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	152
в том числе:	
практические занятия	150
самостоятельная работа	16
Дифференцированный зачет	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 физическая культура

Наименование

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые компетенции
Раздел 1.		**6**	
Тема 1.1	**Содержание учебного материала; практические занятия**	4	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Гимнастика, Освоение спортзала , футбольного поля		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.2.	**Содержание учебного материала; практические занятия**	2	
	Гигиенические основы и закаливания, техника безопасности на уроках физической культуры		
Раздел 2.			
	Содержание учебного материала; практические занятия Легкая атлетика	**28**	
Тема 2.1.	1. Бег на короткие дистанции 100 м.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 2.2.	2. Прыжки в длину с разбега.	2	
Тема 2.3.	3Бег на среднюю дистанцию 1000 м.	2	
Тема 2.4.	4. Совершенствование повторного бега.	2	
Тема 2.5.	5. Бег на короткие дистанции 400 м.	2	
Тема 2.6.	6. Метание гранаты.	2	
Тема 2.7.	7 Бег на короткие дистанции 200 м.	4	
Тема 2.8.	8. Совершенствование эстафетного бега.	4	
Тема 2.9.	9. Бег на длинные дистанции, 2000 м (девочки), 3000 м (мальчики).	4	
Тема 2.10.	10. Финиширование на различные дистанции	4	
Раздел 3.			
	Содержание учебного материала; практические занятия Гимнастика	**28**	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 3.1.	1. Строевые упражнения, построение, перестроение из колонны, по одному в колонну, по два, по четыре.	4	

Тема 3.2.	2. Перекладина высокая, вис на перекладине. Размахивание изгибами. Соскоки назад и вперед. Оборот назад в упоре, соскок. Подъем переворотом силой, соскок. Подтягивание на перекладине. Перемахи вперед, назад, соскок. Соединение элементов.	4 4 2 2 2 2	
Тема 3.4.	4. Акробатика. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок через препятствие вперед (90 см) Стойка на плечах, на голове. Кувырок, соединение кувырков.	2 2 2 2	
	Самостоятельная работа	**8**	
Раздел 4.			
	Содержание учебного материала; практические занятия Кроссовая подготовка.	**26**	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 4.1	1. Бег по слабопересечённой местности с преодолением небольших препятствий.	6	

	Бег по сильнопересеченной местности с преодолением небольших препятствий. Спортигры (футбол, регби). Кросс 6 км, 7 км.	6 8 6	
Раздел 5.			ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Содержание учебного материала; практические занятия П.П.Ф.П.	**14**	
Тема 5.1.	1. Упражнения для развития мышц рук.	1	
Тема 5.2.	2. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса.	1	
Тема 5.3.	3. Упражнения для развития мышц ног.	2	
Тема 5.4.	4. Упражнения для развития силы.	2	
Тема 5.5.	5. Упражнения для развития ловкости.	1	
Тема 5.6.	6. Упражнения для развития гибкости.	1	
Тема 5.7.	7. Упражнения для развития быстроты.	2	
Тема 5.8	8. Упражнения для развития выносливости.	2	
Тема 5.9.	9. Упражнения с отягощениями.	2	
Раздел 6.			
	Содержание учебного материала; практические занятия Волейбол	**14**	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 6.1.	Прием мяча снизу, прием мяча сверху. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя подача мяча. Верхняя подача мяча (прямо). Игра у сетки снизу, сверху. Игра в нападении через игрока передней линии. Блокирование у сетки нападающего удара. Страховка у сетки.	2 2 1 1 2 2 2 2	

	Двухсторонняя игра.		
	Самостоятельная работа	**6**	
Раздел 7.			
	Содержание учебного материала; практические занятия Баскетбол	**34**	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 7.1	Ловля летящего мяча двумя руками в прыжке, так-же после отскока от щита. Ловля мяча с полуотскока. Передача мяча и ловля мяча в движении двумя руками от груди. Броски мяча по кольцу с места. Перехват, выбивами мяча. Игра в защите и нападении.	6 4 4 6 4 4 6	
	Самостоятельная работа	**2**	
	Дифференцированного зачета	**2**	
	Всего	**168**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «Спортивный зал», оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник (для всех специальностей СПО). – М.: Издательский центр «Академия», 2020. – 320 с.

2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.

3.2.2. Основные электронные издания

3.2.3. Дополнительные источники

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; 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	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «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. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	Примеры форм и методов контроля и оценки 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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141715966770764926566689926179496600774401837654

Владелец Гаджиалиева Раисат Хабибуллаевна

Действителен С 06.10.2026 по 06.10.2027