

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Коротков Сергей Леонидович
Должность: Директор ИТЖТ - филиал ПривГУПС
Дата подписания: 25.08.2025 15:39:09
Уникальный программный ключ:
705b520be7c208010fd7fb4dfc76dbd29d240bbe

Приложение 3.9.6
к ППССЗ по специальности
09.02.07 Информационные системы
и программирование

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности
09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОГРАММИРОВАНИЕ

*Базовый уровень подготовки
среднего профессионального образования
(год начала подготовки 2025)*

СОДЕРЖАНИЕ

1.	1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
	2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
	3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
	4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
	5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОГСЭ.05 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<u>Уметь:</u> 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	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	174
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	146
в том числе:	
Практическое обучение (практические занятия)	144
лекции	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	14
в том числе:	
Дифференцированный зачет	
<i>Промежуточная аттестация 3, 5, 7 семестры -зачет, 4, 6, 8 семестры-дифференцированный зачет</i>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практическая работа и самостоятельная работа обучающихся.	С ч
------------------------------------	---	----------------------

1	2	
Введение	Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу ППССЗ СПО	
Раздел 1.	Общетеоретические сведения	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	
	Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и самовоспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина физическая культура в системе среднего профессионального образования. Социально биологические основы физической культуры. Здоровый образ жизни. Характеристика изменений происходящих в организме человека под воздействием выполнений физических упражнений в процессе регулярных занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационная возможность человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО	
Раздел 2.	Легкая атлетика	
Тема 2.1. Практические занятия Спринтерский бег	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	
	1. Техника спринтерского бега, варианты низкого старта. 2. Стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование 3. Техника эстафетного бега 4. Развитие скоростно-силовых качеств	

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

2 курс 3 семестр

4

Тема 2.2 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	
	1 Техника бега на средние дистанции 2. Высокий старт 3. Техника бега на длинные дистанции	
	Самостоятельная работа обучающихся: Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей в секциях и группах ОФП	
Тема 2.3. Прыжки	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	
	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, толчок, полет, приземление	
Раздел 3	Спортивные игры	
Тема 3.1	Содержание учебного материала	

Волейбол	В том числе практических занятий	
	1. Техника игры в нападении: стойки, перемещения, техника владения мячом, передачи мяча, подачи мяча, атакующие удары.	
	2. Техника игры в защите: перемещения, прием, блокирование	
	3. Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые, командные.	
	4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные.	
Раздел 4	Атлетическая гимнастика	
	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	
	1. Техника выполнения комбинированного варианта комплекса упражнений атлетической гимнастики.	
	2. Техника выполнения комплексов атлетической гимнастики: для развития силы и увеличения мышечной массы.	
Тема 4.1 Элементы атлетической гимнастики (оздоровительное направление)	3 семестр: максимальная нагрузка обязательная нагрузка самостоятельная работа	
	2 курс 4 семестр	
Раздел 4	Лыжная подготовка	
Тема 4.1 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	
	1. Строевые приемы с лыжами и на лыжах.	
	2. Попеременный двухшажный ход,	
	3. Одновременные ходы.	
	4. Полуконьковый и коньковый ход	
	6. Передвижение по пересеченной местности.	
	Прохождение дистанции до 5 км. девушки, до 10 км. юноши.	
	Самостоятельная работа обучающихся	
	Развития и совершенствования основных двигательных способностей в секциях и группах ОФП. Катание на лыжах в свободное время.	
Раздел 5	Спортивные игры	
Тема 5.1 Баскетбол	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	
	1. Техника игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, ловля мяча, передача мяча, ведения мяча и броски	
	2. Техника игры в защите: стойки, перемещения, вырывание, выбивание, перехваты мяча, противодействия броскам.	
	3. Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые действия, командные действия, варианты тактических систем в нападении.	
	4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные, варианты тактических систем в защите.	
	5. Организация и проведения соревнований. Правило соревнований и судейство	
Раздел 6	Легкая атлетика	
Тема 6.1 Спринтерский бег	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	
	Техника бега на короткие дистанции:	
	1. Старт и стартовый разгон	
	2. Бег по дистанции и финиширование	

	3. Техника эстафетного бега 4. Развитие скоростно-силовых качеств	
Тема 6.2 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	
	1. Техника бега на средние дистанции 2. Высокий старт 3. Техника бега на длинные дистанции 4. Развитие выносливости	
Тема 6.3 Прыжки в длину	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	
	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: 1. Разбег, толчок 2. Полет и приземление	
		4 семестр: максимальная нагрузка обязательная нагрузка самостоятельная работа

3 курс 5 семестр

Раздел 1	Легкая атлетика	
Тема 1.1. Практические занятия Спринтерский бег	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	
	1. Техника спринтерского бега, варианты низкого старта. 2. Стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование 3. Техника эстафетного бега	
	Самостоятельная работа обучающихся	3
	Закрепление техники бега в процессе самостоятельных занятий. Тренировка бега для развития и совершенствования основных двигательных способностей в секциях и группах ОФП	

Тема 1.2 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	
	1. Техника бега на средние дистанции 2. Высокий старт 3. Техника бега на длинные дистанции	
Тема 1.3. Прыжки	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	
	1. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, толчок, полет, приземление	
Раздел 2	Спортивные игры	
Тема 2.1 Волейбол	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	

	1. Техника игры в нападении: стойки, перемещения, техника владения мячом, передачи мяча, подачи мяча, атакующие удары. 2. Техника игры в защите: перемещения, прием, блокирование 3. Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые, командные. 4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные. 5. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований и судейство. Выполнение контрольных нормативов.	
	5 семестр: максимальная нагрузка обязательная нагрузка самостоятельная работа	

3 курс 6 семестр

Раздел 1	Лыжная подготовка	
Тема 1.1 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	
	1. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. 2. Попеременный двухшажный ход,	
	3. Одновременные ходы. 4. Полуконьковый ход 5. Коньковый ход 6. Передвижение по пересеченной местности. Прохождение дистанции до 5 км. (девушки), до 10 км. (юноши).	
Раздел 2	Спортивные игры	
Тема 2.1 Баскетбол	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	
	1. Техника игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, ловля мяча, передача мяча, дриблинг, броски 2. Техника игры в защите: стойки, перемещения, вырывание, выбивание, перехваты мяча, противодействия броскам. 3. Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые действия, командные действия, варианты тактических систем в нападении. 4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные, варианты тактических систем в защите. 5. Организация и проведения соревнований. Правило соревнований и судейств	
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнить специальные упражнения по технике владения мячом. Внеаудиторная самостоятельная работа в секции по баскетболу, группах ОФП.	
	6 семестр максимальная нагрузка обязательная нагрузка самостоятельная работа	

4 курс 7 семестр

Раздел 1	Спортивные игры	
Тема 1.1 Волейбол	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	
	1. Техника игры в нападении: стойки, перемещения, техника владения мячом, передачи мяча, подачи мяча, атакующие удары. 2. Техника игры в защите: перемещения, прием, блокирование 3. Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые, командные. 4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные. 5. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований и судейство.	
Раздел 2	Содержание учебного материала	
Тема 2.1 ППФП	В том числе практических занятий	
	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки Комплексы упражнений производственной гимнастики и физкультминутки	
	7 семестр: максимальная нагрузка обязательная нагрузка	

4 курс 8 семестр

Раздел 1	Спортивные игры	
Тема 1.1 Баскетбол	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	
	1 Техника игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, ловля мяча, передача мяча, дриблинг, броски 2. Техника игры в защите: стойки, перемещения, вырывание, выбивание, перехваты мяча, противодействия броскам. 3. Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые действия, командные действия, варианты тактических систем в нападении. 4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные, варианты тактических систем в защите. 5. Организация и проведения соревнований. Правило соревнований и судейство. Выполнение контрольных нормативов.	
	Самостоятельная работа обучающихся	
	Выполнить упражнения по технике владения мячом. Самостоятельная работа в секции по баскетболу, группах ОФП, в тренажерном зале.	
	8 семестр: максимальная нагрузка обязательная нагрузка самостоятельная работа	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации учебной дисциплины:

Все места для занятий физической культурой оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам. Учебная дисциплина реализуется в спортивном зале и на спортивном объекте. Помещения для занятия физической культурой и спортом:

Спортивный зал: электронное табло, гимнастические маты, стойки для прыжков в высоту, мячи набивные, мячи для метания. Щит и стойка баскетбольные, сетки и мячи баскетбольные. Стойка волейбольная, сетка и мячи волейбольные. Ворота, сетки для ворот, мячи футбольные, мячи для мини-футбола.

Тренажерный зал: спортивное оборудование: велотренажер магнитный, шведская стенка металлическая в комплекте, тренажер для бицепсов, беговая дорожка электрическая, силовой тренажер, скамья универсальная, стойка для хранения дисков и гантельных грифов, гантели, гранаты для метания., гриф гантельный с замками хромированный, гриф штанги, диск для штанги и гантелей.

Лыжный инвентарь: лыжи, ботинки, палки, лыжная форма, лыжные шапочки, перчатки.

Теннисный зал: столы теннисные, ракетки, теннисные шарики.

Легкоатлетический инвентарь: костюмы спортивные, шиповки, кроссовки, форма легкоатлетическая, гранаты, секундомеры электронные.

Стадион: ворота для мини-футбола, баскетбольная площадка, баскетбольные щиты, полоса препятствий.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные образовательные и информационные ресурсы, используемые в образовательном процессе

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-е изд., стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Уметь:</u> 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.	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

5.1 Пассивные: рассказ, описание, объяснения, разбор задания, указания, команды.

5.2 Активные: строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного (игровой и соревновательный)

Тесты

для определения уровня подготовки студентов
основной медицинской группы в 3, 5, и 7 семестрах

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)
1	Прыжки в длину с места, см
2	Отжимание, кол-во раз (девушки от гимнастической скамейки)
3	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)

**Оценка уровня физической подготовленности
студентов основной медицинской группы**

№	Вид упражнения	Оцен ка	юноши			девушки		
			2 курс	3 курс	4 курс	2 курс	3 курс	4 курс
1	Бег 100 м. (сек.)	5	13,9	13,5	13,3	16,7	16,3	16,0
		4	14,5	14,1	13,9	17,7	17,3	17,0
		3	15,0	14,8	14,5	18,7	18,3	18,0
2	Кросс 500м.дев. 1000м. юн. (мин. сек.)	5	3,40	3,30	3,20	1,57	1,54	1,52
		4	3,55	3,45	3,40	2,12	2,10	2,00
		3	4,20	4,15	4,00	2,25	2,20	2,15
3	Кросс дев.2000м юн. 3000 м. (мин. сек.)	5	13,30	13,00	12,30	11,00	10,40	10,30
		4	14,30	14,00	13,30	11,40	11,20	11,10
		3	15,30	15,00	14,30	12,20	12,10	12,00
4	Прыжок в длину с места (см.)	5	235	242	250	178	183	180
		4	220	230	235	165	170	168
		3	205	210	215	150	152	151
5	Отжимание: кол-во раз (дев. от гимнастич. скамейки)	5	40	45	48	22	24	25
		4	33	37	40	18	19	21
		3	25	28	30	14	15	16
6	Пресс: (юн.дев. за 1 минуту кол-во раз)	5	45	50	52	40	45	45
		4	40	45	48	37	40	40
		3	35	36	36	35	35	35
7	Подтягивание: кол-во раз	5	12	14	15	24	28	32
		4	10	12	13	20	24	28
		3	8	9	10	16	20	24

Приложение 2

Оценка уровня физических способностей студентов

Юноши

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка		
				5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м (сек)	16	4.4	5.1 - 4.8	5.2
			17	и выше 4.3	5.0 – 4.7	и ниже 5.2
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 (сек)	16	7.3	8.0 – 7.7	8.2
			17	и выше 7.2	7.9 – 7.5	и ниже 8.1
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	16	230	195–210	180
			17	и выше 240	205-220	и ниже 190
4.	Выносливость	6-ти минутный бег (мин.сек)	16	1 500	13001400	1 100
			17	и выше 1 500	13001400	и ниже 1 100
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	16	15	9 – 12	5
			17	и выше 15	9 - 12	и ниже 5
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса -юноши, на низкой перекладине -девушку (кол-во раз)	16	11	8 – 9	4
			17	и выше 12	9 - 10	и выше 4

Приложение 3

Девушки

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка		
				5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м (сек)	16	4.8	5.9 - 5.3	6.1
			17	и выше 4.8	5.9 – 5.3	и ниже 6.1
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 (сек)	16	8.4	9.3 – 8.7	9.7
			17	и выше 8.4	9.3 – 8.7	и ниже 9.6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	16	210	170–190	160
			17	и выше 210	170-190	и ниже 160
4.	Выносливость	6-ти минутный бег (мин.сек)	16	1300	10501200	900
			17	и выше 1300	10501200	и ниже 900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	16	20	12 – 14	7
			17	и выше 20	12 - 14	и ниже 7
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса –юноши, на низкой перекладине–девушку (кол-во раз)	16	18	13 – 15	6
			17	и выше 18	13 - 15	и выше 6

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной физической подготовке разрабатываются кафедрой физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

