

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Малый Сергей Николаевич
Должность: Директор
Дата подписания: 23.09.2025 12:00:08
Уникальный программный ключ:
03482327d605da34b7c6b81d14adbd403345a249

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена

специальность: 09.02.07 Информационные системы и программирование

Москва, 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «09» декабря 2016 г. №1547

Организация-разработчик: АНО ПО «Колледж экономических международных связей»

Преподаватель(и):

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «09» декабря 2016 г. №1547

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций, а также результатов целевых ориентиров: ОК 04, ОК 08, ЦО 5.1, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5.

1.1.1. Перечень общих компетенций

<i>Код</i>	<i>Наименование общих компетенций</i>
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.1.2. Перечень целевых ориентиров, элементы которых формируются в рамках дисциплины:

Код	Наименование целевого ориентира
ЦО 5.1	Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей
ЦО 5.3	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию
ЦО 5.4	Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья
ЦО 5.5	Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь и знать:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 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; – взаимодействовать с коллегами.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения – сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Объем образовательной программы	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
в форме практической подготовки:	158
теоретические занятия	2
практические занятия	158
Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Формат проведения занятия (очный, онлайн (дистанционное занятие с преподавателем /самостоятельное изучение)	Коды компетенций и ЦО, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3		4
Раздел 1. Основные виды общей физической подготовки		54/52		
Тема 1.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	38/36	очный	ОК 04 ОК 08 ЦО 5.1 ЦО 5.3 ЦО 5.4 ЦО 5.5
	Вводное занятие по физической культуре	2		
	В том числе практических и лабораторных занятий	36		
	1. Практическое занятие №1 «Кроссовый бег. Общая физическая подготовка»	6		
	2. Практическое занятие №2 «ОФП. Бег 100, 200, 400 м. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. «	6		
	3. Практическое занятие №3 «ОФП. Бег 100, 200, 400 м. Бег на выносливость. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности»	6		
	4. Практическое занятие №4 «Техника прыжка в длину с разбега». «Техника метания гранаты».	6		
	5. Практическое занятие №5 «ОФП. Эстафетный бег». Бег на выносливость.»	6		
	6. Практическое занятие №6. «Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.»	6		
	Содержание учебного материала	8/8	очный	ОК 04

Тема 1.2 Гимнастика	В том числе практических и лабораторных занятий	8	очный	ОК 08 ЦО 5.1 ЦО 5.3 ЦО 5.4 ЦО 5.5
	7.Практическое занятие№7 «Выполнение общеразвивающих упражнений»	2		
	8.Практическое занятие№8 «Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения»	2		
	9,10.Практическое занятие№9» Комплексы общеразвивающих упражнений: упражнения с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки)»	6		
Тема 1.3 Спортивная и физическая подготовка	Содержание учебного материала	8/8	очный	ОК 04 ОК 08 ЦО 5.1 ЦО 5.3 ЦО 5.4 ЦО 5.5
	В том числе практических и лабораторных занятий	8		
	10. Практическое занятие№11 «Ознакомление с испытаниями ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО»	4		
	11. Практическое занятие№12 «Выполнение комплекса ГТО. Сдача норм ГТО»	4		
Раздел 2. Спортивные игры		26/26		ОК 04 ОК 08 ЦО 5.1 ЦО 5.3 ЦО 5.4 ЦО 5.5
Тема 2.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	14/14	очный	
	В том числе практических и лабораторных занятий	14	очный	
	13. Практическое занятие№13 «Отработка техники и перемещения по площадке в стойке баскетболиста». Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку»	2		
	14. Практическое занятие№14 «Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении. Учебная игра»	2		
	15. Практическое занятие№15 «Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра»	2		

	16. Практическое занятие№16 «Отработка техники штрафного броска, взаимодействиям игроков при штрафном броске. Прием контрольного норматива «Бросок мяча в кольцо с места»	4		
	17. Практическое занятие№17 «Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры»	4		
Тема 2.2. Волейбол	Содержание учебного материала	12/12	очный	ОК 04 ОК 08 ЦО 5.1 ЦО 5.3 ЦО 5.4 ЦО 5.5
	В том числе практических и лабораторных занятий	12	очный	
	18 Практическое занятие№18 «Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками»	2		
	19. Практическое занятие№19 «Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча».	2		
	20. Практическое занятие№20 «Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара»	4		
	21,22 . Практическое занятие№21 учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры»	6		
Раздел 1. Основные виды общей физической подготовки				
Тема 1.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	24/24	очный	ОК 04 ОК 08 ЦО 5.1 ЦО 5.3 ЦО 5.4 ЦО 5.5
	В том числе практических и лабораторных занятий	24		
	23. Практическое занятие №23 Техника выполнения прыжков (прыжки в длину с места, с разбега)	4		
	24. Практическое занятие №24 «Кроссовый бег. Общая физическая подготовка	4		
	25. Практическое занятие №25 «ОФП. Бег 100, 200, 400 м. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	4		
	26. Практическое занятие №26 «ОФП. Бег 100, 200, 400 м. Бег на выносливость. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности	4		

	27. Практическое занятие № 27«Техника прыжка в длину с разбега». «Техника метания гранаты».	4		
	28 Практическое занятие №28 «ОФП. Эстафетный бег». Бег на выносливость.	4		
Тема 1.2 Гимнастика	Содержание учебного материала	8/8	очный	ОК 04 ОК 08 ЦО 5.1 ЦО 5.3 ЦО 5.4 ЦО 5.5
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	очный	
	29.Практическое занятие №29 «Выполнение общеразвивающих упражнений»	8		
Тема 1.3 Спортивная и физическая подготовка	Содержание учебного материала	10/10	очный	ОК 04 ОК 08 ЦО 5.1 ЦО 5.3 ЦО 5.4 ЦО 5.5
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	очный	
	30.Практическое занятие.№30 Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	4		
	31,32. Практическое занятие.№31 «Ознакомление с испытаниями ГТО. Выполнение комплекса ГТО. Сдача норм ГТО»»	8		
Раздел 2. Спортивные игры		30/30		ОК 04 ОК 08 ЦО 5.1 ЦО 5.3 ЦО 5.4 ЦО 5.5
Тема 2.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	16/16	очный	
	В том числе практических и лабораторных занятий	16		
	33.Практическое занятие.№33 Правила безопасности и основные правила игры в баскетбол. Перемещение по площадке. Ведение мяча	2		
	34.Практическое занятие.№34 Техника передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку	2		
	35.Практическое занятие.№35 Техника ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола	2		
	36.Практическое занятие.№36 «Отработка техники и перемещения по площадке в стойке баскетболиста». Овладение и закрепление техникой	2		

	ведения мяча. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку»			
	37. Практическое занятие №37 «Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении. Учебная игра»	2		
	38. Практическое занятие №38 «Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра»	2		
	39. Практическое занятие №39 «Отработка техники штрафного броска, взаимодействия игроков при штрафном броске. Прием контрольного норматива «Бросок мяча в кольцо с места»	2		
	40. Практическое занятие №40 «Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры»	2		
Тема 2.2. Волейбол	Содержание учебного материала	14/14	очный	ОК 04 ОК 08 ЦО 5.1 ЦО 5.3 ЦО 5.4 ЦО 5.5
	В том числе практических и лабораторных занятий	14		
	41. Практическое занятие №41 «Соблюдение правил безопасности во время спортивных игр. Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Правила игры в волейбол.»	2		
	42. Практическое занятие №42 «Техника игры в волейбол: стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.»	2		
	43. Практическое занятие №43 «Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Расстановка игроков на площадке и их перемещения в процессе игровых действий. Взаимодействие игроков»	2		
	44. Практическое занятие №44 «Методики и практика судейства. Техника и тактика игры. Правила соревнований»	2		

	45. Практическое занятие №45 «Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара»	2		
	46. Практическое занятие №46 «Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча».	2		
	47 Практическое занятие №47 «Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры»	2		
Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой		2		
Объем образовательной программы		164/164		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, 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] / А.А. Бишаева. – Москва: Академия, 2022. – 320 с.

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Академия, 2021. – 176 с.

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

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, 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 / В. В. Ягодин. — Москва: 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 «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы контроля</i>
Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения; сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.	Отражение в портфолио роли физической культуры, принципов здорового образа жизни, организации здоровьесберегающего режима работы и рабочего места, патриотической позиции и общечеловеческих ценностей.	Экспертные наблюдения в процессе выполнения практических работ. Оценка результатов выполнения практических заданий; дифференцированный зачет
Уметь: 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; взаимодействовать с коллегами.	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; Выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартам при тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Экспертные наблюдения в процессе выполнения практических работ. Оценка результатов выполнения практических заданий; дифференцированный зачет