

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Многопрофильный колледж
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Братский государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель научно-методического совета

_____ А.В. Долгих

«____» _____ 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**для специальности среднего профессионального образования
09.02.07 Информационные системы и программирование
«Общий гуманитарный и социально-экономический цикл»**

2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 09.02.07 Информационные системы и программирование, входящей в укрупненную группу специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

Организация-разработчик: Многопрофильный колледж ФГБОУ ВО «БрГУ»

Разработчик: Михайлова Елена Юрьевна, преподаватель.

Рабочая программа рекомендована дисциплинарно - цикловой комиссией дисциплин гуманитарной и естественнонаучной подготовки.

от «23» мая 2025 г., протокол № 3

Рабочая программа одобрена научно-методическим советом

от «30» мая 2025 г., протокол № 3

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 09.02.07 Информационные системы и программирование, входящей в укрупненную группу специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Цель:

сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен 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 (специальности);

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 (специальности);
- средства профилактики перенапряжения.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 160 часов.

1.5. Формируемые компетенции

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе

с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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)	<i>160</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>160</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>160</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета.</i>	

2.2. Календарно - тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Учебная неделя	Уровень освоения	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Основы физической культуры					
Тема 1.1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке и социальном развитии личности	Практические занятия				ОК 3, 4, 6, 7, 8
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	1	2	
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.	2	2	2	
	3. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	3		
Раздел 2. Легкая атлетика					
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Практические занятия				ОК 3, 4, 6, 7, 8
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	2	4	2	
	2. Техника прыжка в длину с места	2	5	2	
	3. Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений	2	6	2	
	4. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	7	2	
	5. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	8	2	
	6. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	2	9	2	
	7. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	10	2	
	8. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	11	2	
	9. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	12	2	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Практические занятия				ОК 3, 4, 6, 7, 8
	1. Техника бега по дистанции	2	13	2	
	2. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2	14	2	
	3. Разучивание комплексов специальных упражнений	2	15	2	
	4. Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2	1	2	
	5. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2	2	2	
	6. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2	3	2	
	7. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	4	2	
	8. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	5	2	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега.	Практические занятия				ОК 3, 4, 6, 7, 8
	1. Техника бега на средние дистанции.	2	6	2	
	2. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	7	2	
	3. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом	2	8	2	

Метание снарядов	«согнув ноги»				
	4.Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	2	9	2	
	5.Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	2	10	2	
	6.Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	2	11	2	
	7.Техника метания гранаты	2	12	2	
	8.Техника метания гранаты, контрольный норматив.	2	13	2	
Раздел 3. Баскетбол					
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Практические занятия				
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	14	2	ОК 3, 4, 6, 7, 8
	2.Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	15	2	
3.Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	16	2		
Тема 3.2. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	Практические занятия				
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2	1	2	ОК 3, 4, 6, 7, 8
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбол	Практические занятия				
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	2	2	2	ОК 3, 4, 6, 7, 8
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	3	2	
3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	2	4	2		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Практические занятия				
	1. Техника владения баскетбольным мячом	2	5	2	ОК 3, 4, 6, 7, 8
2.Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	2	6	2		
Раздел 4. Волейбол					
Тема 4.1. Техника	Практические занятия				
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	2	7	2	ОК 3, 4, 6, 7, 8

перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	2.Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	2	8	2	
	3.Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2	9	2	
	4.Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	2	10	2	
	5.Страховка у сетки.	2	1	2	
	6.Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2	2	2	
	7.Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2	3	2	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Практические занятия 1. Техника нижней подачи и приёма после неё	2	4	2	OK 3, 4, 6, 7, 8
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Практические занятия 1. Техника прямого нападающего удара	2	5	2	OK 3, 4, 6, 7, 8
Тема 4.4. Совершенствован ие техники владения волейбольным мячом	Практические занятия 1. Техника прямого нападающего удара	2	6	2	OK 3, 4, 6, 7, 8
	2.Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2	7	2	
	3.Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2	8	2	
	4.Учебная игра с применением изученных положений.	2	9	2	
	5.Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	2	10	2	
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика					
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Практические занятия 1. Техника коррекции фигуры.	2	11	2	OK 3, 4, 6, 7, 8
	2.Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	2	12	2	
	3.Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	4	13, 14	2	
Раздел 6. Лыжная подготовка					
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Практические занятия 1.Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).	4	15,16	2	OK 3, 4, 6, 7, 8
	2. Техника падений.	4	1,2	2	
	3. Бег по пересечённой местности до 5 км.	2	3	2	
	4.Передвижение по пересечённой местности.	2	4	2	
	5.Торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2	5	2	
	6.Прыжки на лыжах с малого трамплина.	4	6,7	2	
	7.Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2	8	2	

	8. Повороты, торможения, прохождение спусков	2	9	2	
	9. Посадка. Полуконьковый и коньковый ход.	2	10	2	
	10. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	2	1	2	
	11. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту.	2	2	2	
	12. Разгон, торможение.	2	3	2	
	13. Техника и тактика бега по дистанции.	2	4	2	
	14. Бег на дистанции до 500 метров.	2	5	2	
	16. Кроссовая подготовка.	2	6	2	
	17. Бег по стадиону.	2	7	2	
	Зачет	6	16; 11; 11		
	Дифференцированный зачет	6	17; 17; 8		
	Всего:	170			

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

- Спортивный зал:
 - гимнастические скамейки,
 - гимнастические маты,
 - гимнастические палки,
 - электронное табло,
 - шведские стенки,
 - волейбольные стойки,
 - щиты баскетбольные,
 - судейская вышка,
 - волейбольные мячи,
 - баскетбольные мячи,
 - футбольные мячи,
 - обручи,
 - скакалки,
 - бадминтон;
 - теннисные столы,
 - универсальные комплексные тренажеры,
 - беговые дорожки,
 - степ-платформы,
 - фитболы,
 - малые тренажеры,
 - дартс;
 - штанги,
 - силовые тренажеры,
 - гантели.
- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:
 - теннисный корт,
 - площадка для волейбола,
 - площадка для баскетбола,
 - площадка для минифутбола,
 - беговая дорожка,
 - лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, станок для подготовки лыж;
 - турнировая зона (разновысокие турники),
 - зона для пресса,
 - кроссфит,
 - беговая дорожка,
 - выносные стойки для прыжков,
 - ворота футбольные,
 - баскетбольные стойки с кольцами и металлической сеткой,
 - брусья,
 - лабиринт (змейка),
 - скамья для бега.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов.

Основные 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. Самурханова А.А. Физическая физкультура и спорт: учебное пособие / А. А. Самурханова. — Махачкала: ДГПУ, 2024. — 169 с. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/442640>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Стеблецов Е.А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник для среднего профессионального образования / Е.А. Стеблецов, А.И. Григорьев, О.А. Григорьев. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 308 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16822-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544962>
4. Физическая культура: учебник для вузов / под редакцией Е.В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564728>.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 60 с.— (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545163>
2. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для вузов / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560410>.
3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебник для среднего профессионального образования / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568420>.

Интернет – источники:

1. Методический портал учителя. Режим доступа [http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 15.05.2025]
2. Сайт учителей физкультуры. Режим доступа [<http://fizkultura-na5.ru/> 15.05.2025]
3. ФизкультУРА. Режим доступа [<http://www.fizkult-ura.ru/> 15.05.2025]
4. Я иду на урок физкультуры. Режим доступа [<http://spo.1sep.ru/urok/> 15.05.2025]

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения лабораторных работ, тестирования, устного опроса.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <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); <p>знать:</p> <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>Текущий контроль: выполнение индивидуальных заданий</p> <p>Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета</p>