Министерство образования Самарской области

АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ "ИНСТИТУТ НАПРАВО.РУ"

УТВЕРЖДЕНО
Приказ Директора
от 04.08.2025г. № 028/3

Воробьев К.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

Специальность 09.02.07
Информационные системы и программирование

Квалификация: специалист по информационным системам
Форма обучения: очная
На базе основного общего образования

Тольятти, 2025г.

1. Общая характеристика рабочей программы

1.1. Назначение и нормативные основания

Рабочая программа «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование», квалификация - специалист по информационным системам. Программа предназначена для обучающихся на базе основного общего образования, очная форма обучения. Программа согласована с учебным планом ИНСТИТУТ НАПРАВО.РУ. Нормативная основа: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ; федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 09.02.07, утверждённый приказом от 09.12.2016 № 1547, в редакции от 03.07.2024; порядок организации образовательной деятельности по программам среднего профессионального образования, утверждённый приказом от 24.08.2022 № 762.

1.2. Место в структуре образовательной программы

Программа реализуется в общем гуманитарном и социально-экономическом цикле. Объём - 168 академических часов. Семестры освоения: 3, 4, 5, 6, 7, 8.

1.3. Планируемые результаты

Предметный результат: знать и понимать	Предметный результат: уметь / подтверждение
Здоровый образ жизни, двигательный режим, показатели нагрузки и восстановления.	Индивидуальный дневник физической активности.
Лёгкая атлетика, ходьба, бег, дозирование аэробной нагрузки.	Учебные упражнения с оценкой индивидуальной динамики.
Гимнастические комплексы, профилактика нарушений осанки.	Комплекс доступных силовых и координационных упражнений.
Техника, правила, тактика, взаимодействие, безопасность.	Учебная игра и анализ командного взаимодействия.
Профилактика заболеваний при работе за компьютером, активные паузы, релаксация.	Самостоятельно составленный комплекс для рабочего дня специалиста по информационным системам.

1.4. Общие и профессиональные компетенции

Программа вносит вклад в формирование следующих общих компетенций. Достижение компетенции оценивается по выполненным действиям и представленным результатам, в совокупности с другими компонентами образовательной программы.

Код	Содержание общей компетенции
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

Код	Содержание общей компетенции
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 программы

2.1. Объём и виды учебной работы

Показатель	Часы
Общий объём	168
Теоретические занятия	2
Практические и лабораторные занятия	154
Курсовое проектирование (в составе занятий)	0
Учебная и производственная практика	0
Самостоятельная работа	12
Консультации	0
Экзаменационная аттестация	0
Из общего объёма: обязательная часть	162
Из общего объёма: вариативная часть	6

Показатели обязательной и вариативной частей раскрывают общий объём и повторно к нему не прибавляются. Зачёты и дифференцированные зачёты проводятся в пределах часов соответствующего компонента. Часы экзаменов и консультаций выделены отдельно.

2.2. Распределение по семестрам

Семестр	Освоение содержания, включая самостоятельную работу	Консультации и экзамены	Всего
3	32	0	32
4	40	0	40
5	24	0	24
6	28	0	28
7	24	0	24
8	20	0	20

2.3. Тематический план и содержание

Тема	Теория	Практика	Сам.	Курс.	Всего	Из них вар.
1. Теория и самоконтроль	1	31	3	0	35	0
2. Выносливость и быстрота	1	31	3	0	35	0

Тема	Теория	Практика	Сам.	Курс.	Всего	Из них вар.
3. Сила, гибкость и координация	0	31	2	0	33	0
4. Командные спортивные игры	0	31	2	0	33	0
5. Профессионально-прикладная подготовка	0	30	2	0	32	6
Всего по темам	2	154	12	0	168	6

Тема 1. Теория и самоконтроль

Содержание: Здоровый образ жизни, двигательный режим, показатели нагрузки и восстановления. Распределение темы: 3-й семестр - 32 академических часа; 4-й семестр - 3 академических часа. Практические занятия (31 академический час): Индивидуальный дневник физической активности. Проверяются правильность выполнения, обоснование выбора способа и самостоятельность результата. Самостоятельная работа (3 академических часа): изучить материалы по теме, подготовить решение или пояснение к практическому заданию. Результат: конспект выводов, расчёт, файл решения либо запись в дневнике самоконтроля по характеру задания.

Тема 2. Выносливость и быстрота

Содержание: Лёгкая атлетика, ходьба, бег, дозирование аэробной нагрузки. Распределение темы: 4-й семестр - 35 академических часов. Практические занятия (31 академический час): Учебные упражнения с оценкой индивидуальной динамики. Проверяются правильность выполнения, обоснование выбора способа и самостоятельность результата. Самостоятельная работа (3 академических часа): изучить материалы по теме, подготовить решение или пояснение к практическому заданию. Результат: конспект выводов, расчёт, файл решения либо запись в дневнике самоконтроля по характеру задания.

Тема 3. Сила, гибкость и координация

Содержание: Гимнастические комплексы, профилактика нарушений осанки. Распределение темы: 4-й семестр - 2 академических часа; 5-й семестр - 24 академических часа; 6-й семестр - 7 академических часов. Практические занятия (31 академический час): Комплекс доступных силовых и координационных упражнений. Проверяются правильность выполнения, обоснование выбора способа и самостоятельность результата. Самостоятельная работа (2 академических часа): изучить материалы по теме, подготовить решение или пояснение к практическому заданию. Результат: конспект выводов, расчёт, файл решения либо запись в дневнике самоконтроля по характеру задания.

Тема 4. Командные спортивные игры

Содержание: Техника, правила, тактика, взаимодействие, безопасность. Распределение темы: 6-й семестр - 21 академический час; 7-й семестр - 12 академических часов.

Практические занятия (31 академический час): Учебная игра и анализ командного взаимодействия. Проверяются правильность выполнения, обоснование выбора способа и самостоятельность результата. Самостоятельная работа (2 академических часа): изучить материалы по теме, подготовить решение или пояснение к практическому заданию. Результат: конспект выводов, расчёт, файл решения либо запись в дневнике самоконтроля по характеру задания.

Тема 5. Профессионально-прикладная подготовка

Содержание: Профилактика заболеваний при работе за компьютером, активные паузы, релаксация. Распределение темы: 7-й семестр - 12 академических часов; 8-й семестр - 20 академических часов. Практические занятия (30 академических часов): Самостоятельно составленный комплекс для рабочего дня специалиста по информационным системам. Проверяются правильность выполнения, обоснование выбора способа и самостоятельность результата. Самостоятельная работа (2 академических часа): изучить материалы по теме, подготовить решение или пояснение к практическому заданию. Результат: конспект выводов, расчёт, файл решения либо запись в дневнике самоконтроля по характеру задания. Вариативная часть в теме - 6 академических часов. Назначение: Профессионально-прикладной комплекс профилактики гиподинамии и зрительного утомления. Нагрузки дифференцируются по состоянию здоровья и медицинской группе. Для обучающихся с ограничениями здоровья применяются доступные упражнения, индивидуальная динамика и теоретико-методические задания; противопоказанные упражнения не назначаются. Указанные виды занятий реализуются на доступной оборудованной площадке с учётом сезона.

3. Условия реализации программы

3.1. Материально-техническое обеспечение

Необходимы оборудованный спортивный зал или площадка, гимнастические маты, мячи, средства измерения времени и дистанции, инвентарь для общеразвивающих упражнений и аптечка. Перед занятием проверяются исправность инвентаря и безопасность места. Преподаватель до начала работ проводит инструктаж, проверяет подготовленность обучающихся и доступность материалов. Для обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются доступные форматы, технические средства, индивидуальный темп и специальные условия в соответствии с потребностями и медицинскими рекомендациями при сохранении проверяемых результатов.

3.2. Кадровые и методические условия

Обучение обеспечивают педагогические работники с квалификацией, соответствующей преподаваемой дисциплине и виду профессиональной деятельности. Методическое обеспечение: задания по темам, инструкции, исходные данные и критерии оценивания.

3.3. Информационное обеспечение

Учебные издания: 1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под ред. Г.В. Барчуковой. 5-е изд. Москва: КноРус, 2021. 2. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования. Москва: Юрайт, 2022. Нормативные и электронные ресурсы: 1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования 09.02.07, приказ № 1547, редакция от 03.07.2024. Электронный ресурс: https://dgu.ru/files-oop/Fgos_09_02_07_ISIP_2024.pdf 2. Официальный интернет-портал правовой информации: нормативные акты по образованию и профессиональной деятельности. Электронный ресурс: https://pravo.gov.ru/ 3. Министерство спорта Российской Федерации: физическая культура и спорт. Электронный ресурс: https://minsport.gov.ru/

4. Контроль и оценка результатов освоения

4.1. Текущий контроль

Текущий контроль проводится по завершении темы и практической работы. Проверяются знание понятий, правильность применения метода, обоснованность решения, качество и самостоятельность представленного результата. Формы: опрос, решение задач, проверка файла или отчёта, наблюдение, демонстрация и защита работы.

Проверяемый результат	Метод оценки и подтверждение
Теория и самоконтроль: Здоровый образ жизни, двигательный режим, показатели нагрузки и восстановления	Индивидуальный дневник физической активности. Оценка решения/продукта и ответов при защите.
Выносливость и быстрота: Лёгкая атлетика, ходьба, бег, дозирование аэробной нагрузки	Учебные упражнения с оценкой индивидуальной динамики. Оценка решения/продукта и ответов при защите.
Сила, гибкость и координация: Гимнастические комплексы, профилактика нарушений осанки	Комплекс доступных силовых и координационных упражнений. Оценка решения/продукта и ответов при защите.
Командные спортивные игры: Техника, правила, тактика, взаимодействие, безопасность	Учебная игра и анализ командного взаимодействия. Оценка решения/продукта и ответов при защите.
Профессионально-прикладная подготовка: Профилактика заболеваний при работе за компьютером, активные паузы, релаксация	Самостоятельно составленный комплекс для рабочего дня специалиста по информационным системам. Оценка решения/продукта и ответов при защите.

Оценка общих компетенций

Компетенция	Наблюдаемый показатель
ОК 04	Распределение задач, соблюдение договорённостей и вклад в общий результат.
ОК 07	Соблюдение безопасности, ресурсосбережение и учёт экологических последствий.
ОК 08	Безопасный двигательный режим, самоконтроль и профилактика профессиональных рисков.

4.2. Промежуточная аттестация

Формы по учебному плану: 3-й семестр - зачёт; 4-й семестр - зачёт; 5-й семестр - зачёт; 6-й семестр - зачёт; 7-й семестр - зачёт; 8-й семестр - дифференцированный зачёт.

4.3. Единые критерии оценивания

Оценка	Характеристика результата
5 (отлично)	Все обязательные действия выполнены самостоятельно и правильно; результат обоснован и воспроизводим; документация полна, существенных замечаний нет.
4 (хорошо)	Результат соответствует требованиям; имеются отдельные неточности, не нарушающие работоспособность и основные выводы; обучающийся исправляет их при пояснении.

Оценка	Характеристика результата
3 (удовлетворительно)	Достигнуты минимально необходимые результаты; основные действия выполнены, объяснение частично неполно; существенные ошибки исправлены при дополнительной проверке.
2 (неудовлетворительно)	Основной результат не получен, существенные ошибки сохраняются либо обучающийся не может объяснить и подтвердить представленные действия.

Для зачёта без отметки результат «зачтено» устанавливается при достижении минимально необходимых результатов; иначе - «не зачтено». Для профессионального модуля обязательно подтверждение каждой предусмотренной профессиональной компетенции: высокий результат по одной компетенции не компенсирует отсутствие результата по другой. При опасном действии работа останавливается и соответствующий результат не засчитывается до безопасного повторного выполнения. Оценочные материалы включают варианты задания, исходные данные, ожидаемый результат, показатели и критерии, порядок выполнения и протокол оценки. Конкретный вариант выбирается в границах содержания программы; требования доводятся до обучающегося до начала проверки. Повторная проверка направлена на неподтверждённые результаты и выполняется по сопоставимому заданию.