

*Приложение I.16*  
*к программе СПО 09.02.09 «Веб-разработка»*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**2025**

**Составитель:  
АНО ПО «БИТ»**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.03 «Физическая культура»

## 1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ):

Учебная дисциплина «ОГСЭ.03 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.09 Веб-разработка, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21.11.2023 № 879, зарегистрирован 21.12.2023 № 76532.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

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 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

Объем учебной дисциплины ОГСЭ.03 «Физическая культура» составляет 76 часов. Дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий в объеме не более 30%, которые обеспечиваются технологиями дистанционных видеоконференций, видеозаписями лекций, тестированием, работой с интерактивными учебниками и учебно-методическими материалами, выполнением расчетно-практических и расчетно-графических, тестовых и иных заданий в онлайн-режиме.

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины.

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>76</b>
В том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы	-
практические занятия	74
практическая подготовка	-
<b>Консультации</b>	-
<b>Самостоятельная работа студента</b>	-
<b>Промежуточная аттестация</b> 1,2,3 семестр - другая форма контроля, 4 семестр - дифференцированный зачет	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры. Легкая атлетика.</b>		<b>18</b>	
<p>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности. Бег.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Физическая культура и спорт в России. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. 2. Теоретические сведения о профессионально-прикладной подготовке авиационного специалиста. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. 3. Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по бегу, прыжкам, метаниям. Выполнение функции помощника судьи на одном из видов бега, прыжков и метания. Самостоятельная подготовка мест для занятия бегом, прыжками и метаниями. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Обучение технике специально-беговых упражнений. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции и финиширование. Пробежка дистанции 30 м, 60 м с низкого старта и с хода. Эстафетный бег и способы передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по прямой и повороту. Повторный и переменный бег на отрезках 80-200 м. Особенности бега по пересеченной местности: бег в гору и под уклон, по жесткому и скользкому грунту; преодоление искусственных и естественных препятствий, барьеров,</p>	6	ОК 04, ОК 08

	поваленных деревьев, кустарника, канав и т.п. Подготовка и выполнение нормативов в беге на 100 м, кроссе 1000 и 3000 м.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
Тема 1.2. Прыжки	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
	1. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по прыжкам. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия прыжками.		
	<b>Практические занятия</b>		
	Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнут ноги». Изучение специальных прыжковых и подводящих упражнений. Изучение способов подбора разбега в прыжках в длину и высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину и высоту.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
Тема 1.3. Метание	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
	1. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по метанию. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия метанием.		
	<b>Практические занятия</b>		
	Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты из различных положений, метание в цель и на дальность. Подготовка и выполнение норматива в метании гранаты 700 г.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>14</b>	
Тема 2.1. Техника и тактика игры в баскетбол.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ОК 04, ОК 08
	1. Теоретические сведения о технике и тактике игры в баскетбол. Понятие о системах ведения игры в нападении и защите. Знакомство с правилами игры.		
	<b>Практические занятия</b>		

	<p>Техника передачи двумя руками от груди одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча по прямой, с изменением направления, изменяя высоту отскока мяча. Повороты с мячом и без мяча. Остановки двумя шагами после ведения мяча, прыжком. Техника бросков одной рукой от плеча на месте, в парах. Техника броска в прыжке. Техника «двухшажного хода» после ведения с последующим броском по кольцу одной рукой от плеча сверху. То же после ловли мяча в движении партнера. Техника «финтов» без противодействия.</p> <p>Индивидуальные и командные действия игроков в защите. Опекающие нападающих, владеющих мячом, и без мяча, выбивание, накрывание, перехват, выравнивание, подстраховка, переключение. Наиболее распространенные варианты «зонной защиты»: 2-1-2, 1-3-1. Индивидуальные и командные действия игроков в нападении. Использование ведения мяча, передач бросков по кольцу, выбор места для получения мяча и завершение броска по кольцу. Уход от опеки защитника при помощи обманных движений, наведения. Применения заслонов, изменения направления движения, добивание мяча после отскока от щита или корзины. Командные действия: постепенное нападение, быстрый прорыв.</p>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>14</b>	
Тема 3.1. Техника и тактика игры в волейбол.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ОК 04, ОК 08
	1. Теоретические сведения о волейболе. Правила соревнований, положения системы розыгрыша.		
	<b>Практические занятия</b>		
	Общие развивающие и специальные упражнения волейболиста. Стойки игрока – низкая, средняя, высокая. Перемещения – приставным шагом, скачком, броском. Падения – назад на спину, с перекатом на бедро, на спину. Передача мяча. Верхняя передача мяча в высокой, средней и низкой стойках. Нижняя передача. Подачи. Нападающий удар. Прямой нападающий удар. Прием мяча с подачи. Одиночное блокирование.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Раздел 4. Настольный теннис</b>		<b>14</b>	
Тема 4.1	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ОК 04, ОК 08
	1. Теоретические сведения о технике и тактике игры в настольный теннис.		

Техника и тактика игры в настольный теннис.	<b>Практические занятия</b>		
	Основы техники игры, способы держания ракетки, перемещения игроков. Удары по мячу. Поддачи: толчком, накатом, подрезкой. Учебные игры с применением изученных приемов.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>16</b>	
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	ОК 04, ОК 08
	1. Теоретические сведения о гимнастике. Краткие сведения о развитии гимнастики, правила поведения учащихся на занятиях гимнастикой. Нормативы по гимнастике. Название гимнастических снарядов и их частей. Меры предосторожности при переносе и установке гимнастических снарядов. Причины травм при занятиях гимнастикой и их профилактика. Страховка и первая помощь при травмах. Порядок организации и проведения соревнований по гимнастике.		
	<b>Практические занятия</b>		
	Разучивание упражнений, способствующих совершенствованию координации движений, вестибулярной устойчивости, улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Вольные упражнения и элементы акробатики. Основные: 1 Движение руками (рукой): руки назад, вниз, в стороны, вперед, вправо, влево, вверх; сгибание в локтевых суставах; повороты рук, сгибания, сгибания и повороты кистей. 2 Движение ногами (ногой): ногу вперед, назад, в сторону, повороты ноги, сгибание ноги в коленном суставе, движение стопой. 3 Туловищем: наклоны вперед, назад, влево, вперед, вправо; повороты налево, направо, назад. 4 Движение головой: наклоны вперед, назад, влево, вправо; повороты налево, направо (на 90°). Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>	

<b>Bcero:</b>		
---------------	--	--

	76	
--	----	--

### **3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.03 «Физическая культура»**

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

#### **Спортивный зал**

(для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации)

Укомплектован специализированной мебелью и техническими средствами обучения:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь для прыжков и др.),
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой,
- маты гимнастические,
- канат,
- канат для перетягивания,
- стойки для прыжков в высоту,
- перекладина для прыжков в высоту,
- беговая дорожка,
- ковер борцовский или татами,
- скакалки,
- палки гимнастические,
- мячи для метания,
- гантели (разные),
- гири,
- секундомеры,
- кольца баскетбольные,
- щиты баскетбольные,
- рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные,
- сетки баскетбольные,
- мячи баскетбольные,
- стойки волейбольные,
- сетка волейбольная,
- антенны волейбольные с карманами,
- волейбольные мячи,
- ворота для мини-футбола,
- сетки для ворот мини-футбольных,
- мячи для мини-футбола,
- автоматизированное рабочее место преподавателя с выходом в Интернет

#### **3.2 Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для

использования в образовательном процессе: Электронная библиотека «Лань», Научно-образовательный портал Znanium.com, Электронно-библиотечная система «Айбукс», Электронно-библиотечная система BOOK.ru, Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online», Электронно-библиотечная система «IPRSmart», Электронно-библиотечная система РУКОНТ, Научная электронная библиотека eLIBRARY, Электронная библиотека «Academia-library»

**Печатные издания не используются. Дисциплина полностью обеспечена электронными изданиями.**

### **3.2.1 Печатные издания**

**ОСНОВНЫЕ *не используются***

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ *не используются***

### **3.2.2 Электронные издания**

**ОСНОВНЫЕ**

1. Суханов В. М. Физическая культура: учебное пособие / В.М. Суханов, О.Н. Крюкова, А.А. Курченков, А.А. Пауков. - Воронеж: Воронежский университет инженерных технологий, 2023. - 83 с. - ISBN 978-5-00032-651-0. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/393018/reading> (дата обращения: 12.04.2024). - Текст: электронный.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ**

1. Филиппова Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие— (Среднее профессиональное образование). / Ю.С. Филиппова. - Москва: Инфра-М, 2021. - 197 с. - ISBN 978-5-16-015948-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/391603/reading> (дата обращения: 12.04.2024). - Текст: электронный.

Завьялов А. В. [и др.]. Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие / А.В. Завьялов. - Москва: Директ-Медиа, 2020. - 105 с. - ISBN 978-5-4499-0718-9. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/389960/reading> (дата обращения: 12.04.2024). - Текст: электронный.

### **3.2.3 Профессиональные базы данных и справочные системы**

- Федеральная служба государственной статистики - <https://rosstat.gov.ru/>
- Научометрическая и реферативная база данных SCOPUS - <https://www.scopus.com>
- Информационно-справочная система "КонсультантПлюс"

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<b>Умения:</b>		
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 специальности	Соответствие нормативам	Наблюдения в ходе выполнения практических работ  Дифференцированный зачет
<b>Знания:</b>		
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	Отражение в портфолио роли физической культуры, принципов здорового образа жизни, организации здоровье-сберегающего режима работы и рабочего места, патриотической позиции и общечеловеческих ценностей.  Не менее 60% правильных ответов теста.	Портфолио и/или тестирование  Дифференцированный зачет