

УТВЕРЖДАЮ

директор АНПОО «Образовательные технологии  
«Скилбокс (Коробка навыков)»

Д. Р. Халилов

---

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.05 Физическая культура

образовательной программы «Frontend-разработка» среднего  
профессионального образования – программы подготовки  
специалистов среднего звена по специальности 09.02.07  
Информационные системы и программирование

Квалификация выпускника: разработчик веб и мультимедийных  
приложений

Форма обучения: очная

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА | 3  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ   | 4  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ   | 19 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                             | 20 |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура является обязательной частью ОГСЭ.Общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии: ОК 08.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими общими компетенциями обучающийся в ходе освоения общего гуманитарного и социально-экономического цикла должен:

| Код ОК, ПК | Уметь   | Знать  |
|------------|---|--|
| ОК 08      | <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>- пользоваться средствами профилактики</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни;</li><li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;</li><li>- средства профилактики перенапряжения</li></ul> |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | перенапряжения<br>характерными<br>для данной<br>профессии |  |
|--|---|--|

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                     | Объем в часах |
|--|---------------|
| <b>Объем учебной дисциплины</b>        | 168           |
| в том числе:                           |               |
| - теоретическое обучение               |               |
| - практические занятия                 | 166           |
| <i>Самостоятельная работа</i>          |               |
| промежуточная аттестация- <b>зачет</b> | 2             |

Образовательный процесс осуществляется в «ОТ Скилбокс» на образовательной платформе <https://go.skillbox.ru/> исключительно с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

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

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала   | Конт. работа с преп.             |                                      | СР (ак.ч.) | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|----------------------------------|--------------------------------------|------------|---|
|   |   | В т.ч. лекции и семинары (ак.ч.) | В т.ч. лаб. и практ. занятия (ак.ч.) |            |   |
| <b>Раздел 1 Методико-практические занятия</b>   |   |                                  | <b>30</b>                            |            |   |
| Тема 1.1<br>Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения<br>2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности |                                  | 6                                    |            | ОК 08   |
| Тема 1.2<br>Составление и проведение  | Освоение методики составления и проведения комплексов   |                                  | 6                                    |            | ОК 08   |

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала   | Конт. работа с преп.             |                                      | СР (ак.ч.) | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--|---|----------------------------------|--------------------------------------|------------|---|
|  |   | В т.ч. лекции и семинары (ак.ч.) | В т.ч. лаб. и практ. занятия (ак.ч.) |            |   |
| самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»         | упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений<br>Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» |                                  |                                      |            |   |
| Тема 1.3<br>Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности  |                                  | 6                                    |            | ОК 08   |
| Тема 1.4<br>Составление и проведение упражнений для производственной               | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной   |                                  | 6                                    |            | ОК 08   |

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала  | Конт. работа с преп.             |                                      | СР (ак.ч.) | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|----------------------------------|--------------------------------------|------------|---|
|   |  | В т.ч. лекции и семинары (ак.ч.) | В т.ч. лаб. и практ. занятия (ак.ч.) |            |   |
| комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности<br>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности |                                  |                                      |            |   |
| Тема 1.5<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка  | Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой   |                                  | 6                                    |            | ОК 08   |

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала   | Конт. работа с преп.             |                                      | СР (ак.ч.) | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|----------------------------------|--------------------------------------|------------|---|
|   |   | В т.ч. лекции и семинары (ак.ч.) | В т.ч. лаб. и практ. занятия (ак.ч.) |            |   |
|   | процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания<br>Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий.                                      |                                  |                                      |            |   |
| <b>Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия</b>   |   |                                  | <b>136</b>                           |            |   |
| Тема 2.1<br>Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств |                                  | 6                                    |            | ОК 08   |
| Тема 2.2<br>Основная гимнастика   | Техника безопасности на занятиях гимнастикой.   |                                  | 20                                   |            | ОК 08   |



| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала  | Конт. работа с преп.             |                                      | СР (ак.ч.) | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|-----------------------------|--|----------------------------------|--------------------------------------|------------|---|
|                             |  | В т.ч. лекции и семинары (ак.ч.) | В т.ч. лаб. и практ. занятия (ак.ч.) |            |   |
|                             | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц<br>Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии. |                                  |                                      |            |   |
| Тема 2.3<br>Аэробика        | Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики<br>Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой)     |                                  | 20                                   |            | ОК 08   |
| Тема 2.4                    | Выполнение упражнений и комплексов упражнений  |                                  | 20                                   |            | ОК 08   |

| Наименование разделов и тем                                     | Содержание учебного материала   | Конт. работа с преп.             |                                      | СР (ак.ч.) | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|----------------------------------|--------------------------------------|------------|---|
|   |   | В т.ч. лекции и семинары (ак.ч.) | В т.ч. лаб. и практ. занятия (ак.ч.) |            |   |
| Атлетическая гимнастика   | атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами |                                  |                                      |            |   |
| Тема 2.5 Волейбол   | Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача.   |                                  | 10                                   |            | ОК 08   |
| Тема 2.6 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные | Освоение и совершенствование техники и выполнения приёмов игры в шахматы. Развитие физических и умственных способностей средствами игры                         |                                  | 30                                   |            | ОК 08   |

| Наименование разделов и тем     | Содержание учебного материала   | Конт. работа с преп.             |                                      | СР<br>(ак.ч.) | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---------------------------------|---|----------------------------------|--------------------------------------|---------------|---|
|                                 |   | В т.ч. лекции и семинары (ак.ч.) | В т.ч. лаб. и практ. занятия (ак.ч.) |               |   |
| или этнокультурные особенности  |   |                                  |                                      |               |   |
| Тема 2.7<br>Лёгкая атлетика     | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования<br>Совершенствование техники бега<br>Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики |                                  | 30                                   |               | ОК 08   |
| <b>Промежуточная аттестация</b> |   |                                  | 2                                    |               |   |
| <b>Всего</b>                    |   |                                  | <b>168</b>                           |               |   |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должно быть предусмотрено следующее материально-техническое обеспечение:

При реализации образовательных программ используются информационные технологии, технические средства, а также информационно – телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи информации, взаимодействие обучающихся и педагогического состава. Формирование учебно-методического и информационного обеспечения образовательного процесса осуществляется с помощью платформы <https://go.skillbox.ru/>.

Студентам и преподавателям необходимо иметь доступ к компьютерной технике с выходом в Интернет, а также лицензионное программное обеспечение общего и профессионального назначения, необходимое для освоения программы.

Применение технологий дистанционного и электронного обучения в рамках освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» позволяет:

- представить в масштабе, удобном для изучения различные процессы двигательных действий;
- представить и проанализировать технику выполнения двигательных действий;
- осваивать самостоятельно комплексы физических упражнений различной функциональной направленности;
- использовать сеть Интернет для активного поиска необходимой информации, например, по современным технологиям укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- получать индивидуальные консультации педагога по вопросам физической подготовки, выполнению заданий самостоятельной работы;
- использовать возможность компьютерного тестирования по теоретическим вопросам физической культуры;

- участвовать в дистанционных олимпиадах, конференциях посредством сети Интернет;
- применять цифровые материалы и использовать информацию популярных сайтов в процессе учебных и самостоятельных занятий, например информационных образовательных сайтов, сайтов фитнес-клубов (например, <https://resh.edu.ru/subject/9/10/>; <https://udoba.org/> конструктор образовательных ресурсов) и др.;
- способствовать развитию интереса к освоению физической культуры.

#### Перечень цифровых инструментов

| <b>Цифровые инструменты</b>  | <b>Возможности применения цифровых инструментов для достижения результатов общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»</b>   |
|--|---|
| <p>«ОТ Скилбокс» образовательная платформа <a href="https://go.skillbox.ru/">https://go.skillbox.ru/</a></p> | <p>Использование мессенджеров дает возможность оперативного оповещения студентов об изменениях в учебном процессе, важных событиях в населенном пункте пребывания студентов. При этом наиболее удобными, являются технологии обмена мгновенными сообщениями в формате групповых (открытых или закрытых) чатов через специальные приложения – мессенджеры. Таким образом принципы «connected learning» оказываются реализованными и во время занятий и, что немаловажно, вне их.</p> <p>Студент может получать информацию в удобное время вне зависимости от места нахождения.</p> <p>При использовании цифровых платформ учебный материал может быть наглядным и интересным, а также более доступным.</p> <p>Есть возможность быстро обновлять учебные материалы.</p> <p>Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии – шанс на образование студентов с ограниченными возможностями.</p> |

|   |  |
|---|--|
| <p>Поисковые системы:<br/>Яндекс,<br/>Go.mail.ru<br/>Rambler</p>                                | <p>Обеспечивая студентам доступ к информационным веб-ресурсам по изучаемым темам. Также рекомендуется в качестве учебной платформы «перевернутого» обучения (дополнительный источник информации для осмысления изложенных на лекциях аспектов речевой культуры).</p> <p>Осуществляет поиск информации соответствующей, информационным потребностям пользователя.</p>   |
| <p>Видео хостинги:<br/>RuTube<br/>Dailymotion<br/>Twitch и т.д.</p>                             | <p>Позволяет всем желающим, даже не имея какой-то специальной аппаратуры, создать собственный канал, обрабатывать и загружать видеоконтент любой длительности и вещать как на широкую аудиторию, так и в закрытом режиме (с доступом по ссылке), при этом обучающийся может просматривать материал столько раз, сколько захочет, в любое время и в любом месте при наличии интернета и взаимодействовать с педагогом и другими участниками образовательного процесса</p> |
| <p>Электронные сервисы:<br/>Яндекс.Почта<br/>Mail.ru<br/>Outlook.com<br/>Yahoo! Mail и т.д.</p> | <p>Сетевой ресурс, используемый для коммуникации с обучающимися. Может применяться для осуществления контроля учебного процесса (переписка: ответы на текущие вопросы, проверка домашних заданий обучающихся).</p> <p>Пользователям доступны полезные инструменты – Облако, Календарь и мессенджер для быстрого обмена сообщениями.</p>  |
| <p>Гаджеты:<br/>браслет для фитнеса (умный браслет);<br/>смарт-часы,<br/>смартфон</p>           | <p>Раскрывают дополнительный потенциал для увеличения качества образования, обеспечивают лучший контроль за переносимостью физических нагрузок</p>   |
| <p>Электронные пособия</p>  | <p>Позволят обеспечить обучающихся актуальной информацией, содержащей теорию и позволяющей осуществить первичную проверку знаний обучающихся.</p>  |

## 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь 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 электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

### 3.2.1. Основные электронные издания (электронные ресурсы)

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554>

### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Булгакова, О. В. Фитнес-тренинг формирования готовности студентов вуза к выполнению комплекса ГТО : монография / О. В. Булгакова, В. С. Близневская, В. В. Пономарев. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2018. - 140 с. - ISBN 978-5-7638-4056-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1818750>
2. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2019. - 80 с. - ISBN 978-5-7782-3932-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1866302>
3. Затолокина, Г. В. Физическая культура. Теннис : учебное пособие / Г. В. Затолокина, Н. Н. Чеснокова. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2018. - 56 с. - ISBN 978-5-7782-3583-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1866303>
4. Щадилова, И. С. История физической культуры и спорта : Сборник тестовых заданий : учебно-методическое пособие / И. С. Щадилова.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения   | Критерии оценки  | Методы оценки   |
|---|--|---|
| Знать:  | <b>“Зачтено”</b> -   | - составление словаря терминов, либо кроссворда   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения</li> </ul> | <p>теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные учебной программой задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p><b>«Не зачтено»</b> -</p> <p>теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- защита презентации/доклада-презентации</li> <li>- выполнение самостоятельной работы</li> <li>- составление комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>- составление профессиограммы</li> <li>- заполнение дневника самоконтроля</li> <li>- защита реферата</li> <li>- составление кроссворда</li> <li>- фронтальный опрос</li> <li>- контрольное тестирование</li> </ul> |
| Уметь:  |  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и</li> </ul>  |  |   |



|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>профессиональн<br/>ых целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональн<br/>ой деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии</li> </ul> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление комплекса упражнений</li> <li>- оценивание практической работы</li> <li>- тестирование</li> <li>- тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>- выполнение упражнений для зачета</li> </ul> |
|---|--|---|