

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ КемГУ
Дата и время: 2025-04-23 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
Факультет информатики, математики и экономики

УТВЕРЖДАЮ
Декан
А. В. Фомина _____
« ____ » _____ 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 05. Физическая культура

по специальности
среднего профессионального образования

09.02.07 Информационные системы и программирование

Направленность
«Разработка бизнес-приложений»

Форма обучения
очная

Новокузнецк, 2025

Рабочая программа дисциплины составлена на основании требований ФГОС СПО и учебного плана ППСЗ по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Рабочая программа дисциплины рассмотрена:

на заседании кафедры Информатики и вычислительной техники им. В.К. Буторина
наименование кафедры

15 января 2025 г. протокол № 6 Зав. кафедрой Маркидонов А.В.
Ф.И.О. подпись

на заседании методической комиссии факультета информатики, математики и экономики
наименование факультета

16 января 2025 г. протокол № 4 Председатель МК Жибинова И.А.

Эксперты от работодателя:

Общество с ограниченной ответственностью «Инспаер-Тек», г. Новокузнецк
место работы

Генеральный директор

должность подпись, Ф.И.О.

А.Ю. Марченко

Общество с ограниченной ответственностью «Синерго Софт Системс», г. Новокузнецк

место работы

Начальник отдела разработки отраслевых решений

должность подпись, Ф.И.О.

Б.С. Каширин

ППСЗ утверждена

Ученым советом факультета информатики, математики и экономики (протокол Ученого совета факультета № 6 от 16.01.2025г.)

Год начала подготовки по учебному плану: 2025.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 05. Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности **09.02.07 Информационные системы и программирование**.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы среднего профессионального образования

Учебная дисциплина **ОГСЭ 05. Физическая культура** входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического цикла вариативной части образовательной программы. Данная дисциплина обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности федерального государственного образовательного стандарта по специальности **09.02.07 Информационные системы и программирование**.

Учебная дисциплина изучается в 1, 2, 3, 4, 5 и 6 семестре.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знать:

– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются общие **компетенции**:

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

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

- максимальной учебной нагрузки обучающегося – 174 часа, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 174 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Таблица 1

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	174
в том числе: практические занятия	174
Промежуточная аттестация в форме зачета (1, 2, 3, 4, 5 семестр), зачета с оценкой (6 семестр)	

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

Таблица 2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые компетенции
1	2	3	4
	1 – 6 семестры		
Теоретический раздел 1.		2	
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. 2. Физическая культура как учебная дисциплина. 3. Основы здорового образа жизни 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. 6. Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	ОК 08
Раздел 2. Учебно-тренировочный		150	
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	50	ОК 08
	Практические занятия	50	
	1. Бег на короткие дистанции: техника бега, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Эстафетный бег. 2. Бег на выносливость: 2000м (девушки), 3000м (юноши). 3. Бег на средние дистанции: высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег по повороту. 4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки с места в длину. Специальные упражнения прыгуна. Подготовительные упражнения для прыжков в длину. 5. Метание гранаты девушки 500г, юноши 700г. Техника метания гранаты: держание гранаты, разбег. 6. Скрестный шаг, финальное усилие. Специальные упражнения: метание с места, с трёх шагов разбега, с короткого разбега. С полного разбега. 7. Кроссовая подготовка: бег на равнинных участках, бег по пересечённой местности. 8. Профессионально прикладная физическая подготовка: развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков.		
Тема 2.2. Лыжные гонки	Содержание учебного материала	50	ОК 08
	Практические занятия	50	

	1. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах. 2. Повороты на месте и в движении: переступанием вокруг пяток лыж, переступанием вокруг носков лыж, поворот упором, плугом. 3. Техника лыжных ходов: попеременный душажный ход, одновременные ходы, коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. 4. Преодоление спусков и подъёмов. Спуск в основной стойке, низкой стойке, высокой стойке. Подъём скользящим шагом, «лесенкой», «ёлочкой». 5. Прохождение дистанции: 3 км девушки, 5 км юноши. 6. Профессионально прикладная физическая подготовка: развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков.		
Тема 2.3. Спортивные игры (баскетбол)	Содержание учебного материала	50	ОК 08
	Практические занятия	50	
	1. Техника защиты: техника передвижений, техника овладения мячом и противодействие. Перехват; приёмы, применяемые против броска; накрывание. 2. Техника нападения: техника передвижений и техника владения мячом. Ведение, броски, передачи, ловля, повороты. Остановки, прыжки. Бег. 3. Тактика нападения и защиты: индивидуальные, групповые и командные действия. 4. Игра по правилам. 5. Профессионально прикладная физическая подготовка: развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков.		
Раздел 3. Контрольно- оценочный		22	
Тема 3.1. Контрольно- оценочный	Содержание учебного материала	22	ОК 08
	Практические занятия	22	
	1. Лёгкая атлетика: бег 100 м, прыжки в длину с разбега; метание гранаты 500 г (девушки), 700 г (юноши); кросс 500 м, бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши). 2. Баскетбол: техника игры в защите и нападении, игра по правилам. 3. Лыжная подготовка: техника попеременного душажного хода и одновременных ходов, коньковый ход. 4. Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши). 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП): сдача контрольных нормативов.		
ИТОГО		174	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает специальные учебные помещения, оборудованные мебелью, в том числе:

1) Помещения для проведения практических занятий студентов

Плавание	214 Бассейн. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа. Оборудование: вышки для прыжков, спортивный инвентарь (доски для плавания, нудлы для плавания, секундомеры настенные и др.).	654041, Кемеровская область – Кузбасс, г. Новокузнецк, Ул. Циолковского, д.6 СК «Олимп»
Спортивные игры	401 Спортивный зал Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Оборудование: сетка баскетбольная, сетка волейбольная, шведская стенка, стойка металлическая для бадминтона, спортивный инвентарь	654027, Кемеровская область – Кузбасс, г. Новокузнецк, просп. Пионерский, д. 13
Общая физическая подготовка	401 Спортивный зал Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Оборудование: сетка баскетбольная, сетка волейбольная, шведская стенка, стойка металлическая для бадминтона, спортивный инвентарь	654027, Кемеровская область – Кузбасс, г. Новокузнецк, просп. Пионерский, д. 13
Легкая атлетика	401 Спортивный зал Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Оборудование: сетка баскетбольная, сетка волейбольная, шведская стенка, стойка металлическая для бадминтона, спортивный инвентарь	654027, Кемеровская область – Кузбасс, г. Новокузнецк, просп. Пионерский, д. 13

3.2 Информационное обеспечение

3.2.1 Основная и дополнительная учебная литература по дисциплине

Основная литература

1. 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, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 14.01.2025). — Текст : электронный.

2. 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. — URL : <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 14.01.2025). — Текст : электронный.

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 14.01.2025). — Текст : электронный.

Дополнительная литература

1. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-

534-08973-8. — URL : <https://urait.ru/bcode/474473> (дата обращения: 14.01.2025). — Текст : электронный.

2. *Жданкина, Е. Ф.* Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/453245> (дата обращения: 14.01.2025). — Текст : электронный.

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — URL : <https://urait.ru/bcode/488422> (дата обращения: 14.01.2025). — Текст : электронный.

4. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — URL : <https://urait.ru/bcode/476678> (дата обращения: 14.01.2025). — Текст : электронный.

5. *Туревский, И. М.* Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/476074> (дата обращения: 14.01.2025). — Текст : электронный.

6. Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — URL : <https://urait.ru/bcode/487324> (дата обращения: 14.01.2025). — Текст : электронный.

7. *Дворкин, Л. С.* Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/474253> (дата обращения: 14.01.2025). — Текст : электронный.

8. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/487323> (дата обращения: 14.01.2025). — Текст : электронный.

3.2.2 Электронно-библиотечные системы, электронные базы периодических изданий

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечным системам, электронным базам периодических изданий:

Доступные ЭБС

1. Знаниум : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Знаниум». — Москва, 2011. — URL: www.znanium.com (дата обращения: 14.01.2025). — Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. — Текст : электронный.

2. Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Издательство Лань». — Санкт-Петербург, 2011 — URL: <http://e.lanbook.com/> (дата обращения: 14.01.2025). — Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. — Текст : электронный.

3. Юрайт: электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Электронное издательство «Юрайт». — Москва, 2013. — URL: www.biblio-online.ru (дата обращения: 14.01.2025). — Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. — Текст : электронный.

Электронная библиотека КГПИ КемГУ

Электронная библиотека КГПИ КемГУ : сайт / Кузбасский гуманитарно-педагогический институт ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Научная библиотека. – Новокузнецк, 2021. – URL: <https://elib.nbikemsu.ru/MegaPro/Web> (дата обращения: 14.01.2025). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

Базы данных периодических изданий

1. eLIBRARU.RU : научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная электронная библиотека». – Москва, 2000. – URL: <https://elibrary.ru/> (дата обращения: 14.01.2025). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
2. East View : универсальная база периодических изданий : сайт / ООО «ИВИС», 2012. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12> (дата обращения: 14.01.2025). – Режим доступа: по подписке. – Текст: электронный.
3. КиберЛенинка : научная электронная библиотека : сайт / ООО «Итеос». – Москва, 2012. – URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 14.01.2025). – Режим доступа: свободный. – Текст : электронный.

3.2.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Информационный ресурс «Wikireading». – URL: <https://www.wikireading.ru/> (дата обращения: 14.01.2025). – Режим доступа: свободный. – Текст : электронный.
2. Информационный ресурс «Наука и техника». – URL: <https://vseonauke.com/> (дата обращения: 14.01.2025). – Режим доступа: свободный. – Текст : электронный.
3. Просветительский проект «Лекториум». – URL: <https://www.lektorium.tv/> (дата обращения: 14.01.2025). – Режим доступа: свободный. – Текст : электронный.

3.3 Общие требования к организации образовательного процесса

Теоретические занятия проводятся в форме лекций различного вида, в том числе интерактивных, проблемных. Содержание и формы практической работы определены с учетом необходимости активизировать познавательную деятельность обучающихся. На практических занятиях выполняются письменные и устные задания, требующие многоаспектного анализа ситуаций, решения профессионально-ориентированных задач.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 3

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка. Легкая атлетика: - экспертная оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; метание гранаты. Спортивные игры (баскетбол): - экспертная оценка техники базовых элементов техники баскетбола (броски в кольцо, передачи, ведение, остановки, повороты); - экспертная оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения игры. Лыжная подготовка:

	- экспертная оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков, подъёмов.
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Текущий контроль Контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся Промежуточный контроль Зачет (собеседование) Зачет с оценкой (собеседование)

Составитель рабочей программы дисциплины:

Яковлева В. Н., старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта