

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Ростовской области
«Гуковский строительный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
ООД.10 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для специальности:
09.02.11 «Разработка и управление программным обеспечением»

2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

ПЦК ОГСЭ

Протокол № 3 от «10»11 2025 г.

Председатель ПЦК

 Бур'янова О.В.

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УПиМР

 Лапаева Е.В.

«10» 11 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы по специальности среднего профессионального образования 09.02.11 «Разработка и управление программным обеспечением»

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 09.02.11 «Разработка и управление программным обеспечением», утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.02.2025 №138, с учетом требований профессиональных стандартов 06.011 «Администратор баз данных» (приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 408н), 06.001 «Программист» (приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 20.07.2022 № 424н) и требований региональных работодателей к уровню освоения специальности выпускниками.

Организация-разработчик: ГБПОУ РО «ГСТ»

СтреляеваЕ.В., преподаватель ГБПОУ РО «ГСТ»

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» | 4 |
| 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины | 9 |
| 3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» | 19 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины..... | 21 |

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальностям/профессиям

09.02.11 «Разработка и управление программным обеспечением».

Программа разработана на основе ФГОС СОО и ФОП СОО с учётом современных мировых требований, традиций российского образования.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- Формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья;
- Развитие у обучающихся двигательных навыков,
- Совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности;
- Гармоничное физическое развитие;
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций.

| Код и наименование формируемых компетенций | Планируемые результаты освоения дисциплины | |
|---|---|---|
| | Общие | Дисциплинарные |
| OK 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам. | <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>a) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; | <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - вносить корректизы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике | |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. | <ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> | ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; |

| | | |
|---|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека. | <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.</p> |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня | <p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; | <p>ПРБ 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> |

| | | |
|-----------------------------|---|--|
| физической подготовленности | <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; | <p>ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p> |
|-----------------------------|---|--|

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|---|----------------------|
| Объем образовательной программы дисциплины | 80 |
| в т. ч. | |
| Основное содержание | 80 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | - |
| практические занятия | - |
| Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля) | - |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | - |
| практические занятия | - |
| Индивидуальный проект (да/нет)** | - |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | 6 |

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Осваиваемые элементы компетенций |
|---|--|---------------|-------------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 курс - 3 семестр | | | |
| Раздел 1. Основы физической культуры 4 ч. | | | |
| Тема 1.1. Физическая культура как профессиональный подготовительный курсы для социокультурного развития личности | <p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p>2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</p> <p>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> | | ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 |
| Раздел 2. Легкая атлетика 50 ч. | | | |
| Тема 2.1. | Содержание учебного материала | | ОК3 ОК 4 |

| | | |
|---|--|-------------------------------|
| Бег на короткие дистанции. | 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта 2. Техника прыжка в длину с места 3. Техника беговых упражнений 4. Техника совершенствование высокого и низкого старта, финиширования 5. Техника совершенствование бега на дистанции 100 м. 6. Техника совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив 7. Техника совершенствование техники бега на дистанции 500 м. 8. Техника совершенствование техники прыжка в длину с места | ОК 6 ОК 7 ОК 8 |
| Тема 2.2. Бег на длинные дистанции | Содержание учебного материала 1. Техника бега по дистанции 2. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования 3. Разучивание комплексов специальных упражнений 4. Техника бега по дистанции 5. Техника бега по пересеченной местности | |
| Промежуточная аттестация | 2 | 30 |
| 2 курс 4 семестр доделать | | |
| Тема 2.2. Бег на длинные дистанции | 1. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив 2. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени 3. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени | |
| Тема 2.3. | Содержание учебного материала | |

| | | | |
|--|---|--|-------------|
| Бег на средние дистанции | 1. Техника бега на средние дистанции. | | |
| Прыжок в длину с разбега. | 2. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. 3. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши 4. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» 5. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов 6. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега 7. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив 8. Техника метания гранаты | | |
| Метание снарядов. | | | |
| Раздел 3. Баскетбол 52 ч. | | | |
| Тема 3.1. | Содержание учебного материала | | ОК3 |
| Техника выполнения ведения мяча | 1. Техника выполнения ведения мяча 2. Техника передачи и броска мяча с места 3. Овладение техникой выполнения ведения мяча 4. Овладение передачи и броска мяча с места 5. Овладение и закрепление техникой ведения 6. Овладение передачи мяча в баскетболе | | ОК 4 |
| Тема 3.2. | Содержание учебного материала | | ОК 6 |
| | | | ОК 7 |
| | | | ОК 8 |

| | | | |
|--|--|----------|-----------|
| Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении | 1. Техника ведения и передачи мяча в движении 2. Техника броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». 3. Совершенствование техники выполнения ведения мяча 4. Техника передачи и броска мяча в кольцо с места 5. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении | | |
| Промежуточная аттестация | | 2 | 44 |
| 3 курс 5 семестр | | | |
| Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении | 1. Овладение ведения мяча «ведения-2 шага-бросок | | |
| Тема 3.3. | Содержание учебного материала | | |

| | | | |
|---|---|-----------|--|
| Техника выполнения правила баскетбола | <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля 2. Техника выполнения передача мяча в колоне и кругу 3. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 4. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре 5. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу 6. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста | | |
| Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом | Содержание учебного материала | | |
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника владения баскетбольным мячом 2. Выполнение контрольных нормативов 3. Комплекс упражнений бросок мяча с места под кольцо 4. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре 5. Комплекс упражнений ведения мяча разным способом ходьбы 6. Техника Броска мяча в корзину со штрафной линии 7. Тактика игры в команде | | |
| Тема 4.1. Техника верхней и нижней передач двумя руками | | | |
| Промежуточная аттестация | | 6 | |
| Всего: | | 80 | |

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины.

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая. Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания.

Стеллаж для хранения лыж

Спортивные игры

Наборы мячей для спортивных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

Стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, бруск отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флаги или стартовый пистолет, флаги красные и белые, палочки эстафетные, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, допущенные к использованию при реализации образовательных программ СПО, на базе основного общего образования.

4.Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

| Общая/профессиональная компетенция | Раздел/Тема | Тип оценочных мероприятий |
|--|--|---|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | Темы 1.1, 1.2 П/-о/с ¹ : Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16 | <ul style="list-style-type: none"> – составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16 | <ul style="list-style-type: none"> – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16 | <ul style="list-style-type: none"> – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете |
| ПК... | | |