

**Аннотация учебной дисциплины**  
**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование**

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура входит в профессиональный модуль ПП (профессиональная подготовка) – общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Для освоения дисциплины учащиеся используют знания, умения и навыки, сформированные при изучении дисциплины БД.09 «Физическая культура», входящей в состав базовых дисциплин общеобразовательной подготовки среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования.

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

**1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (Перечень формируемых компетенций)**

ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	<p><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</p> <p><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 специальности; средства профилактики перенапряжения</p>
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	
ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	

Максимальная учебная нагрузка обучающегося - 174 часа, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 174 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		3	4	5	6	7	8
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	174	32	46	24	34	20	18
В том числе:							
практические занятия	174	32	46	24	34	20	18
Вид промежуточной аттестации		зачет	зачет	зачет	зачет	зачёт	диф.зачёт
Общая трудоемкость	174	32	46	24	34	20	18

### 2.2. Структура дисциплины

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов	
	Всего	Практические занятия
<b>3 семестр 32 ч</b>		
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	2	2
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	10	10
Тема 2.2 Бег на длинные дистанции	10	10
Тема 2.3 Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	10	10
<b>4 семестр 46 ч</b>		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	<b>46</b>	<b>44</b>
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	10	10
Тема 3.2. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	10	10
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	10	10
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	16	16
<b>5 семестр 24 ч</b>		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	6	6
Тема 4.2. Техника подачи и приёма после неё	6	6
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	6	6
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	6	6
<b>6 семестр 34 ч</b>		
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>	<b>35</b>	<b>34</b>
Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	35	34
<b>7 семестр 20 ч</b>		
<b>Раздел 6. Кроссовая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
Тема 6.1 Кроссовая подготовка	20	20
<b>8 семестр 18 ч</b>		
<b>Раздел 7. Современные направления фитнеса</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
Тема 7.1 Использование различных современных направлений фитнеса	18	18
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>174</b>	<b>174</b>

## Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057>
2. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558> . — 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, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>
4. Теория и методика избранного вида спорта : учебник для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563840>

Автор РПД ОГСЭ.05 Физическая культура: Дерябина Анна Львовна.

### Аннотация учебной дисциплины

#### ОГСЭ.05 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

#### Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

##### 1.1. Область применения рабочей программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

##### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура входит в профессиональный модуль ПП (профессиональная подготовка) – общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Для освоения дисциплины учащиеся используют знания, умения и навыки, сформированные при изучении дисциплины БД.09 «Физическая культура», входящей в состав базовых дисциплин общеобразовательной подготовки среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования.

##### 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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:  
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

#### 1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (Перечень формируемых компетенций)

ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	<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 <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 специальности; средства профилактики перенапряжения
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	
ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	

Максимальная учебная нагрузка обучающегося - 174 часа, в том числе:  
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 174 часа.

### СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		3	4	5	6	7	8
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>168</b>	<b>32</b>	<b>46</b>	<b>24</b>	<b>34</b>	<b>20</b>	<b>18</b>
В том числе:							
Теоретические занятия	174	32	46	24	34	20	18
Вид промежуточной аттестации		зачет	зачет	зачет	зачет	зачёт	диф. зачёт
Общая трудоемкость	<b>174</b>	<b>32</b>	<b>46</b>	<b>24</b>	<b>34</b>	<b>20</b>	<b>18</b>

#### 2.2. Структура дисциплины

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов	
	Всего	Теоретическое обучение
<b>3 семестр 32 ч</b>		
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	2	2
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	10	10
Тема 2.2 Бег на длинные дистанции	10	10
Тема 2.3 Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	10	10

<b>4 семестр 46 ч</b>		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	<b>46</b>	<b>46</b>
<b>Тема 3.1.</b> Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	10	10
<b>Тема 3.2.</b> Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	10	10
<b>Тема 3.3.</b> Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	10	10
<b>Тема 3.4.</b> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	16	16
<b>5 семестр 24 ч</b>		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>	<b>23</b>	<b>22</b>
<b>Тема 4.1.</b> Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	6	6
<b>Тема 4.2.</b> Техника подачи и приёма после неё	6	6
<b>Тема 4.3.</b> Техника прямого нападающего удара	6	6
<b>Тема 4.4.</b> Совершенствование техники владения волейбольным мячом	5	4
<b>6 семестр 34 ч</b>		
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>	<b>35</b>	<b>34</b>
<b>Тема 5.1</b> Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	35	34
<b>7 семестр 20 ч</b>		
<b>Раздел 6. Кроссовая подготовка</b>	<b>19</b>	<b>18</b>
<b>Тема 6.1</b> Кроссовая подготовка	19	18
<b>8 семестр 18 ч</b>		
<b>Раздел 7. Современные направления фитнеса</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
<b>Тема 7.1</b> Использование различных современных направлений фитнеса	18	18
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>174</b>	<b>174</b>

#### Основная литература

5. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057>
6. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558> . — Текст : электронный.
7. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>
8. Теория и методика избранного вида спорта : учебник для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563840>

Автор РПД ОГСЭ.05 Адаптивная физическая культура: Дерябина Анна Львовна.