

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 14.09.2026 07:17:28
Уникальный программный ключ:
891934b8c2cf7b6350cbe51cdda3096e877fa18

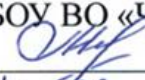
Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Миасский филиал
Рабочая программа дисциплины
ОГСЭ.05 «Физическая культура»
Специальность 09.02.07 – Информационные системы и программирование

Версия документа - 1	стр. 1	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	--------	------------------------	---------------



УТВЕРЖДАЮ

Директор Миасского филиала
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»


Т.В. Малькова
«11» 03 2026 г.

Рабочая программа дисциплины

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

Присваиваемая квалификация

Программист

Форма обучения

Очная (год набора 2025)

Миасс, 2026

 Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Миасский филиал			
Рабочая программа дисциплины ОГСЭ. 05 «Физическая культура» Специальность 09.02.07 – Информационные системы и программирование			
Версия документа - 1	стр. 2	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на Педагогическом совете Департамента СПО Миасского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ» и рекомендована к утверждению (протокол заседания № 9 от 11 марта 2026 года).

Председатель Ученого совета  / Т. В. Малькова /

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 12.08.2022 N 732 и примерной программы по данной общеобразовательной дисциплине, рассмотренной и одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО (Протокол № 13 от 29.09.2022 г)

 Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Миасский филиал			
Рабочая программа дисциплины ОГСЭ. 05 «Физическая культура» Специальность 09.02.07 – Информационные системы и программирование			
Версия документа - 1	стр. 3	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Содержание

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Область применения программы	4
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	4
1.3. Цели и задачи освоения дисциплины	4
1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы очной формы обучения	6
2.2. Тематический план и содержание дисциплины очной формы обучения	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	12
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	12
3.2. Информационное обеспечение обучения	12
3.3. Условия реализации рабочей программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	17

 Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Миасский филиал			
Рабочая программа дисциплины ОГСЭ. 05 «Физическая культура» Специальность 09.02.07 – Информационные системы и программирование			
Версия документа - 1	стр. 4	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС 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» является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.3. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины: физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Задачи:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии выпускника;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование средств, форм и методов;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную

	Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Миасский филиал		
	Рабочая программа дисциплины ОГСЭ. 05 «Физическая культура» Специальность 09.02.07 – Информационные системы и программирование		
	Версия документа - 1	стр. 5	Первый экземпляр _____ КОПИЯ № _____

физическую подготовку;

- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;
- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений.

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

приобретаемый практический опыт:

- использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- использование различных технологий укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- применения основных способов самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владения физическими упражнениями разной функциональной направленности, использования их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владения техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- применения закаляющих мероприятий по укреплению иммунной системы организма (холодный душ, контрастный душ, баня);
- соблюдения требований к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями

Дисциплина способствует формированию **общих и профессиональных компетенций:**

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в

 Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Миасский филиал			
Рабочая программа дисциплины ОГСЭ. 05 «Физическая культура» Специальность 09.02.07 – Информационные системы и программирование			
Версия документа - 1	стр. 6	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 8. 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 программы дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 168 часов, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 138 часов; самостоятельная работа обучающегося – 30 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы очной формы обучения

Вид учебной работы	Объем часов
	ООО
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	138
в том числе:	
Лекции	-
Практические занятия	138
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	30
Промежуточная аттестация	Другие формы контроля (3, 4, 5, 6 семестры) Дифференцированный зачет (7 семестр)

 Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Миасский филиал			
Рабочая программа дисциплины ОГСЭ. 05 «Физическая культура» Специальность 09.02.07 – Информационные системы и программирование			
Версия документа - 1	стр. 7	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

2.2. Тематический план и содержание дисциплины очной формы обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ		4	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке	Содержание учебного материала	4	1
	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания дисциплины «Физическая культура». Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Способы самоконтроля за состоянием здоровья.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Регистрация на портале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2	2
РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		108	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала:	36	
	Практические занятия: Отработка техники бегового шага на короткие дистанции. Выполнение специальных беговых упражнений. Отработка техники низкого старта. Бег 100 м. Исполнение стартового разгона и эстафетного бега. Бег с ходу. Финиширование. Бег на 300 и 500 м.	18	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	18	2

 Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Миасский филиал			
Рабочая программа дисциплины ОГСЭ. 05 «Физическая культура» Специальность 09.02.07 – Информационные системы и программирование			
Версия документа - 1	стр. 8	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

	Отработка техники бегового шага и техники дыхания. Занятия в спортивных секциях.		
Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала:	36	
	Практические занятия: Техника бега на средние дистанции. Бег 1000 м. Тактика бега на длинные дистанции. Выполнение упражнений на выносливость. Бег 2000 м и 3000 м. Отработка финишного рывка.	18	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата.	18	2
Тема 1.3. Бег по пересеченной местности.	Содержание учебного материала:	12	
	Практические занятия Усвоение тактики бега по пересеченной местности. Бег 1000 м. Выполнение упражнений на технику дыхания.	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка техники бега, техники дыхания. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.	6	2
Тема 1.4. Прыжок в длину	Содержание учебного материала:	12	
	Практические занятия: Выполнение спец. упражнений для исполнения прыжка в длину с места. Выполнение тройного прыжка с места. Отработка техники разбега, отталкивания, полета и приземления. Выполнение тройного прыжка с разбега. Выполнение нормативов по легкой атлетике.	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление исполнения техники прыжковых упражнений. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.	6	2
Тема 1.5. Техника метания гранаты	Содержание учебного материала	12	
	Практические занятия: Отработка техники метания гранаты. Метание гранаты с места, с трех шагов, с разбега Выполнение специальных упражнений. Выполнение контрольных нормативов.	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	6	2

 Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Миасский филиал			
Рабочая программа дисциплины ОГСЭ. 05 «Физическая культура» Специальность 09.02.07 – Информационные системы и программирование			
Версия документа - 1	стр. 9	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

	Отработка техники скрестных шагов. Выполнение упражнений по общей физической подготовке.		
РАЗДЕЛ 2 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		40	
Тема 2.1. Техника способов передвижения на лыжах	Содержание учебного материала:	28	
	Практические занятия Отработка техники попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного бесшажного хода. Отработка техники катания скользящим шагом. Переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции классическим стилем: девушки -3 км, юноши- 5 км.	14	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка техники передвижения на лыжах различным ходом. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Формирование навыков по релаксации и восстановлению организма после физических нагрузок.	14	2
Тема 2.2. Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов, торможения.	Содержание учебного материала:	12	
	Практические занятия: Отработка техники подъема и спуска на лыжах. Отработка техники торможения на спусках. Прохождение поворотов. Отработка техники катания при прохождении поворотов.	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка техники катания на спусках, в подъем, при поворотах и при торможении.	6	2
РАЗДЕЛ 3 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		136	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала:	68	

 Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Миасский филиал			
Рабочая программа дисциплины ОГСЭ. 05 «Физическая культура» Специальность 09.02.07 – Информационные системы и программирование			
Версия документа - 1	стр. 10	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Баскетбол	Практические занятия: Ведение мяча. Отработка техники передвижения и остановок. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Передача мяча от груди. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Ведение и бросок на время. Техника ведения и броска мяча в два шага. Отработка стойки защитника, выбивания и вырывания мяча. Двусторонняя игра. Совершенствование тактики игры. Освоение игровых навыков.	34	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Выполнение упражнений по общей физической подготовке.	34	2
Тема 3.2. Волейбол	Содержание учебного материала:	68	
	Практические занятия: Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу. Отработка вариантов нападающего удара через сетку. Прием мяча сверху после подачи. Прием мяча снизу после подачи. Смешанный прием. Передача вперед. Совершенствование техники защитных действий. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение игровых навыков.	34	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Выполнение упражнений по общей физической подготовке.	34	2
РАЗДЕЛ 4 ГИМНАСТИКА		36	
Тема 4.1.	Содержание учебного материала:	4	

 Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Миасский филиал			
Рабочая программа дисциплины ОГСЭ. 05 «Физическая культура» Специальность 09.02.07 – Информационные системы и программирование			
Версия документа - 1	стр. 11	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Строевые упражнения	Практические занятия: Перестроение из одной шеренги в две, три и обратно Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, змейкой, по кругу, противоходом.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений по общей физической подготовке.	2	2
Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала:	20	
	Практические занятия: Техника выполнения общеразвивающих упражнений. Раздельный способ проведения ОРУ. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.	10	2
Тема 4.3. Техника акробатических упражнений	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений по общей физической подготовке.	10	2
	Содержание учебного материала:	12	
	Практические занятия: Техника акробатических упражнений, Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники. Выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование.	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение акробатических упражнений.	6	2
РАЗДЕЛ 5 ПРИЕМЫ СИЛОВОГО ЗАДЕРЖАНИЯ И ОБЕЗВРЕЖИВАНИЯ ПРОТВНИКА, САМОЗАЩИТА БЕЗ ОРУЖИЯ		16	
Тема 5.1. Болевые приемы задержания	Содержание учебного материала:	16	
	Практические занятия: Задержание загибом руки за спину «толчком». Сопровождение загибом руки за спину «рывком». Задержание загибом руки за спину «замком». Задержание рычагом руки внутрь.	8	2

 Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Миасский филиал			
Рабочая программа дисциплины ОГСЭ. 05 «Физическая культура» Специальность 09.02.07 – Информационные системы и программирование			
Версия документа - 1	стр. 12	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

	Способы освобождения от обхвата туловища спереди без рук. Освобождение от обхвата туловища спереди руками. Освобождение от обхвата туловища сзади без рук. Освобождение от обхвата туловища сзади с руками. Применение правомерных действий по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений самозащиты без оружия	8	2
ИТОГО:		168	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный комплекс для проведения практических занятий № 239, оснащенный оборудованием:

Спортивный зал.

Основное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, ракетки для настольного тенниса, столы для настольного тенниса; скакалки; дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; специализированная мебель, рабочее место преподавателя.

Тренажерный зал.

 Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Миасский филиал			
Рабочая программа дисциплины ОГСЭ. 05 «Физическая культура» Специальность 09.02.07 – Информационные системы и программирование			
Версия документа - 1	стр. 13	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Основное оборудование: комбинированная стойка, скамья со стойкой, скакалки, тренажер «Орион», тренажер PSS312 V STUDIO, штанга с блинами, гантели, тренажер GUM Flektor.

Кабинет для самостоятельной подготовки обучающихся

Кабинет информатики - учебная аудитория для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации № 310, оснащенный оборудованием: учебная и специализированная мебель, учебная доска, учебно-наглядные пособия, плакаты, флип-чарт, рабочее место преподавателя, оборудованное компьютером с выходом в сеть Интернет.

Технические средства: видеопроектор, экран настенный, компьютер, монитор, акустическая система.

Учебно-методическая документация: пособия, плакаты, плакаты, наглядный и раздаточный материал.

Программное обеспечение:

ОС Astra Linux релиз Орел, версия ядра 5.15 (лицензия бессрочная);

СПС Консультант Бюджетные Организации: Версия Проф ЛСВ, договор № 5/СУЗ-29 от 01.01.2025 г. (бессрочный).

Неограниченный доступ к электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам), к электронной информационно-образовательной среде вуза, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Помещения для организации самостоятельной и воспитательной работы

Библиотека, читальный зал, помещение для организации самостоятельной и воспитательной работы № 312, оснащенная оборудованием: шкаф под картотеку, шкаф для формуляров, учебная и специализированная мебель, стол для конференций, кафедра выдачи литературы, выставочные стеллажи, книжные стеллажи, рабочее место, оборудованное компьютером с выходом в сеть Интернет.

Программное обеспечение: ОС Astra Linux релиз Орел, версия ядра 5.15 (лицензия бессрочная), СПС Консультант Бюджетные Организации: Версия Проф ЛСВ, договор № 5/СУЗ-29 от 01.01.2025 г. (действует бессрочно).

Неограниченный доступ к электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам), к электронной информационно-

 Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Миасский филиал			
Рабочая программа дисциплины ОГСЭ. 05 «Физическая культура» Специальность 09.02.07 – Информационные системы и программирование			
Версия документа - 1	стр. 14	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

образовательной среде вуза, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Актный зал на 150 мест с выходом в сеть Интернет - для проведения научных конференций, семинаров, помещение для организации воспитательной работы, оснащенный оборудованием: специализированные кресла для актовых залов, сцена, трибуна; мультимедийное интерактивное оборудование: экран настенный, технические средства, служащие для представления информации большой аудитории, проектор, демонстрационное оборудование и аудиосистема – микрофон.

Технические средства обучения для проведения занятий: мультимедийный комплекс портативный (ноутбук, демонстрационный экран, проектор).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий

1. Болманенкова, Т. А. Основы физического воспитания : учебное пособие : [12+] / Т. А. Болманенкова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983>
2. Коровин, С. С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С. С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992>
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева, Е. С. Жукова, М. Д. Бакшеев. — Омск : СибГУФК, 2016. — 120 с. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483291>
4. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / Т. В. Колтошова, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. – 169 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103>
5. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков и др.; ред. В. Я. Кикоть ; ред. И. С. Барчуков. — Москва : Юнити-Дана, 2015. — 432 с. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

 Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Миасский филиал			
Рабочая программа дисциплины ОГСЭ. 05 «Физическая культура» Специальность 09.02.07 – Информационные системы и программирование			
Версия документа - 1	стр. 15	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

6. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю. В. Гребенникова, Н. А. Ковыляева, Е. В. Сантьева, Н. С. Рыжова [и др.]. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Часть 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859>
7. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> (дата обращения: 12.04.2022). – Режим доступа: по подписке.
8. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>.
9. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>.
10. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>.
11. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838>.

	Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Миасский филиал		
	Рабочая программа дисциплины ОГСЭ. 05 «Физическая культура» Специальность 09.02.07 – Информационные системы и программирование		
	Версия документа - 1	стр. 16	Первый экземпляр _____ КОПИЯ № _____

Дополнительная литература:

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева, Е. С. Жукова, М. Д. Бакшеев. — Омск :СибГУФК, 2016. — 120 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483291>
2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков и др.; ред. В. Я. Кикоть ; ред. И. С. Барчуков. — Москва :Юнити-Дана, 2012. — 432 с. — URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>
3. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543262>
4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 111 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20707-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/558618>.

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
5. <https://www.gto.ru> (Официальный сайт всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»).

3.3. Условия реализации рабочей программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организовано совместно с другими обучающимися.

 Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Миасский филиал			
Рабочая программа дисциплины ОГСЭ. 05 «Физическая культура» Специальность 09.02.07 – Информационные системы и программирование			
Версия документа - 1	стр. 17	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Для освоения дисциплины в фонде библиотеки и электронно-библиотечных системах имеется основная и дополнительная учебная литература в виде электронных документов.

В лекционных аудиториях оборудованы специальные места с возможностью размещения студентов на кресле-коляске и подключения к электрической сети технических средств обучения.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Данные технические средства могут быть представлены Региональным учебно-научным центром инклюзивного образования ЧелГУ.

3.4. Условия реализации программы дисциплины с использованием электронного обучения

В случае реализации дисциплины с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий общение обучающихся и преподавателя осуществляется в режиме реального времени онлайн-лекции (вебинары), чаты, видеоконференции или отложенного времени (Moodle, форумы, электронная почта, социальные сети, мессенджеры).

Большую часть времени обучающиеся самостоятельно работают с учебно-методическими материалами. Студенты имеют возможность консультироваться с преподавателем по всем вопросам, возникающим в ходе самостоятельной работы посредством Moodle, форумов, электронной почты, социальных сетей, мессенджеров.

Доступ обучающихся к учебным ресурсам в режиме отложенного времени, самостоятельной работы осуществляется через сеть интернет в удобном для него месте, времени и темпе.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения и усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	Текущий контроль: тестирование,

 Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Миасский филиал			
Рабочая программа дисциплины ОГСЭ. 05 «Физическая культура» Специальность 09.02.07 – Информационные системы и программирование			
Версия документа - 1	стр. 18	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений. Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; способы самоконтроля за состоянием здоровья; тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия. Практический опыт: - использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - использование различных технологий укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - применения основных способов самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владения физическими упражнениями разной функциональной направленности, использования их в режиме учебной и	конспектирование, отчеты по практическим занятиям, внеаудиторной самостоятельной работе. Промежуточная аттестация очной формы обучения: дифференцированный зачет, зачет.
---	---

 Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Миасский филиал			
Рабочая программа дисциплины ОГСЭ. 05 «Физическая культура» Специальность 09.02.07 – Информационные системы и программирование			
Версия документа - 1	стр. 19	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владения техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; - применения закаливающих мероприятий по укреплению иммунной системы организма (холодный душ, контрастный душ, баня); - соблюдения требований к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями	
--	--

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.