


Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)
Колледж информатики и программирования

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебной работе

 Н.Ю. Долгова
« 19 » мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

09.02.07 Информационные системы и программирование

очно-заочная форма обучения

Москва 2025 г.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Разработчики:

Василенков Павел Сергеевич, преподаватель высшей квалификационной категории

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии физической культуры и БЖ

Протокол от «15» мая 2025 г. №9

Председатель предметной (цикловой)

комиссии

Томилов

Томилов А.А.

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование и принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательная организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» с учетом состояния их здоровья «Адаптивная физическая культура». При проведении занятий по дисциплине «Адаптивная физическая культура» осуществляется медицинский контроль за условиями проведения занятий в соответствии с требованиями СанПин и оценки влияния нагрузки на организм обучающегося. В зависимости от нозологии обучающихся и степени ограниченности его возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии занятия организованы в следующих видах:

подвижные занятия адаптивной физической культурой в спортивном зале или на открытом воздухе;

занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;

лекционные занятия по тематике здоровьесбережения.

1.1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код общих и профессиональных компетенция	Умения	Знания
ОК. 03 ОК. 04 ОК. 06 ОК. 07 ОК. 08	- 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.	-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.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	182
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	10
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	8
лабораторные занятия	-
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
самостоятельная работа	172
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры		2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	2	ОК. 03
	Не предусмотрено	-	ОК. 04
	В том числе практических занятий	-	ОК. 06
	Самостоятельная работа студентов	2	ОК. 07
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	ОК. 08
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.		
	3. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
Раздел 2. Легкая атлетика		30	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала:	10	ОК. 03
	Не предусмотрено	-	ОК. 04
	В том числе практических занятий	2	ОК. 06
	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений	2	ОК. 07
	Самостоятельная работа студентов	8	ОК. 08
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта Техника прыжка в длину с места Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	8	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	10	ОК. 08
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа студентов	10	
	Техника бега по дистанции Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений	10	

	Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала:	10	ОК 03
	Не предусмотрено	-	ОК 04
	В том числе практических занятий	-	ОК 06
	Самостоятельная работа студентов	10	ОК 07
	Техника бега на средние дистанции Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив	10	ОК 08
Раздел 3. Баскетбол		44	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала:	18	ОК. 03
	Не предусмотрено	-	ОК. 04
	В том числе практических занятий	2	ОК. 06
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		ОК. 07
	Самостоятельная работа студентов	16	ОК. 08
Тема 3.2. Техника выполнения ведения мяча и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала:	8	ОК. 03
	Не предусмотрено	-	ОК. 04
	В том числе практических занятий	-	ОК. 06
	Самостоятельная работа студентов	8	ОК. 07
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение -2 шага - бросок»	8	ОК. 08
Тема 3.3.	Содержание учебного материала:	10	

Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Не предусмотрено	-	ОК. 03
	В том числе практических занятий	-	ОК. 04
	Самостоятельная работа студентов	10	ОК. 06
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	10	ОК. 07
	Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		ОК. 08
	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу		
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала:	8	ОК 03
	Не предусмотрено	-	ОК 04
	В том числе практических занятий	-	ОК 06
	Самостоятельная работа обучающихся	8	ОК 07
	Техника владения баскетбольным мячом	8	ОК 08
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо		
Раздел 4. Волейбол		41	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала:	12	ОК. 03
	Не предусмотрено	-	ОК. 04
	В том числе практических занятий	-	ОК. 06
	Самостоятельная работа студентов	12	ОК. 07
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	12	ОК. 08
	Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения		
	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала:	8	ОК. 03
	Не предусмотрено		ОК. 04
	В том числе практических занятий	-	ОК. 06
	Самостоятельная работа студентов	8	ОК. 07
	Техника нижней подачи и приёма после неё		ОК. 08
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
Тема 4.3. Техника	Содержание учебного материала:	7	ОК. 03
	Не предусмотрено	-	

прямого нападающего удара	В том числе практических занятий	-	ОК. 04
	Самостоятельная работа студентов	7	ОК. 06
	Техника прямого нападающего удара	7	ОК. 07
	Отработка техники прямого нападающего удара		ОК. 08
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала:	14	ОК. 03
	Не предусмотрено	-	ОК. 04
	В том числе практических занятий	2	ОК. 06
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	ОК. 07 ОК. 08
	Самостоятельная работа студентов	12	
	Техника прямого нападающего удара	12	
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов		
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		45	
Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала:	45	ОК. 03
	Не предусмотрено	-	ОК. 04
	В том числе практических занятий	2	ОК. 06
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	ОК. 07
	Самостоятельная работа студентов	43	ОК. 08
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	43	
Раздел 6. Кроссовая подготовка		18	
Тема 6.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала:	18	ОК. 03
	Не предусмотрено	-	ОК. 04
	В том числе практических занятий	-	ОК. 06
	Самостоятельная работа студентов	18	ОК. 07
	Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 3 км.	18	ОК. 08
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего:		182	

3. Условия реализации дисциплины

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: в соответствии с ФГОС СПО и ПООП: спортивный комплекс, оснащенный оборудованием:

Спортивное оборудование и инвентарь:

Гимнастические снаряды (брусья, козел, мостик, маты, перекладины гимнастические пристенные, стенки гимнастические, перекладины навесные на гимнастическую стенку)

Маты для улицы, Конусы спортивные, Насосы для накачки мячей, Комплект боксёрских груш и подушек, Легкоатлетические снаряды, Барьеры легкоатлетические, Комплект сеток для бадминтона, Комплект лыж, Мячи: баскетбольные, волейбольные, Футбольные мячи, Ворота для мини футбола, Набивные мячи по 5, 3, 1 кг, Секундомеры электронные, Столы теннисные, Ракетки для настольного тенниса, Комплекты лыж, Канаты для лазанья, Гантели по 0,5, 1, 2 и 3 кг, Гири по 8, 10, 12 и 16 кг, Скамьи гимнастические, Обручи гимнастические, Канат для перетягивания, Эспандеры лыжника, боксера, Скакалки резиновые, Гриф для штанги с замками, Блины для штанги по 5, 10 и 15 кг, Петля резиновая по 35 и 50 кг, Сетки волейбольные.

Технические средства обучения:

Компьютер преподавателя – 1 шт.

Колонки для воспроизведения аудио – 1 шт.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные печатные и электронные издания:

1. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <https://book.ru/book/943895>

Дополнительные печатные источники:

1. Вайнер, Э. Н., Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. — Москва: КноРус, 2023. — 345 с. — ISBN 978-5-406-10811-6. — URL: <https://book.ru/book/947360>

1. Электронные издания (электронные ресурсы)

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
[сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры](#)

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура:

[воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.](#)

<http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры.
Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета
Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской
Государственной Академии физической культуры
<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь
России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий (самостоятельная работа), выполнения нормативов</p>