


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 2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

09.02.07 Информационные системы и программирование

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, БЖ и деловых коммуникаций

---

Протокол от «15» мая 2025г.№ 9

Председатель предметной (цикловой)  
комиссии

Томилов А.А.

Томилов А.А.

## 1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» является частью основной обязательной 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.

### 1.2. 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 студентов во взаимодействии с преподавателем	182
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	180
лабораторные занятия	-

контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
самостоятельная работа	-
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: 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств В том числе, практических занятий Самостоятельная работа студентов	2     - -	ОК. 03 ОК. 04 ОК. 06 ОК. 07 ОК. 08
Раздел 2. Легкая атлетика		36	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала : 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта 2. Техника прыжка в длину с места В том числе, практических занятий Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений 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 Самостоятельная работа студентов	12  - 12       -	ОК. 03 ОК. 04 ОК. 06 ОК. 07 ОК. 08
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала: 1. Техника бега по дистанции В том числе, практических занятий Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	12  12	ОК. 08

	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		
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала:	12	ОК 03
	1. Техника бега на средние дистанции.	-	ОК 04
	В том числе, практических занятий	12	ОК 06
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши		ОК 07
	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		ОК 08
	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов		
	Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега		
	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив		
	Техника метания гранаты		
	Техника метания гранаты, контрольный норматив		
	Самостоятельная работа студентов	-	
Раздел 3. Баскетбол		46	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала:	18	ОК. 03
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	-	ОК. 04
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	18	ОК. 06
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		ОК. 07
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		ОК. 08
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала:	8	ОК. 03
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	-	ОК. 04
	В том числе, практических занятий	8	ОК. 06
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		ОК. 07
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение -2 шага - бросок»		ОК. 08
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в	Содержание учебного материала:	10	ОК. 03
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	-	ОК. 04
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		ОК. 06
	3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		ОК. 07
	В том числе, практических занятий	10	ОК. 08
	Совершенствование техники выполнения штрафного		

колоне и кругу, правила баскетбола	броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала:	10	ОК 03
	1. Техника владения баскетбольным мячом		ОК 04
	В том числе, практических занятий	10	ОК 06
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		ОК 07 ОК 08
	Самостоятельная работа студентов	-	
Раздел 4. Волейбол		40	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала:	10	ОК. 03
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	-	ОК. 04
	В том числе, практических занятий	10	ОК. 06
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. 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		ОК. 07 ОК. 08
	Самостоятельная работа студентов	-	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала:	10	ОК. 03
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё	-	ОК. 04
	В том числе, практических занятий	10	ОК. 06
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		ОК. 07
	Самостоятельная работа студентов	-	ОК. 08
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала:	10	ОК. 03
	1. Техника прямого нападающего удара	-	ОК. 04
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	ОК. 06
	Отработка техники прямого нападающего удара		ОК. 07
	Самостоятельная работа студентов		ОК. 08
Тема 4.4. Совершенствование техники владения	Содержание учебного материала:	10	ОК. 03
	1. Техника прямого нападающего удара	-	ОК. 04
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	ОК. 06
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём		ОК. 07 ОК. 08

волейбольным мячом	контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
	Самостоятельная работа студентов	-	
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		<b>30</b>	
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала:	<b>30</b>	ОК. 03
	1. Техника коррекции фигуры	-	ОК. 04
	В том числе, практических занятий	<b>30</b>	ОК. 06
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц		ОК. 07
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций		ОК. 08
	Самостоятельная работа студентов	-	
Раздел 6. Кроссовая подготовка		<b>26</b>	
Тема 6.1.	Содержание учебного материала:		ОК. 03
	Равномерный бег 10 мин.		ОК. 04
	Равномерный бег 10 мин Чередование бега с ходьбой.		ОК. 06
	6-Минутный бег. Тренируем сердце.		ОК. 07
	Игры и эстафеты с использованием легкоатлетического инвентаря		ОК. 08
	Кросс до 15 мин.	-	
	Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий.		
	Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег 12 мин.		
	Преодоление вертикальных препятствий. Бег 12 мин		
	В том числе, практических занятий	<b>26</b>	
	Кроссовая подготовка.		
	Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 3 км.		
	Самостоятельная работа студентов	-	
Промежуточная аттестация по учебной дисциплине дифференцированный зачет		<b>2</b>	
Всего:		<b>182</b>	



### 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](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><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</li> </ul>	<p><b>Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)</b></p> <p>Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко. Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений. Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.</p> <p><b>Критерии оценки успеваемости по основам знаний</b></p> <p>Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором студент демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта. Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте. Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p> <p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов</p>