

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Пермский филиал Финуниверситета**

**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. директора филиала  
по УМР

 /Ю.А. Хакимова/  
«28» июня 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА**

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности  
**09.02.07 Информационные системы и программирование**  
Квалификация: администратор баз данных; программист; разработчик веб и  
мультимедийных приложений

2023 год

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г. № 1547; профессионального стандарта Администратор баз данных, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 17 сентября 2014 г. № 647н.; профессионального стандарта Программист, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. № 679н.; профессионального стандарта Разработчик веб и мультимедийных приложений, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 января 2017 г. № 44н., а также в соответствии с Примерной основной образовательной программой по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Организация-разработчик рабочей программы:

Пермский финансово-экономический колледж – филиал ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве РФ»

Рабочая программа рассмотрена и рекомендована  
кафедрой общеобразовательных и гуманитарно-  
социальных дисциплин 27.06.2023 г., протокол № 11

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ М.Л. Катаева

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Учебная дисциплина Физическая культура/ Адаптивная физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы, составленная в соответствии с ФГОС специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Учебная дисциплина Физическая культура/ Адаптивная физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности по специальности. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 06, ОК 08.

Применение оптимизированной модели обучения (адаптивное обучение) зависит от потребностей обучающихся (по медицинским показаниям) из имеющихся возможностей образовательной организации. Для студентов данной категории предлагается выполнение физической нагрузки с уменьшенным вариативным объемом. Также студентам предлагается выполнить теоретический курс.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код<br>ПК, ОК                                      | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК02,<br>ОК03,<br>ОК04,<br>ОК06,<br>ОК07,<br>ОК08. | Использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.<br>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности, применять стандарты антикоррупционного поведения | Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>Основ здорового образа жизни;<br>Условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;<br>Средств профилактики перенапряжения;<br>Стандартов антикоррупционного поведения |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                            | Объем часов |
|---------------------------------------------------------------|-------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины            | 178         |
| 1.Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем | 128         |
| в том числе:                                                  |             |
| - практические занятия                                        | 128         |
| 2.Самостоятельная работа студентов                            | 50          |
| Промежуточная аттестация в форме зачета                       |             |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                                     | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                               | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3           | 4                                                                     |
| Физические способности человека и их развитие (лекционное занятие)                              | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психологических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка и общепфизическая подготовка. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 4           | ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.                                  |
|                                                                                                 | <i>Самостоятельная работа студента:</i> Написание реферата по теме «ЗОЖ».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2           |                                                                       |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>32</b>   |                                                                       |
| <b>Тема 1.1</b><br>Техника специальных упражнений бегуна.<br>Техника высокого и низкого стартов | Ознакомление с техникой выполнения. Специально - беговые упражнения бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения специально - беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.                                                                                                                          | 10          | ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.                                  |
| <b>Тема 1.2</b><br>Техника бега на короткие и средние дистанции                                 | Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.                                                                                                                                                                                                                      | 10          |                                                                       |
| <b>Тема 1.3</b><br>Техника прыжка в длину с разбега                                             | Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземлении.                                                                                                                                                                                                                                           | 6           |                                                                       |
| <b>Тема 1.4</b><br>Техника эстафетного бега                                                     | Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки Совершенствование техники эстафетного бега                                                                                                                                                                                                              | 6           |                                                                       |
| <b>Раздел 2. Гимнастика</b>                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>22</b>   |                                                                       |
| <b>Тема 2.1</b><br>Строевые упражнения                                                          | «Строевые упражнения» занятия. Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно.                                                                                                                                                                                                                                             | 8           | ОК 02, ОК03,                                                          |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                                      |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------|
|                                                          | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.                                         |           | OK04, OK06, OK07, OK08.              |
| <b>Тема 2.2</b><br>общеразвивающие упражнения            | Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.                                                                                                                           | 6         |                                      |
|                                                          | <i>Самостоятельная работа студента:</i><br>составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.                                                                                                                                                                                                                                        | 2         |                                      |
| <b>Тема 2.3</b><br>Техника акробатических упражнений     | Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений.                                                                                                                                                       | 6         |                                      |
| <b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>36</b> |                                      |
| <b>Тема 3.1</b><br>Техника передвижения на лыжах         | Техника попеременного двухшажного хода. Ознакомление с техникой передвижения классическим и коньковым стилями. Изучение техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.                                                                                                                                                                   | 12        | OK 02, OK03, OK04, OK06, OK07, OK08. |
| <b>Тема 3.2</b><br>Техника горнолыжной подготовки        | Техника спусков и подъемов торможение плугом полу – плугом, экстренное торможение. Ознакомление с техникой спусков и подъемов торможение плугом полу – плугом, экстренным торможением. Изучение техники спусков и подъемов торможение плугом полу – плугом, экстренного торможения. Совершенствование техники спусков и подъемов торможения плугом и полу – плугом, экстренного торможения. | 12        |                                      |
| <b>Тема 3.3</b><br>Прохождение дистанции                 | Прохождение дистанции 3, 5, 10км. Ознакомление с техникой прохождения дистанции.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 12        |                                      |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>32</b> |                                      |
| <b>Тема 4.1</b><br>Техника приёма и передачи мяча сверху | Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приёма и                                                                                                                                                                     | 8         | OK 02, OK03,                         |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |                                            |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------|
| двумя руками                                                         | передачи мяча сверху двумя руками.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           | ОК04, ОК06,<br>ОК07, ОК08.                 |
|                                                                      | <i>Самостоятельная работа студента:</i><br>Изучение правил по волейболу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2         |                                            |
| <b>Тема 4.2</b><br>Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками | Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.                                                                                                                                                                                           | 8         |                                            |
| <b>Тема 4.3</b><br>Техника верхней и нижней подачи мяча              | Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 6         |                                            |
| <b>Тема 4.4</b><br>Двусторонняя игра                                 | Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двухсторонней игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 6         |                                            |
|                                                                      | <i>Самостоятельная работа студента:</i><br>Участие в соревнованиях по волейболу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2         |                                            |
| <b>Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>32</b> |                                            |
| <b>Тема 5.1</b><br>Техника ведения и передачи мяча.                  | Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча Изучение техники приёма и передачи мяча Совершенствование техники приёма и передачи мяча.                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10        | ОК 02, ОК03,<br>ОК04, ОК06,<br>ОК07, ОК08. |
| <b>Тема 5.2</b><br>Комбинационные действия                           | Изучение комбинационных действий защиты и нападения Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10        |                                            |
|                                                                      | <i>Самостоятельная работа студента:</i><br>Судейство соревнований по баскетболу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2         |                                            |
| <b>Тема 5.3</b><br>Штрафные броски двусторонняя игра                 | Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков. Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра.                                                                                                                                                                                                                                            | 10        |                                            |
| <b>Раздел 6. Общая физическая подготовка</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>20</b> |                                            |
| <b>Тема 6.1</b><br>Общая физическая подготовка                       | Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию. | 12        | ОК 02, ОК03,<br>ОК04, ОК06,<br>ОК07, ОК08. |
| <b>Тема 6.2</b><br>Профессионально –                                 | Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 8         |                                            |

|                                     |                                                                                                                                            |            |  |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|
| прикладная физическая<br>подготовка | двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения<br>упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. |            |  |
| <b>Всего:</b>                       |                                                                                                                                            | <b>178</b> |  |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «Физическая культура» или спортивный зал оснащенные оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

Для занятий лыжным спортом:

Лыжные базы с лыжехранилищами, учебно-тренировочные лыжни и трассы, отвечающие требованиям безопасности, лыжный инвентарь.

Техническими средствами обучения:

музыкальный центр с микрофоном, электронное табло.

Стрелковый тир (место для стрельбы).

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### **Основная литература**

*Печатные источники:*

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- 2-е изд., стер.- М.: Кнорус, 2012. – 240 с.

*Электронные ресурсы:*

1. Физическая культура (СПО) Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. М.: Кнорус, 2015. – 214 с. ISBN 978-5-406-04313-4, . (Портал электронного обучения «Эльфа» / Интернет-репозиторий образовательных ресурсов Финансового университета <http://repository.vzfei.ru/bibliocatalog.php> ЭБС BOOK.ru

2. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- 2-е изд., стер.- М.: Кнорус, 2012. – 239 с. ISBN 978-5-406-02534-5. (Портал электронного обучения «Эльфа» / Интернет-репозиторий образовательных ресурсов Финансового университета <http://repository.vzfei.ru/bibliocatalog.php> ЭБС BOOK.ru

3. Виленский М.Я.: Физическая культура: учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы СПО: М. Я. Виленский, А. Г. Горшков Москва КноРус: 2015 [http://xn--90ax2c.xn--p1ai/catalog/000199\\_000009\\_02000006840/](http://xn--90ax2c.xn--p1ai/catalog/000199_000009_02000006840/)

4. Морозов В.О. Морозов О.В.: Физическая культура и здоровый образ жизни : учебное пособие: О. В. Морозов, В. О, Морозов: Москва: ФЛИНТА: 2015 [http://xn--90ax2c.xn--p1ai/catalog/000199\\_000009\\_02000017143/](http://xn--90ax2c.xn--p1ai/catalog/000199_000009_02000017143/)

5. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2017. — 256 с. — СПО. <https://www.book.ru/book/920006>

6. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2016. — 214 с. — СПО <https://www.book.ru/book/919382>

7. Первичная доврачебная медицинская помощь: Учебное пособие / В.Г. Лычев, В.К. Карманов. - М.: Форум: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 288 с.: 70х100 1/16. - (Профессиональное образование). <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=498976>

8. Шпаковская Е.Ю.: Анатомия и физиология человека: учебное пособие: Е. Ю. Шпаковская, Л. А. Яковлева: Москва: Флинта 2015 [http://xn--90ax2c.xn--p1ai/catalog/000199\\_000009\\_02000017171/](http://xn--90ax2c.xn--p1ai/catalog/000199_000009_02000017171/)

#### Дополнительная литература

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2012. – 325 с.
2. Коваленко, Т.Г Основы теории знаний в системе физического воспитания: учебное пособие / Министерство образования РФ, Т.Г. Коваленко, О.А. Моисеева. Волгоград: ГУ, - 2013. – 226 с.
3. Мишин, Б.И Настольная книга учителя физической культуры/ Б.И. Мишин.– М.: Наука, 2014. – 272с.
4. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ - Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. 2-е изд., перераб. и доп. – М., 2014. – 245 с.
5. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. М.: Мастерство, 2012. – 148
6. Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Академия, 2013. –142 с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Критерии оценки                                                                                                                                                                                      | Методы оценки                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Знания:</b><br>- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- Основы здорового образа жизни;<br>- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности<br>- Средства профилактики перенапряжения                                              | Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений                                      | Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование                                                  |
| <b>Умения:</b><br>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности<br>- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. |