

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Университетский колледж

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЕ  
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

Составитель(и):

В. М. Филиппов  
Л. В. Фролова

Проректор по образовательной  
деятельности

А. С. Кривоногова

Екатеринбург  
2024

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1 Область применения программы**

Программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Рабочая программа дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование).

Применение данной программы направлено на формирование элементов основных видов профессиональной деятельности (ВПД) в части освоения соответствующих общих (ОК):

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» относится к обязательным дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

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

### **Цель дисциплины:**

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно – биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и

совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

– приобретение личного опыта и повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально – прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

– создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно–спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных целей.

**Знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни

**Уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	170
<b>Самостоятельная работа</b>	2
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	
в том числе:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	156
Промежуточная аттестация проводится в форме	<b>дифференцированного зачета 3-8 семестры</b>

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.05

### «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		
<b>Тема 1.1. Основы знаний</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. <b>Лекция</b>	12
<b>Тема 1.2 Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> 1   Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование техники высокого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м.	4
<b>Тема 1.3 Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> 1   Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	4
<b>Тема 1.4 Выполнение контрольного норматива челночный бег 3х10м.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> 1   Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений	4
<b>Тема 1.5 Техника выполнения прыжков в длину с места.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> 1   Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями 2   Выполнение специальных беговых упражнений. Обучение технике прыжка в длину с места и разбега	2 4
<b>Тема 1.6 Выполнение прыжков в высоту.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> 1   Техника выполнения тройного прыжка. Сдача контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»	2 4
<b>Раздел 2 Спортивные игры</b>		
<b>Волейбол 2.1</b>		
<b>Тема 2.1.1 Стойка и перемещение волейболиста.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> 1   Стойка волейболиста. Особенности техники рук и ног волейболиста Техника падений и перемещений волейболиста. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину	4

	2	Техника падений и перемещений волейболиста. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	4
<b>Тема 2.1.2</b> Совершенствован ие передачи мяча двумя руками сверху в парах.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ для развития скоростной выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.	4
<b>Тема 2.1.3</b> Совершенствован ие передачи мяча	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ для развития скоростной выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	4
<b>Тема 2.1.4</b> Совершенствован ие техники приема мяча снизу двумя руками.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	4
<b>Тема 2.1.5</b> Совершенствован ие верхней прямой подачи мяча.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	4
<b>Тема 2.1.6</b> Подача мяча по зонам.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	4
<b>Тема 2.1.7</b> Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	4
<b>Тема 2.1.8</b> Совершенствован ие техники нападающего удара и блокирования.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	4
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Волейбол».		4
<b>Баскетбол 2.2</b>			
<b>Тема 2.2.1</b> Стойки и перемещения баскетболиста. <b>Тема 2.2.2.</b> Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Стойка баскетболиста. Дриблинг. Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	4
<b>Тема 2.2.3.</b> Совершенствован ие техники ведения мяча.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	4
<b>Тема 2.2.4.</b> Выполнение приемов выбивания мяча.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	4

<b>Тема 2.2.5.</b> <b>Техника</b> <b>выполнения</b> <b>бросков мяча</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	4
<b>Тема 2.2.6.</b> <b>Совершенствован</b> <b>ие техники</b> <b>бросков мяча</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча. Выполнение комплекса ОРУ на гимнастической скамейке. Бросок мяча в корзину двумя руками. Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	4
<b>Тема 2.2.7.</b> <b>Совершенствован</b> <b>ие техники</b> <b>ведения мяча</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	4
	2	Выполнение ОРУ в движении. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	4
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Баскетбол».		4
<b>Раздел 3. Лыжная</b> <b>подготовка</b>			
<b>Тема 3.1.1.</b> <b>Попеременные</b> <b>лыжные ходы</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. <b>Лекция</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.	4
<b>Тема 3.1.2.</b> <b>Одновременные</b> <b>лыжные ходы</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	4
	2	Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.	4
<b>Тема 3.1.3.</b> <b>Коньковый ход</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции.	4
<b>Тема 3.1.4.</b> <b>Способы перехода</b> <b>с хода на ход</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.	4
<b>Тема 3.1.5.</b> <b>Способы</b> <b>преодоления</b> <b>подъемов и</b> <b>спусков</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полувелочкой, лесенкой.	4



<b>Тема 3.1.6. Способы торможений</b>	<b>Содержание учебного материала: Практические занятия</b>		
	1	Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.	4
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Лыжная подготовка».		
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>			
<b>Тема 4.1 Строевые упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала: Практические занятия</b>		
	1	Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.	4
	2	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	4
<b>Тема 4.2 Общеразвивающ е упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала: Практические занятия</b>		
	1	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	4
	2	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	2
<b>Тема 4.3 Акробатические упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала: Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	4
	2	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).	4
	3	Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов.	6
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Гимнастика».		
<b>Раздел 5. Фитнес- аэробика</b>			
<b>Тема 5.1 Основные понятия о фитнес- аэробике.</b>	<b>Содержание учебного материала: Практические занятия</b> Написание рефератов по теме: «Классификация фитнес-аэробики». «Оборудование мест занятий фитнес-аэробикой. Инвентарь для проведения фитнес-аэробики». «Причины возникновения травм при занятиях фитнес-аэробикой».		6
<b>Тема 5.2 Основы обучения фитнес- аэробике.</b>	<b>Содержание учебного материала: Практические занятия</b> Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег. Упражнения с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа. Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же		14

	<p>с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.</p> <p>Поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты.</p> <p>Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.</p> <p>Удержание стойки на носках, ходьба на носках, ласточка.</p> <p>Упражнения для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах.</p> <p>Упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений.</p> <p>Сгибание рук над головой (alternating overhead press.), вперёд - вверх (L-front), вверх - вниз (dice).</p> <p>Упражнения с отягощениями.</p>	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>
<b>Всего:</b>	<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка:</b>	<b>170</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Спортивный зал:

Оборудование: баскетбольные щиты, футбольные ворота, волейбольные стойки, мячи: для баскетбола (15 шт.), для волейбола (15 шт.), для футбола (5 шт.), конусы для проведения эстафет, гимнастический конь, скакалки (35 шт.), шведская стенка, гимнастические скамейки, маты (10 шт), теннисные мячи, стол для игры в настольный теннис (3 шт.), боксерский ринг, боксерские груши, защита для рук и ног (бокс), гимнастические обручи, тренажеры, медицинские мячи (30 шт.), планка для прыжков в высоту, степ-платформа, секундомер электронный, счетчик судейский, манишки (10 шт.), гриф гантельный, утяжелитель универсальный, барьер для легкой атлетики (6 шт.), пневматическая винтовка.

Спортивный зал:

Инвентарь для легкой атлетики (стартовый пистолет, барьер легкоатлетический, блок стартовый легкоатлетический, зона приземления, напольная разметка для прыжков, палки беговые, палочки эстафетные).

Инвентарь для волейбола (антенна волейбольная, счетчик для волейбола, сетка волейбольная, стойка волейбольная со стаканами, мяч волейбольный).

Инвентарь для баскетбола (кольцо баскетбольное – 4 шт., стойка баскетбольная – 10 шт., мяч баскетбольный – 9 шт., щит баскетбольный игровой – 5 шт.)

Инвентарь для зимних видов спорта (беговые лыжи MADSHUS – 11 шт., лыжи – 8 пар, лыжные палки – 4 пары, лыжный профиль с ножками – 1 шт., комплект лыжный – 18 пар, коньки – 40 пар)

Инвентарь для гимнастики (перекладина – 6 шт., бревно высокое на опоре – 1 шт., брусья (гимнастические: женские – 1 шт., мужские – 1 шт., раздвижные – 1 шт.), коврик гимнастический – 30 шт., козёл гимнастический – 1 шт., конь

гимнастический прыжковый – 1 шт., мат (гимнастический – 15 шт., ППЭ 3030 – 30 шт.), канат для перетягивания – 2 шт., мостик гимнастический – 2 шт., обруч стальной гимнастический – 30 шт., скакалка – 435 шт., скамейка гимнастическая – 29 шт., стенка гимнастическая – 10 шт., турник навесной на стену металл – 2 шт., мяч гимнастический – 10 шт., палки гимнастические – 30 шт., степ-платформа – 20 шт.)

Инвентарь для бокса (перчатки боксерские, лапы боксерские вогнутые, мешок набивной, макивара боксерская)

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: футбольное поле, беговая дорожка, полоса препятствий

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

#### **Основная учебная литература:**

Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2021. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html>

Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>

Физическая культура : учебное пособие / А. Г. Наймушина, Ю. А. Петрова, О. А. Драгич, Н. Н. Рябова. — Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2023. — 75 с. — ISBN 978-5-9961-2006-2. —

Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101437.html>

Бишаева, Альбина Анатольевна. Физическая культура : учебник [для среднего профессионального образования] / А. А. Бишаева. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия , 2020. - 312, [1] с. – Текст : непосредственный

**Дополнительная учебная литература:**

Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры : учебное пособие / В. С. Рубин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 104 с. — ISBN 978-5-8114-4976-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/reader/book/136171/#1>

**4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Уметь:</b>                      - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	Практические задания Устный опрос Рефераты Тест
<p><b>Знать:</b>                      - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                      - основы здорового образа жизни</p>	Дифференцированный зачет