

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: Министерство сельского хозяйства Российской Федерации

ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович

Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет

Дата подписания: 13.05.2026 15:41:52

Уникальный программный ключ:

528682d78e671e566ab07f01fe1ba2172f735a12

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Саратовский государственный университет  
генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова»  
Финансово-технологический колледж



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	ОГСЭ. 05 Физическая культура
Специальность	09.02.07 Информационные системы программирование
Квалификация выпускника	Специалист по информационным системам
Срок получения СПО	3 года 10 месяцев
Форма обучения	Очная

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 № 1547

Организация-разработчик: Финансово-технологический колледж ФГБОУ ВО «Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова»

Разработчик: Родина Елена Ивановна, преподаватель физической культуры

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии дисциплин общеобразовательного цикла, протокол № 6 от «11» января 2024 года.

Рассмотрена на заседании педагогического совета колледжа, протокол № 4 от «12» января 2024 года.

Рекомендована методическим советом колледжа к использованию в учебном процессе при реализации программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование протокол № 4 от «15» января 2024 года.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ. 05 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы программирование, входящей в состав укрупнённой группы специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при реализации программ подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС специальностей СПО, а также в дополнительном профессиональном образовании.

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл ППССЗ и относится к дисциплинам его базисной части.

К исходным требованиям, необходимым для изучения дисциплины, относятся знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе получения основного общего образования, а также изучения дисциплин общеобразовательного учебного цикла ППССЗ.

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура входит в профессиональный учебный цикл ППССЗ как общепрофессиональная дисциплина.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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 профессии (специальности)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

Основы здорового образа жизни;

Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);

Средства профилактики перенапряжения.

Процесс изучения дисциплины направлен на частичное формирование у студентов общих компетенций: ОК 3, ОК 4, ОК 8.

### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося -192 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -180 часов;

самостоятельной работы обучающегося- 12 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	192
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	180
в том числе:	
теоретический раздел	0
лабораторные занятия	0
практические занятия	180
контрольные работы	0
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	12
в том числе:	
Легкая атлетика	2
Гимнастика	2
Лыжная подготовка	2
Спортивные игры	4
Общая физическая подготовка	2
Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Практический раздел</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	Практические занятия:	<b>44</b>	ОК 3, ОК 4, ОК 8
	1. Техники низкого старта, 100 метров. Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	2. Повторение техники бега на 100 метров, повторение низкого старта (разбег, финиширование). Челночный бег 5x10.	2	
	3. Дистанция 100 метров – повышение скоростных возможностей. Закрепление по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	4. Повторение прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	5. Контрольный норматив по бегу на 100 метров		
	6. Челночный бег 5x10метров.		
	7. Контрольный норматив по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	8. Техники бега средние дистанции. Тактические приемы бега на 500\1000 метров.	2	
	9. Воспитание скоростно – волевых качеств на средние дистанции	2	
	10. Повторение техники бега на средние дистанции 500\1000 метров. Техника метание гранаты 500/700гр	2	
	11. Контрольный норматив на средние дистанции 500\1000 метров	2	
	12. Повторение техники метание гранаты 500\700 грамм. Кроссовая подготовка.	2	
	13. Контрольный норматив метание гранаты 500\700 грамм. Техника, тактики бега на длинные дистанции	2	
	14. Повторение техники, тактики бега на длинные дистанции. Упражнения для повышение специальной выносливости в беге на 2000/3000 метров.	2	
	15. Совершенствование техник бега на короткие, средние, длинные дистанции.	2	
	16. Упражнение для восстановления дыхания. Бег 2000 метров без учета времени.	2	
	17. ОРУ на месте и в движении. Прыжки в длину с места.	2	
	18. ОРУ на месте и в движении. Челночный бег 10x10.	2	
	19. Совершенствование техник бега на короткие, средние, длинные дистанции	2	
	20. ОРУ на месте и в движении. Челночный бег 10x10.	2	
	21. Упражнение для восстановления дыхания. Бег 2000 метров без учета времени.	2	
	22. Контрольный норматив: бег на 2000\ 3000 метров. Упражнение для восстановления дыхания	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Классификация видов легкой атлетике	2	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	Практические занятия:	<b>36</b>	ОК 3, ОК 4, ОК 8
	23. Гимнастика как предмет. Повторение строевых упражнений (повороты, перестроение, выход из строя)	2	
	24. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Повторение акробатических элементов (кувырки, перекаты, стойки мост).	2	

	25.	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Повторение зачетного упражнения с элементами акробатики	2	
	26.	Общеразвивающие упражнения с гантелями. Повторение зачетного упражнения с элементами акробатики. ОФП (подтягивание, прыжки через скакалку)	2	
	27.	ОФП ( подтягивание, пресс). Упражнение со силовыми снарядами на различные группы мышц.	2	
	28.	Совершенствование зачетного упражнения с элементами акробатики. Упражнение со силовыми снарядами на различные группы мышц.	2	
	29.	Упражнение со силовыми снарядами на различные группы мышц. ОРУ на растяжку	2	
	30.	Упражнения со штангой ( приседание, жим лежа, жим штанги стоя). Упражнения на расслабления.	2	
	31.	ОРУ в парах. ОФП с гимнастическими обручами.	2	
	32.	ОРУ около шведской стенки. Повторение зачетного упражнения с элементами акробатики.	2	
	33.	ОРУ на месте и движении. Повторение техники длинного кувырка вперед. Повторение зачетного упражнения с элементами акробатики.	2	
	34.	ОРУ с предметами. Повторение техники длинного кувырка вперед. Техника стойки на голове у руках(юн), «мостик» (дев)	2	
	35.	ОРУ в парах. Повторение техники стойки на руках(юн), «мостик»(дев).	2	
	36.	Повторение зачетного упражнения с элементами акробатики.		
	37.	ОРУ около шведской стенки. Совершенствование ранее изученных элементов.	2	
	38.	ОРУ с гимнастической скакалкой. Специальные упражнения на шведской стенке. Повторение зачетного упражнения с элементами акробатики.	2	
	39.	ОРУ в парах. Повторение зачетного упражнения с элементами акробатики.	2	
	40.	Контрольный норматив: упражнения с элементами акробатики. Упражнение со силовыми снарядами. на различные группы мышц.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: -комплекс общеразвивающих упражнений. -общая физическая подготовка.	2	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		Практические занятия:	<b>42</b>	ОК 3, ОК 4, ОК 8
	41.	Лыжный инвентарь. Подготовка лыж к занятиям, подбор лыжных мазей и смазка лыж	2	
	42.	Правила поведения на занятиях лыжным спортом.	2	
	43.	Совершенствование строевых упражнений ( с лыжами, палками). Передвижение в колонну по одному.	2	
	44.	Техника одновременного бесшажного лыжного хода. Упражнение на дыхание.	2	
	45.	Повторение техники одновременного бесшажного лыжного хода. Техника одновременного одношажного лыжного хода.	2	
	46.	Повторение техники одновременного одношажного лыжного хода. Подъёмы тремя способами.	2	
	47.	Повторение подъёмов тремя способами в горку (елочка, лесенка, попеременный шаг). Техника попеременного двушажного лыжного хода(скользящий шаг).	2	
	48.	Повторение попеременного двушажного лыжного хода (скользящий шаг). Техника торможения способом «плугом», техника спусков в высокой стойке.	2	
	49.	Повторение техники торможения способом «плугом» и техники спусков в высокой стойке. Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.	2	
	50.	Коньковые стили. Техника одновременного одношажного хода. Спуски, подъёмы.	2	

	51.	Повторение техники одновременного одношажного хода. Торможение способом «полу плугом», спуски в средней стойке.	2	
	52.	Торможение способом «полу плугом», спуски в средней стойке. Техника одновременного двушажного хода.	2	
	53.	Повторение техники одновременного двушажного хода. Спуски в низкой стойке.	2	
	54.	Совершенствование техник одновременного одношажного и двушажного лыжного хода. Спуски в низкой стойке через лыжные палки.	2	
	55.	Эстафеты с применением лыжных ходов с палками и без.	2	
	56.	Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.	2	
	57.	Пробное прохождение дистанции 3000\5000 метров	2	
	58.	Пробное прохождение дистанции 3000\5000 метров	2	
	59.	Контрольные нормативы: Дистанция юн.5000 метров, дев. 3000 метров, с применением изученных ходов.		
	60.	Лыжная прогулка с применением комплекса упражнений на дыхание	2	
	61.	Контрольные нормативы: Дистанция юн.5000 метров, дев. 3000 метров, с применением изученных ходов.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: : Классические ходы. Подъёмы. Спуски. Коньковый ход.	2	
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		Практические занятия:	<b>32</b>	ОК 3, ОК 4, ОК 8
	62.	Спортивные игры в системе физического воспитания. Место занятий, оборудование, инвентарь.	2	
	63.	Баскетбол: техника игры в нападение( бег обычный, приставными шагами) прыжки, повороты. Ловля и передачи мяча на месте и в движении. ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движение, броски в корзину.	2	
	64.	Техника игры в защите: Перемещение, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед.	2	
	65.	Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча, способы противодействия броскам в корзину.	2	
	66.	Элементы тактики игры в нападение: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником.	2	
	67.	Элементы тактики играя в защите: действие защитника против игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков в защите.	2	
	68.	Совершенствование техники игры в защите	2	
	69.	Тренировка и двусторонняя игра.	2	
	70.	Волейбол: Техника игры. Нападение: стойки и перемещение, техника владения мячом, подачи, передачи, нападающий удар.	2	
	71.	Техника прямого нападающего удара из номеров 2,4. Двухсторонняя игра.	2	
	72.	Защита. Стойки, перемещение, блокирование.	2	
	73.	Техника приема мяча снизу двумя руками	2	
	74.	Техника приема мяча с низу. Блокирование из номеров 2,3,4	2	
	75.	Техника прямой подачи. Нападающий удар со второй линию	2	
	76.	Совершенствование техники игры в нападении.	2	
77.	Тренировка и двусторонняя игра.	2		
		Самостоятельная работа обучающихся:	<b>4</b>	

	1. Баскетбол: Передачи и ловля мяча, ведение мяча, броски в корзину с места и в движении 2. Волейбол: Передачи мяча сверху и снизу. Техника нападающего удара, блокирование, техника прямой подачи.		
<b>Раздел 5.Общая физическая подготовка</b>	Практические занятия:	<b>26</b>	ОК 3, ОК 4, ОК 8
	78. Понятие ОФП Составление комплекса физических упражнений .	2	
	79. Подтягивание, поднимание туловища из положения лежа на спине и сидя на скамейке (на время),	2	
	80. Прыжки через скакалку, приседание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2	
	81. Упражнение с силовыми снарядами на различные группы мышц.	2	
	82. Комплекс упражнений на высокой перекладине.	2	
	83. Выход силой на одну руку на высокой перекладине	2	
	84. Подъем с переворотом на высокой перекладине	2	
	85. Многоскоки через гимнастическую скамейку. Комплекс упражнения на растяжку.	2	
	86. Комплекс упражнений на низкой перекладине	2	
	87. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (широкая, средняя, узкая постановка рук)	2	
	88. Круговая тренировка (выполнение по станциям)	2	
	89. Гиревой спорт	2	
90. Прыжки на гимнастической скакалке на выносливость	2		
Самостоятельная работа обучающихся: Подтягивание, поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через скакалку	2		
	<b>Всего:</b>	<b>192</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: Тренажерный зал:

Рабочее место преподавателя ; атлетический центр WEIDERFLEX 8950, атлетический центр WEIDERFLEX 8970, беговая дорожка, велотренажеры, гребля SM-62, комплекты лыжные, стенка гимнастическая, штанги, ботинки лыжные, доска для пресса, инвентарь для игры в шахматы, канат, крепление, лыжи, майки спортивные, маты гимнастические, министепы, мячи б/б, мячи в/б, мячи ф/б, насос для мяча, ракетки, скамья, гимнастическая скакалка.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

##### 3.2.1. Основные издания

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - RL:<https://znanium.com/catalog/product/1541976>
2. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех. Электронная форма учебника для СПО / Погадаев Г.И.; Под ред. Акинфеева И. - М.:Просвещение, 2024. - 160 с. - ISBN 978-5-09-107600-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2125348>

##### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>
2. Физическая культура и спорт: современные тенденции, актуальные проблемы и перспективы развития : сборник трудов Межвузовской научно-практической конференции, посвященной 25-летию Института физической культуры, спорта и здоровья, 8 ноября 2017 года / сост. Т.К.Ким, И. В. Шагин. - Москва : МПГУ, 2018. - 258 с. - ISBN 978-5-4263-0590-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1341056>

#### 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; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p> <p><b>знать:</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); Средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>Зачет, дифференцированный зачет</p> <p>Смотри таблицу Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной группы</p>
<p>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; 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; Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Текущий контроль</p>

## Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной группы

№ п/п	Вид упражнений		Оценка								
			II курс			III курс			IV курс		
			<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
1.	Бег 100 метров (сек)	Ю.	15.0	14.5	14.2	15.0	14.5	13.6	14.5	13.6	13.00
		Д.	17.5	16.5	16.2	17.8	17.0	16.2	17.0	16.2	15.5
2.	Бег 5000 метров (мин. сек)	Ю.	Без учета времени								
	Бег 3000 метров (мин. сек)	Д.									
3.	Прыжки в длину с места (см)	Ю.	210	215	235	215	220	240	220	240	250
		Д.	145	165	180	150	170	185	170	185	190
4.	Прыжки в длину с разбега (см)	Ю.	400	420	450	400	420	440	420	440	480
		Д.	300	340	360	300	320	345	320	345	390
5.	Метание гранаты 500 г/м, 700 г/м	Д.	17	18	23	14	18	21	15	19	22
		Ю.	30	32	36	32	34	36	34	36	38
6.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) юноши	Ю.	10	12	14	12	14	16	12	14	16
7.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине руки за головой (девушки)	Д.	20	25	35	27	32	37	32	37	41
8.	Бег на лыжах 5 км (мин, сек), 3 км (мин, сек)	Ю.	29.00	28.00	25.00	30.00	27.00	25.00	27.00	25.00	23.00
		Д.	19.30	19.00	18.30	21.30	20.00	19.00	20.00	19.00	18.30
9.	Комплекс силовых упражнений (юноши)	Ю.	40	46	50	42	48	52	42	48	52
10.	Бег 1000 метров (мин/сек)	Ю.	4.10	3.50	3.35	4.00	3.35	3.20	3.35	3.20	3.10
	Бег 500 метров (мин/сек)	Д.	2.20	2.10	2.00	2.10	2.00	1.50	2.00	1.50	1.20
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре, нога на ногу (кол-во раз).	Д.	7	9	11	8	10	12	10	12	14
		Ю.	20	25	35	25	35	40	35	40	45
12.	Бег 2000 метров (мин/сек)	Д.	12.00	11.30	10.30	11.30	11.00	10.30	11.00	10.30	10.00
	Бег 3000 метров (мин/сек)	Ю.	15.30	15.00	13.20	15.00	14.00	13.00	14.00	13.50	13.00