

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Российский экономический университет имени Г.В.Плеханова"  
**МОСКОВСКИЙ ПРИБОРОСТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины: ОГСЭ.05 Физическая культура**  
для 2-4 курса

**код, специальность:**

09.02.07 Информационные системы и программирование

**квалификация:**

администратор баз данных

Москва  
2020

**СОГЛАСОВАНА:**  
**Предметной (цикловой)**  
**комиссией**  
**«Физической культуры»**

**Протокол № 11**

от «03» июля 2020 года  
**Председатель предметной**  
**(цикловой) комиссии**



**Н.Е. Ключник**

Подпись

Разработана на основе федерального государственного  
образовательного стандарта среднего  
профессионального образования по специальности:  
**09.02.07 Информационные системы и**  
**программирование**  
**Квалификация: администратор баз данных**

**Заместитель директора по учебной работе**



**Д.А.Клопов**

Подпись

**УТВЕРЖДЕНА:**

**Директор техникума**



**А.В.Чурилов**

Подпись

**Составители (авторы):** Андрюков А.В., преподаватель МПТ ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В.  
Плеханова»

**Рецензент:** \_\_\_\_\_

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, наименование

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ):

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<b>ОК3</b> <b>ОК 4</b> <b>ОК 6</b> <b>ОК 7</b> <b>ОК 8</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)	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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>168</b>
в том числе:	
практические занятия	168
лабораторные работы	
теоретические занятия	
<b>Консультации (всего)</b>	
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b> 3 - 8 семестр – дифференцированный зачет	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и Лабораторные занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
<b>II курс 3-й семестр</b>			
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	ОК 3
	Техника безопасности на занятия л/а. Техника беговых упражнений	2	ОК 4
	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	ОК 6 ОК 7
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	ОК 8
	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	
<b>Раздел 2. Волейбол</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передачи двумя руками</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке	2	ОК 3
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая	2	ОК 4
	Прием мяча. Передача мяча	2	ОК 6
	Нападающие удары. Блокирование нападающего удара	2	ОК 7
	Страховка у сетки	2	ОК 8
	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 3.1. Лыжная подготовка.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	ОК 3
	Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).	2	ОК 4 ОК 6 ОК 7
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы	2	ОК 8

	Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности	2	
	Дифференцированный зачет	2	
<b>Всего за 3-й семестр</b>		<b>32</b>	
<b>Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 4.1</b> <i>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</i>	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	ОК 3
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	ОК 4
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	ОК 6
	Комплекс общеразвивающих упражнений средней интенсивности	2	ОК 7
	Упражнения для развития силы основных мышечных групп на тренажерах	2	ОК 8
<b>Раздел 5. Баскетбол.</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 5.1.</b> <i>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</i>	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	ОК 3
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	ОК 4
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	ОК 6
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	ОК 7
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	2	ОК 8
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	2	
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	2	
<b>Раздел 6. Лёгкая атлетика.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 6.1.</b> <i>Бег на длинные дистанции</i>	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	ОК 3
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2	ОК 4
	Разучивание комплексов специальных упражнений	2	ОК 6
	Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2	ОК 7
	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2	ОК 8
	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2	
	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	
<b>Раздел 7. Футбол.</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 7.1.</b> <i>Судейство игры в футбол.</i>	Правила игры и судейство.	2	ОК 3
	Виды ударов по мячу: удары по катящемуся мячу, по летящему мячу, по мячу,	2	ОК 4

<i>Тактика и техника игры. Совершенствование техники ведения мяча, финтов и других технических приёмов.</i>	находящемся в покое.		ОК 6
	Игра в «стенку». Работа с мячом в парах.	2	ОК 7
	Дифференцированный зачет	2	ОК 8
<b>Всего за 4-й семестр</b>		<b>42</b>	
<b>III курс 5-й семестр</b>			
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика.</b>		<b>10</b>	
<i>Тема 1.1. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега.</i>	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	ОК 3
	Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	ОК 4
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	ОК 6
	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	ОК 7
	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	2	ОК 8
	Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	2	
<b>Раздел 2. Волейбол</b>		<b>12</b>	
<i>Тема 2.1. Техника нижней и верхней подачи и приёма после неё. Совершенствование техники приёма волейбольного мяча снизу и передача сверху</i>	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	ОК 3
	Техника нижней подачи и приёма после неё	2	ОК 4
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	ОК 6
	Отработка техники прямого нападающего удара	2	ОК 7
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху	2	ОК 8
	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2	
	Учебная игра с применением изученных положений	2	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>6</b>	
<i>Тема 3.1. Лыжная подготовка</i>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК 3
	Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2	ОК 4
	Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2	ОК 6
	Дифференцированный зачет	2	ОК 7
			ОК 8
<b>Всего за 5-й семестр</b>		<b>28</b>	
<b>Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>8</b>	
<i>Тема 4.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на</i>	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	ОК 3
	Техника коррекции фигуры	2	ОК 4
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	ОК 6

<i>тренажерах</i>	Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	ОК 7
	Выполнение комплексов силовых упражнений	2	ОК 8
<b>Раздел 5. Баскетбол.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 5.1.</b> <i>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу</i>	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	ОК 3
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	ОК 4
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	ОК 6
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	ОК 7
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	ОК 8
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	2	
<b>Раздел 6. Лёгкая атлетика.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 6.1.</b> <i>Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</i>	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	ОК 3
	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	2	ОК 4
	Техника метания гранаты	2	ОК 6
	Техника метания гранаты, контрольный норматив	2	ОК 7
	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	ОК 8
	Дифференцированный зачет	2	
<b>Всего за 6-й семестр</b>		<b>28</b>	
<b>IV курс 7-й семестр</b>			
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика.</b>			
<b>Тема 1.1.</b> <i>Тактика и техника игры. Совершенствование техники ведения мяча, финтов и других технических приёмов.</i>	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	Ведение мяча, выполнение финтов.	2	ОК 3
	Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2	ОК 4
	Виды ударов головой	2	ОК 6
	Основы футбольной тактики	2	ОК 7 ОК 8
<b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	ОК 3
	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	ОК 4
	Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	ОК 6 ОК 7 ОК 8



<b>Раздел 2. Волейбол</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <i>Совершенствование техники владения волейбольным мячом</i>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	ОК 3
	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	ОК 4
	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	2	ОК 6 ОК 7 ОК 8
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 3.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	ОК 3
	Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров	2	ОК 4 ОК 6 ОК 7
	Дифференцированный зачет	2	ОК 8
<b>Всего за 7-й семестр</b>		<b>20</b>	
<b>Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 4.1.</b> <i>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</i>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	ОК 3
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	ОК 4
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	ОК 6 ОК 7 ОК 8
<b>Раздел 5. Баскетбол.</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 5.1.</b> <i>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</i>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК 3
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	2	ОК 4 ОК 6
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	ОК 7 ОК 8
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
<b>Раздел 6. Лёгкая атлетика.</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 6.1.</b> <i>Бег на длинные дистанции</i>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	ОК 3
	Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2	ОК 4
	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	ОК 6 ОК 7 ОК 8
<b>Раздел 7. Футбол.</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 7.1.</b> <i>Подвижные игры по</i>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	ОК 3
	Двухсторонняя игра. Подвижные игры по заданию	2	ОК 4

<i>заданию. Двухсторонняя игра.</i>	Дифференцированный зачет	2	ОК 6 ОК 7 ОК 8
<b>Всего за 8-й семестр</b>		<b>18</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

- **Спортивный зал**

Оборудование:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи для метания, гантели (разные), гири 16 кг, секундомеры, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола.

- **Тренажерный зал общефизической подготовки**

Оборудование:

- тренажер турник-брусья -пресс-1
- тренажер гребная тяга независимова-1
- многофункциональный силовой тренажер-2
- стойка под штангу-1
- пресс-машина - 2
- тренажер «наездник райдер»-1
- тренажер «жим ногами» - 1
- тренажер «сгибание- разгибание ног» комбинированный-1
- тренажер «Гиперэкстензия»-1
- скамья- стойка для жима штанги лёжа-1
- велотренажёр - 3
- тренажер для развития мышц задних дельт. спины и трапеции (3-х позиционная мультистанция) - 1
- тренажер «гребная тяга с упором на грудь»-1
- тренажер «римский стул»-1
- скамья для прессы-2
- тренажер для икроножных мышц-1
- тренажер для мышц голони-1
- скамья универсальная атлетическая-1
- эллиптический тренажер-1
- тренажер «Гак машина»-1
- силовая рама (стойка для приседаний)-1
- тренажер «жим ногами рычажный»-1
- тренажер «беговая дорожка»-1

- **Открытый стадион широкого профиля**

Оборудование:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, мобильная полоса

препятствий, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур.

- **Раздевалки**

Шкафчики, скамейки

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

**Печатные издания не используются. Дисциплина полностью обеспечена электронными изданиями.**

#### **3.2.1 Печатные издания**

ОСНОВНЫЕ *не используются*

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ *не используются*

#### **3.2.2 Электронные издания**

1. Бишаева А. А. Физическая культура (5-е изд.), М. Академия, 2018,  
<https://academia-library.ru/catalogue/4831/366974/>

#### **3.2.3 Интернет-ресурсы**

1. <http://znanium.com/>
2. <http://biblioclub.ru>
3. <https://biblio-online.ru/>
4. <https://www.book.ru/>

#### **3.2.4 Профессиональные базы данных и справочные системы**

- Федеральная служба государственной статистики - <https://rosstat.gov.ru/>
- Научометрическая и реферативная база данных SCOPUS - <https://www.scopus.com>
- Информационно-справочная система "КонсультантПлюс"

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>умения:</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 профессии (специальности)</li> </ul>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тестирование</li> <li>• Наблюдение за выполнением лабораторного задания (деятельностью студента)</li> <li>• Оценка выполнения лабораторного задания (работы)</li> <li>• Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентации</li> <li>• Дифференцированный зачет</li> </ul>
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• Основы здорового образа жизни;</li> <li>• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> <li>• Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	