



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго  
Орджоникидзе»  
(МГРИ)

Университетский колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05.  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Приложение к основной образовательной программе среднего профессионального образования – программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Форма обучения – очная

Москва  
2023 г

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной**

## образовательной программы

Учебная дисциплина «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 «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>168</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	0
практические занятия	164
<i>Самостоятельная работа</i>	4
<b>Промежуточная аттестация</b>	-

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наим	Содержание учебного материала и формы	0	0
------	---------------------------------------	---	---

<i>енова ние разде лов и тем</i>	<i>организации деятельности обучающихся</i>	<i>б ь е м в ч а с а х</i>	<i>св а и ва е м ы е эл е м е н т ы к о м п е т е н ц и й</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>2</b>	<b>О</b>
<i>Тема</i>	<i>Содержание учебного материала</i>		<b>К</b>
<i>1.1. Физи ческа якуль тура впро фесси ональ нойп одго товк еисоц иокул ьтур ноера</i>	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		<b>3 О К</b>
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		<b>4 О К 6 О</b>
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		<b>К 7</b>
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		<b>О К 8</b>

<b>зв ит ие личн ости</b>			
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>О</b>
<b>2.1.</b>	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		<b>К</b>
<b>Бег</b>	2. Техника прыжка в длину с места		<b>3</b>
<b>на</b>	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>О</b>
<b>коро</b>	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений		<b>К</b>
<b>ткие</b>	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		<b>4</b>
<b>дист</b>	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив		<b>О</b>
<b>анци</b>	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив		<b>К</b>
<b>и.</b>	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив		<b>6</b>
<b>Пры</b>	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив		<b>О</b>
<b>жок</b>	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		<b>К</b>
<b>в</b>			<b>7</b>
<b>длину</b>			<b>О</b>
<b>с</b>			<b>К</b>
<b>мест</b>			<b>8</b>
<b>а</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
		<b>4</b>	
		<b>0</b>	
<b>Тема</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>2.2.</b>	1. Техника бега по дистанции		
<b>Бег</b>	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
<b>на</b>	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования		
<b>длин</b>	Разучивание комплексов специальных упражнений		
<b>ные</b>	Техника бега по дистанции (беговой цикл)		
<b>дист</b>	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)		
<b>анци</b>	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив		
<b>и</b>	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени		
	Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		

<b>Тема</b> 2.3. <b>Бег</b> <b>на</b> <b>средн</b> <b>ие</b> <b>дист</b> <b>анци</b> <b>и</b> <b>Пры</b> <b>жок</b> <b>в</b> <b>длину</b> <b>с</b> <b>разбе</b> <b>га.</b> <b>Мета</b> <b>ние</b> <b>снаря</b> <b>дов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			
<b>Тема</b> 3.1. <b>Техн</b> <b>ика</b> <b>выпо</b> <b>лнени</b> <b>я</b> <b>веден</b> <b>ия</b> <b>мяча,</b> <b>перед</b> <b>ачи и</b> <b>броск</b> <b>а</b> <b>мяча</b> <b>в</b> <b>кольц</b> <b>о с</b> <b>мест</b> <b>а</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>О</b> <b>К</b> <b>3</b> <b>О</b> <b>К</b> <b>4</b> <b>О</b> <b>К</b> <b>6</b> <b>О</b> <b>К</b> <b>7</b> <b>О</b> <b>К</b> <b>8</b>
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема</b> 3.2. <b>Техн</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4 0	
1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -			

<p><i>ика выпо лнени я веден ия и перед ачи мяча в движ ении, веден ие –2 шага – бросо к</i></p>	<p>«ведение – 2 шага – бросок».</p>		
	<p><b><i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i></b></p>		
	<p>Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок</p>		
	<p><b><i>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</i></b></p>		
<p><i>Тема 3.3. Техн ика выпо лнени я штра фног о броск а, веден ие, ловля и перед ача мяча в колон е и кругу, прави ла баске</i></p>	<p><b><i>Содержание учебного материала</i></b></p>		
	<p>1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре</p>		
	<p><b><i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i></b></p>		
	<p>Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста</p>		
	<p><b><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></b></p>		

<b>тбол а</b>			
<b>Тема 3.4. Совер шенс твов ание техн ики владе ния баске тбол ьным мячо м</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча сместа под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			
<b>Тема 4.1. Техн ика перем ещен ий, стое к, техн ике верхн ей и ниж ней перед ач двумя рука ми</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>О К 3 О К 4 О К 6 О К 7 О К 8</b>
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 4.2. Техн ика ниж ней</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>3 6</b>
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Отработка техники нижней подачи и приёма		

<b>подач и приё ма после неё</b>	после неё		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
<b>Тема 4.3. Техн ика прямо го напад ающе го удара</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1. Техника прямого нападающего удара		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		
	Отработка техники прямого нападающего удара <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
<b>Тема 4.4. Совер шенс твов ание техн ики владе ния волей больн ым мячо м</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1. Техника прямого нападающего удара		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>			<b>О К 3 О К 4 О К 6 О К 7 О</b>
<b>Тема 5.1 Легко атле тиче ская гимн асти ка, рабо та на</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<b>1. Техника коррекции фигуры</b>		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
	<b>1 0</b>		



<i>трен ажер ах</i>			<b>К 8</b>
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>			<b>О К 3 О К 4 О К 6 О К 7 О К 8</b>
<b>Тема 6.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Лыж ная подго товк а</b>	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег на дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	<b>3 8</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>-</b>	
<b>Всего:</b>		<b>1 6 8</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.**

#### ***Спортивное оборудование:***

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

#### ***Для занятий лыжным спортом:***

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, 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.

#### **Электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст:

- электронный // ЭБС Юрайт [сайт].
2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].

### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы контроля</i>
умения: • Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; • Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности • Пользоваться средствами	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные	Примеры форм и методов контроля и оценки • Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме; • Тестирование • Контрольная работа • Самостоятельная работа. • Защита реферата • Семинар • Выполнение проекта; • Наблюдение за выполнением практического

<p>профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>	<p>задания. (деятельностью студента)</p>
<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оценка выполнения практического задания(работы)</li> <li>• Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией</li> <li>• Решение ситуационной задачи</li> </ul>