Частное учреждение
профессиональная образовательная организация
ТЕХНИКУМ «БИЗНЕС И ПРАВО»

Утверждаю
Директор техникума
_____Д.К. Скрыльников
«27» августа 2026г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 03949BDE00B0B4188A462228F7E57C6D43
Владелец: СКРЫЛЬНИКОВ ДМИТРИЙ КОНСТАНТИНОВИЧ
Действителен: с 24.08.2026 до 24.11.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности
09.02.07 Информационные системы и программирование

Объем дисциплины - 168 час.

Белореченск, 2026г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016г. № 1547

Разработчик:
Нагайчук Д.Н – преподаватель физической культуры ЧУПОО ТЕХНИКУМ «БИЗНЕС И ПРАВО»

Рецензенты:
Левшина Т.А. – преподаватель физической культуры ЧУПОО ТЕХНИКУМ «БИЗНЕС И ПРАВО»

Обсуждено и одобрено:
цикловой комиссией общеобразовательных и гуманитарных дисциплин протокол № 1 от «27» августа 2026 г.

Председатель цикловой комиссии _____ О.А.Шевченко

Рассмотрено и рекомендовано к использованию в учебном процессе педагогическим советом от «27» августа 2026 г., протокол № 1

Заместитель директора по методической работе_____ А.Н. Истомина

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 2
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 3

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУР»

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
ОК3 ***ОК 4*** ***ОК 6*** ***ОК 7*** ***ОК 8***	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***
Объем образовательной программы	**168**
в том числе:	
Основное содержание	**168**
в том числе:	
Теоретическое обучение	**158**
Практическое обучение	**8**
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	**2**

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	**2**	**3**	**4**
2 курс			
Раздел 1 Основы физической культуры		**4**	***ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8***
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	**4**	
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	***ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8***
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	***ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8***
Раздел 2 Легкая атлетика		**64**	***ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8***
Тема 2.1 Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений	**Содержание учебного материала**	**24**	***ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8***
	Практические занятия	**24**	
	1. Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений.	2	
	2. Техника прыжка в длину с места	2	
	3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	
	4. Техника прыжка в длину с разбега 9-12 шагов	2	
	5. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	2	

	6. Челночный бег 3х10	2	
	7. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	
	8. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	
	9. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	2	
	10. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	
	11. Эстафета 4х100 м, техника	2	
	12. Совершенствование эстафеты 4х100 м, техника	2	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	**Содержание учебного материала**	**24**	***ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8***
	Практические занятия	**24**	
	1. Техника бега по дистанции	2	
	2. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2	
	3. Разучивание комплексов специальных упражнений	2	
	4. Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2	
	5. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2	
	6. Подготовка к бегу по пересеченной местности.	2	
	7. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2	
	8. Совершенствование техники бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2	
	9. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	
	10. Совершенствование техники бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	
	11. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	
	12. Совершенствование техники бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	

Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	**Содержание учебного материала**	**24**	***ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8***
	Практические занятия	**24**	
	1. Техника бега на средние дистанции	2	
	2. Старт, финиш при беге на средние дистанции	2	
	3. Техника бега на дистанции 800 м	2	
	4. Техника бега на дистанции 1000 м	2	
	5. Техника бега на дистанции 1500 м	2	
	6. Выполнение контрольного норматива: 800 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	
	7. Выполнение контрольного норматива 1500 м девушки и 2000 м юноши.	2	
	8. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	9. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	2	
	10. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	2	
	11. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	2	
	12. Метание снарядов	2	
Всего		**76**	
3 курс			
Раздел 1 Основы физической культуры		**4**	
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.	1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом	2	
Раздел 2 Баскетбол		**22**	
Тема 2 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	**Содержание учебного материала**	**22**	***ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8***
	Практические занятия	22	
	1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу	2	
	2. Передача мяча в парах	2	
	3. Правила игры в баскетбол элементы баскетбола	2	
	4. Техника выполнения ведения мяча	2	
	5. Передачи и броска мяча с места	2	
	6.Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	

	7. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	
	8. Бросок мяча в кольцо с места	2	
	9.Совершенствование техники ведения мяча	2	
	10.Разновидности бросков из под кольца из трехсекундной зоны	2	
	11.Разновидности бросков(штрафные броски и трехочковые броски)	2	
Тема 3. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	**Содержание учебного материала**	**12**	***ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8***
	Практические занятия	12	
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении	2	
	2. Бросок мяча в кольцо в движении «Техника двух шагов»	2	
	3.Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо в движении		
	4.Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	2	
	5. Тактика действия в защите.	2	
	6 Тактика действия в нападении. Броски «с усиков»	2	
Тема 4. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу.	**Содержание учебного материала**	**14**	***ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8***
	Практические занятия	**14**	
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу	2	
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
	3. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
	4. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	2	
	5. Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	2	
	6. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча в колоне и кругу	2	
	7. Совершенствование техники выполне-	2	

	ния перемещения в защитной стойке баскетболиста		
Тема 5. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	**Содержание учебного материала**	**8**	***ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8***
	Практические занятия	**8**	
	1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	2	
	2. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	2	
	3. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
	4. Игра в баскетбол	2	
Всего		**60**	
4 Курс			
Раздел 1 Волейбол			
Тема 1. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	**Содержание учебного материала**	**16**	***ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8***
	Практические занятия	**16**	
	1.Техника безопасности на занятиях по волейболу	2	
	2. Правила игры в волейбол. Судейство.	2	
	3.Техника перемещений, техника стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	2	
	4.Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	2	
	5. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая	2	
	6. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2	
	7. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2	
	8.Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении.	2	
Тема 2. Техника нижней подачи и приёма после неё	**Содержание учебного материала**	**8**	
	Практические занятия	**8**	***ОК3***

	1. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	***ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8***
	2. Отработка техники прямого нападающего удара	2	
	3. Передача мяча над собой снизу, сверху. Подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2	
	4. Игра в волейбол	2	
Раздел 2. Легкоатлетическая гимнастика			
Тема3 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	**Содержание учебного материала**	**6**	***ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8***
	Практические занятия	**6**	
	1. Техника безопасности работы на тренажерах	2	
	2. Круговая тренировка из 5 - 6 станций	2	
	3. Тренировка на выносливость на тренажерах	2	
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		***2***	***ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8***
Всего:		***32***	
Итого:		***168***	

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоение дисциплины;

Оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Гимнастика

Скамейка гимнастическая, коврик гимнастический, палка гимнастическая, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая

Спортивные игры

Сетка волейбольная, мяч волейбольный массовый, мяч волейбольный для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, табло игровое.

Легкая атлетика

Граната для метания 500-700грамм, рулетка, палки для эстафеты, секундомер

Подвижные игры

Мячи, скакалка, обручи, секундомер, футболки для команд.

Общефизическая подготовка

Беговые дорожки, комплект гантелей, велотренажеры, доска для пресса, силовой тренажер.

Прочее

Аптечка медицинская

Открытые спортивные площадки

Турник, брусья, рукоход уличный, площадка воркаута

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура 2020 ОИЦ «Академия»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	***Критерии оценки***	***Формы и методы контроля***
умения: • 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)	«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 программой учебные задания	Примеры форм и методов контроля и оценки • Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме; • Тестирование…. • Контрольная работа …. • Самостоятельная работа. • Защита реферата…. • Семинар • Защита курсовой работы (проекта) • Выполнение проекта; • Наблюдение за выполнением практического

	выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «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. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	задания. (деятельностью студента) • Оценка выполнения практического задания(работы) • Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией… • Решение ситуационной задачи….