

**ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНБАССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И
ПРОГРАММИРОВАНИЕ**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии социально-гуманитарных дисциплин

Протокол от 11 марта 2024 года №3

Председатель методической комиссии _____  А.Е. Пожидаева

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УМР



Л.Л. Кузьмина

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – рабочая программа)

ОГСЭ.04 Физическая культура является частью освоения программ подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ГОС СПО ЛНР по специальности **09.02.03 Программирование в компьютерных системах**.

Рабочая программа может быть использована в профессиональном обучении и дополнительном профессиональном образовании.

1.2 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины (междисциплинарного курса) обучающийся должен

уметь:

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

выполнять приемы страховки и самостраховки;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, настольному теннису, атлетической гимнастике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

знать:

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

основные приемы самомассажа и релаксации.

1.3 Использование часов вариативной части в программе подготовки специалистов среднего звена (данный пункт заполняется образовательной организацией (учреждением) при разработке рабочей программы)

№ п/п	Дополнительные профессиональные компетенции	Дополнительные знания, умения	№, наименования темы	Количество часов	Обоснование включения в программу
1					

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

всего – 172 часа, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 172 часа, включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся – 140 часов;

самостоятельной работы обучающихся – 32 часа.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения рабочей программы учебной дисциплины является овладение обучающимся видом деятельности, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями в соответствии с ГОС СПО ЛНР по специальности.

Код	Наименование результата обучения
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 9.	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

3.1 Тематический план учебной дисциплины

Коды компетенций	Наименование тем	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины				
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся			Самостоятельная работа обучающихся	
			Всего, часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов	Всего, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 9.	Тема 1. Легкая атлетика	32	32				
ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 9.	Тема 2. Атлетическая гимнастика	74	42			32	
ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 9.	Тема 3. Баскетбол	20	20				
ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 9.	Тема 4. Волейбол	22	22				
ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 9.	Тема 5. Настольный теннис	24	24				
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет							
Всего часов:		172	140			32	

3.2 Содержание обучения по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	
1	2	3	
III семестр			
Тема 1.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		
	1 Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале. Физическое самосовершенствование. Контроль и самоконтроль.	2	
	Практические занятия		
	1 И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2	
	2 И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.		
	3 И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег 18 м – контрольный норматив. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2	
	4 И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег 60м – контрольный норматив. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2	
5 И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2		
Тема 1.2 Атлетическая гимнастика	Практические занятия		
	1 Инструктаж по ТБ и правила поведения в тренажерном зале. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Упражнения ОФП.	2	
	2 И.Т.Б. Упражнения на тренажерах и с отягощениями. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2	
	3 И.Т.Б. Упражнения на тренажерах. Отжимание от пола – контрольный норматив. Спортивные игры.	2	
	4 И.Т.Б. Упражнения для укрепления мышц ног. Подтягивания – контрольный норматив. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2	
	5 И.Т.Б. Упражнения на тренажерах и с отягощениями. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2	

	Самостоятельная работа		
	1	Упражнения общей физической подготовки.	8
Тема 1.3 Баскетбол	Практические занятия		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале. Техника бросков и ведения мяча. Двойной шаг, штрафной бросок. Двусторонняя игра.	2
	2	И.Т.Б. Техника ведения мяча и передачи. Штрафной бросок. Двусторонняя игра.	2
	3	И.Т.Б. Техника бросков. Штрафной бросок – контрольный норматив. Двусторонняя игра.	2
	4	И.Т.Б. Передача и ловля мяча. Двойной шаг – контрольный норматив. Двусторонняя игра.	2
	5	И.Т.Б. Техника ведения мяча и передачи. Действия игроков в атаке и защите. Двусторонняя игра.	2
IV семестр			
Тема 2.1 Настольный теннис	Содержание учебного материала		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале. Нетрадиционные системы укрепления здоровья и физического совершенствования.	2
	Практические занятия		
	1	И.Т.Б. Удары по мячу: подача, подкрутки мяча, подрезы. Игра, парная игра.	2
	2	И.Т.Б. Усовершенствование техники игры. Подача мяча – контрольный норматив. Игра, парная игра.	2
	3	И.Т.Б. Усовершенствование техники игры. Игра – контрольный норматив. Игра в быстром темпе.	2
	4	Судейская практика. Правила соревнований. Парная игра в быстром темпе.	2
Тема 2.2 Атлетическая гимнастика	Практические занятия		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в тренажерном зале. Упражнения на тренажерах. Спортивные игры.	2
	2	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями и на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	3	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями. Пресс за 1 мин. – контрольный норматив. Спортивные игры.	2
	4	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями. Подтягивания – контрольный норматив. Спортивные игры.	2
	5	И.Т.Б. Упражнения на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры. Тематическое оценивание.	2
	Самостоятельная работа		

	1	Упражнения общей физической подготовки.	8
Тема 2.3 Волейбол	Практические занятия		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале. Стойка игрока, передвижения по площадке. Техника игры в нападении. Двусторонняя игра.	2
	2	И.Т.Б. Подача мяча: на партнера, по зонам, в прыжке. Упражнения ОФП. Двусторонняя игра.	2
	3	И.Т.Б. Усовершенствование тактики игры в атаке. Индивидуальные действия игроков. Подача мяча – контрольный норматив. Двусторонняя игра.	2
	4	И.Т.Б. Тактика игры. Прием подачи – контрольный норматив. Двусторонняя игра.	
	5	И.Т.Б. Судейская практика. Двусторонняя игра. Тематическое оценивание.	
Тема 2.4 Легкая атлетика	Практические занятия		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения на спортплощадке. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег на короткие дистанции. Спортивные игры.	2
	2	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег 60 м – контрольный норматив. Спортивные игры.	2
	3	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег 100м – контрольный норматив. Спортивные игры.	2
	4	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Беговые упражнения. Спортивные игры.	2
V семестр			
Тема 3.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале и в тренажерном зале. Физическое самосовершенствование. Методы построения проф. деятельности.	2
	Практические занятия		
	1	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Совершенствование бега на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
	2	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег 60м – контрольный норматив. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	
	3	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Усовершенствование упражнений для развития скорости. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
	4	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег 100м – контрольный норматив. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
5	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2	

Тема 3.2 Атлетическая гимнастика	Практические занятия		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в тренажерном зале. Усовершенствование упражнений на тренажерах. Упражнения ОФП.	2
	2	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями и на тренажерах. Спортивные игры.	2
	3	И.Т.Б. Упражнения на тренажерах. Отжимание от пола – контрольный норматив. Спортивные игры.	2
	4	И.Т.Б. Упражнения для укрепления мышц ног. Подтягивания – контрольный норматив. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	5	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями и на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	Самостоятельная работа		
1	Упражнения общей физической подготовки.	8	
Тема 3.3 Баскетбол	Практические занятия		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале. Техника бросков и ведения мяча. Двойной шаг, штрафной бросок. Двусторонняя игра.	2
	2	И.Т.Б. Усовершенствование техники бросков. Штрафной бросок – контрольный норматив. Двусторонняя игра.	2
	3	И.Т.Б. Броски в корзину. Двойной шаг. Упражнения ОФП. Двусторонняя игра.	2
	4	И.Т.Б. Передача и ловля мяча. Двойной шаг – контрольный норматив. Двусторонняя игра.	2
	5	И.Т.Б. Броски в корзину. Двойной шаг. Упражнения ОФП. Двусторонняя игра.	2
VI семестр			
Тема 4.1 Настольный теннис	Содержание учебного материала		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале. Нетрадиционные системы укрепления здоровья и физического совершенствования.	2
	Практические занятия		
	1	И.Т.Б. Стойка игрока, передвижения. Разновидности держания ракетки и подачи. Игра, парная игра.	2
	2	И.Т.Б. Усовершенствование техники игры. Подрезка и накат мяча в парной игре.	2
	3	И.Т.Б. Усовершенствование техники игры. Подрезка и накат мяча в парной игре.	2
4	И.Т.Б. Удары по мячу: подача, подкрутки мяча, подрезы. Игра, парная игра.	2	

	5	И.Т.Б. Усовершенствование техники игры. Поддача мяча – контрольный норматив. Игра, парная игра.	2
	6	И.Т.Б. Судейская практика. Игра – контрольный норматив. Тематическое оценивание.	2
Тема 4.2 Атлетическая гимнастика	Практические занятия		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в тренажерном зале. Упражнения на тренажерах. Спортивные игры.	2
	2	И.Т.Б. Усовершенствование упражнений на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	3	И.Т.Б. Усовершенствование упражнений на тренажерах. Пресс в висе – контрольный норматив. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	4	И.Т.Б. Усовершенствование упражнений с отягощениями и на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	5	И.Т.Б. Усовершенствование упражнений с отягощениями и на тренажерах. Отжимания на брусьях – контрольный норматив. Спортивные игры.	2
	6	И.Т.Б. Усовершенствование упражнений с отягощениями и на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	Самостоятельная работа		
	1	Упражнения общей физической подготовки.	8
Тема 4.3 Волейбол	Практические занятия		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале. Стойка игрока, передвижения по площадке. Техника игры в нападении. Двусторонняя игра.	2
	2	И.Т.Б. Усовершенствование подачи мяча: на партнера, по зонам, в прыжке. Упражнения ОФП. Двусторонняя игра.	2
	3	И.Т.Б. Усовершенствование подачи мяча: на партнера, по зонам, в прыжке. Упражнения ОФП. Двусторонняя игра.	2
	4	И.Т.Б. Усовершенствование тактики игры в атаке. Индивидуальные действия игроков. Поддача мяча – контрольный норматив. Двусторонняя игра.	2
	5	И.Т.Б. Усовершенствование тактики игры в защите. Прием подачи – контрольный норматив.	2
	6	Дифференцированный зачет	2

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия оборудованного спортивного зала, тренажерного зала, места для игры в настольный теннис, спортивной площадки, спортивного инвентаря в необходимом количестве, аудитории для проведения лекционных занятий, ТСО.

4.2 Общие требования к организации образовательной деятельности

Освоение обучающимися учебной дисциплины должно проходить в условиях созданной образовательной среды как в образовательной организации (учреждении), так и в организациях соответствующих профилю учебной дисциплины.

Преподавание учебной дисциплины должно носить практическую направленность. В процессе практических занятий обучающиеся закрепляют и углубляют теоретические знания, приобретают необходимые двигательные умения и навыки.

Текущий и промежуточный контроль обучения складывается из следующих компонентов:

текущий контроль: контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий путем сдачи контрольных нормативов.

промежуточный контроль: дифференцированный зачет

4.3 Кадровое обеспечение образовательного процесса Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих реализацию ППССЗ по специальности должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой учебной дисциплины. Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся учебного цикла. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

4.4 Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. - М., 2005.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. - М., 2002.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. - М., 2005.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. - М., 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. - М., 2006.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. - Кострома, 2003.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. - М., 2002.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. - М., 2002.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. - М., 2006.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе /под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. -М., 2002.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. - М., 2005.
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. - М., 2006.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий путем сдачи контрольных нормативов.