

**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 «Информатики и компьютерной техники»

Протокол от 15 мая 2023 года №5

Председатель методической комиссии



О.Ю. Ленкова

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
1	2	3	4	5	6	7	8
ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 9.	<b>Тема 1.</b> Легкая атлетика	32	32				
ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 9.	<b>Тема 2.</b> Атлетическая гимнастика	74	42			32	
ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 9.	<b>Тема 3.</b> Баскетбол	20	20				
ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 9.	<b>Тема 4.</b> Волейбол	22	22				
ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 9.	<b>Тема 5.</b> Настольный теннис	24	24				
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет							
<b>Всего часов:</b>		<b>172</b>	<b>140</b>			<b>32</b>	

### 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



	<b>Самостоятельная работа</b>		
	1	Упражнения общей физической подготовки.	8
Тема 1.3 Баскетбол	<b>Практические занятия</b>		
	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
<b>IV семестр</b>			
Тема 2.1 Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале. Нетрадиционные системы укрепления здоровья и физического совершенствования.	2
	<b>Практические занятия</b>		
	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	<b>Практические занятия</b>		
	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
	<b>Самостоятельная работа</b>		

	1	Упражнения общей физической подготовки.	8
Тема 2.3 Волейбол	<b>Практические занятия</b>		
	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	<b>Практические занятия</b>		
	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
<b>V семестр</b>			
Тема 3.1 Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале и в тренажерном зале. Физическое самосовершенствование. Методы построения проф. деятельности.	2
	<b>Практические занятия</b>		
	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	<b>Практические занятия</b>		
	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
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	1	Упражнения общей физической подготовки.	8
Тема 3.3 Баскетбол	<b>Практические занятия</b>		
	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
<b>VI семестр</b>			
Тема 4.1 Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале. Нетрадиционные системы укрепления здоровья и физического совершенствования.	2
	<b>Практические занятия</b>		
	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	<b>Практические занятия</b>		
	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
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	1	Упражнения общей физической подготовки.	8
Тема 4.3 Волейбол	<b>Практические занятия</b>		
	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.