

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**22.02.01 МЕТАЛЛУРГИЯ ЧЁРНЫХ МЕТАЛЛОВ**

2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 22.02.01 Metallurgy черных металлов.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии металлургических дисциплин

Протокол от 15 мая 2023 года №5



Председатель методической комиссии \_\_\_\_\_ И.О. Гончарова

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	14
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

# 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 **22.02.01 Металлургия чёрных металлов**

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 само страховки;

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 – 302 часа, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 302 часа, включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся – 166 часов;

самостоятельной работы обучающихся – 136 часов.

## 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 6.	Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

### 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 6. ОК 7.	<b>Тема 1.</b> Легкая атлетика	74	40			34	
ОК 6. ОК 7.	<b>Тема 2.</b> Атлетическая гимнастика	90	48			42	
ОК 6. ОК 7.	<b>Тема 3.</b> Баскетбол	50	26			24	
ОК 6. ОК 7.	<b>Тема 4.</b> Волейбол	42	24			18	
ОК 6. ОК 7.	<b>Тема 5.</b> Настольный теннис	46	28			18	
Промежуточная аттестация: <b>зачет</b>							
<b>Всего часов:</b>		<b>336</b>	<b>168</b>			<b>168</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 60 м – контрольный норматив. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
	3	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег 100 м – контрольный норматив. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
	4	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Прыжок в длину - контрольный норматив. Спортивные игры.	2
	Самостоятельная работа		
	1	Упражнения общей физической подготовки.	10
Тема 1.2 Атлетизм	Практические занятия		
	1	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в тренажерном зале. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Упражнения ОФП.	2
	2	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями и на тренажерах. Отжимания от пола – контрольный норматив. Спортивные игры.	2
	3	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями и упражнения на тренажерах. Подтягивание – контрольный норматив. Спортивные игры.	2
	4	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями и на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	Самостоятельная работа		
	1	Упражнения общей физической подготовки.	10



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 и передачи мяча. 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. Действия игроков в защите и атаке. Штрафной бросок. Двусторонняя игра.	2
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	1	Упражнения общей физической подготовки.	8
<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. Удары по мячу: подача, подкрутки мяча, подрезы. Игра, парная игра.	2
	3	И.Т.Б. Удары по мячу: подача, подкрутки мяча, подрезы. Подача мяча – контрольный норматив. Игра, парная игра.	2
	4	И.Т.Б. Удары по мячу: подача, подкрутки мяча, подрезы. Игра, парная игра.	2
	5	И.Т.Б. Техника игры. Парная игра – контрольный норматив. Игра в быстром темпе.	2
	6	И.Т.Б. Удары по мячу: подача, подкрутки мяча, подрезы. Игра, парная игра.	2
	7	И.Т.Б. Судейская практика. Правила соревнований. Игра, парная игра.	2
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	1	Упражнения общей физической подготовки.	6
Тема 2.2 Атлетизм	<b>Практические занятия</b>		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в тренажерном зале. Упражнения с отягощениями. Спортивные игры.	2
	2	И.Т.Б. Упражнения на тренажерах и с отягощениями. 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 на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	5	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями. Подтягивания – контрольный норматив. Спортивные игры.	2
	6	И.Т.Б. Упражнения на тренажерах и с отягощениями. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	7	И.Т.Б. Упражнения на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	1	Упражнения общей физической подготовки.	6
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. Поддача мяча: на партнера, по зонам, в прыжке. Упражнения ОФП. Двусторонняя игра.	2
	3	И.Т.Б. Поддача мяча: на партнера, по зонам, в прыжке. Поддача мяча – контрольный норматив. Двусторонняя игра	2
	4	И.Т.Б. Передача мяча: сверху, снизу. Прием подачи. Двусторонняя игра.	2
	5	И.Т.Б. Передача мяча: сверху, снизу. Прием подачи. Двусторонняя игра.	2
	6	И.Т.Б. Тактика игры. Прием подачи – контрольный норматив. Двусторонняя игра.	2
	7	И.Т.Б. Судейская практика. Двусторонняя игра.	2
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	1	Упражнения общей физической подготовки.	8
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 с ускорением. Прыжковые упражнения. Спортивные игры.	2
	3	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Упражнения для развития скорости. Спортивные игры.	2
	4	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег 60 м – контрольный норматив. Спортивные игры.	2
	5	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег с ускорением. Прыжковые упражнения. Спортивные игры.	2
	6	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег 100м – контрольный норматив. Спортивные игры.	2
	7	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег с ускорением. Прыжковые упражнения. Спортивные игры.	2
	<b>Самостоятельная работа</b>		

	1	Упражнения общей физической подготовки.	8
<b>V семестр</b>			
Тема 3.1 Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале. Физическое самосовершенствование. Контроль и самоконтроль.	2
	<b>Практические занятия</b>		
	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 60м – контрольный норматив. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
	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
	6	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Прыжки в длину – контрольный норматив. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
	7	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Силовые упражнения. Спортивные игры.	2
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	1	Упражнения общей физической подготовки.	16
Тема 3.2 Атлетизм	<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 с отягощениями и на тренажерах. Спортивные игры.	2
	4	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями и на тренажерах. Отжимания от пола – контрольный норматив. Спортивные игры.	2
	5	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями и на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	6	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями и на тренажерах. Подтягивание – контрольный норматив. Спортивные игры.	2

	7	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями и на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	8	И.Т.Б. Упражнения на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	1	Упражнения общей физической подготовки.	16
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 ведения мяча и передачи. Штрафной бросок. Двусторонняя игра.	2
	3	И.Т.Б. Усовершенствование техники бросков. Штрафной бросок – контрольный норматив. Двусторонняя игра.	2
	4	И.Т.Б. Передача и ловля мяча. Броски в корзину. Двойной шаг. Двусторонняя игра.	2
	5	И.Т.Б. Броски в корзину. Двойной шаг. Упражнения ОФП. Двусторонняя игра.	2
	6	И.Т.Б. Передача и ловля мяча. Двойной шаг – контрольный норматив. Двусторонняя игра.	2
	7	И.Т.Б. Усовершенствование техники игры в защите. Штрафной бросок. Двусторонняя игра.	2
	8	И.Т.Б. Усовершенствование техники игры. Командные действия в нападении. Судейская практика.	2
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	1	Упражнения общей физической подготовки.	16
<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. Подача мяча – контрольный норматив. Игра, парная игра.	2
	3	И.Т.Б. Усовершенствование техники игры. Игра – контрольный норматив. Игра в быстром темпе.	2
	4	И.Т.Б. Удары по мячу: подача, подкрутки мяча, подрезы. Игра, парная игра.	2

	5	И.Т.Б. Судейская практика. Правила соревнований. Игра, парная игра.	2
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	1	Упражнения общей физической подготовки.	12
Тема 4.2 Атлетизм	<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. Отжимания на брусьях – контрольный норматив. Спортивные игры.	2
	5	И.Т.Б. Упражнения на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	1	Упражнения общей физической подготовки.	10
	<b>Практические занятия</b>		
Тема 4.3 Волейбол	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале. Стойка игрока, передвижения по площадке. Техника игры. 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. Подача мяча: на партнера, по зонам, в прыжке. Подача мяча – контрольный норматив. Двусторонняя игра	2
	4	И.Т.Б. Тактика игры. Прием подачи – контрольный норматив. Двусторонняя игра.	2
	5	И.Т.Б. Тактика игры. Судейская практика. Двусторонняя игра.	2
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	1	Упражнения общей физической подготовки.	10

## **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:** зачёт

### **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 5 лет.

### **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.