

**Частное профессиональное образовательное учреждение
«Донецкий институт Южного Университета (ИУБиП)»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05	Физическая культура
(индекс)	(наименование)
	специальность
09.02.07	Информационные системы и программирование
(шифр)	(наименование)

2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ РАЗРАБОТАНА НА
ОСНОВАНИИ:**

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 № 1547
2. Учебного плана СПО Частного профессионального образовательного учреждения «Донецкий институт Южного Университета (ИУБиП)» специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного Педагогическим советом 28.04.2023 г. Проккол № 1.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5. ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.2 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины¹

В результате освоения образовательной учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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).

В результате освоения образовательной учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

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.

1.3 Перечень формируемых компетенций

Общие компетенции:

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере,

использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

¹ Внесены изменения в части Перечня формируемых компетенций. Изменения представлены на стр. 15 в разделе 5. Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины

2 СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
В том числе:	
Практические занятия	168
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА, ПРАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ, САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ		ОБЪЕМ ЧАСОВ	УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ
	3,4 СЕМЕСТРЫ		82	
Тема 1.1. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала		36	2
	1	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	6	
	2	Совершенствование техники беговых упражнений. Общая физическая подготовка.	6	
	3	Выполнение тестовых упражнений: прыжок в длину с места. Закрепление техники бега на короткие дистанции, закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	6	
	4	Кроссовая подготовка. Совершенствование техники выполнения специальных легкоатлетических упражнений.	6	
	5	Выполнение тестовых упражнений: прыжок в длину с разбега	6	
	6	Выполнение тестовых упражнений: бег 30 м.	6	
Тема 1.2. Волейбол	Содержание учебного материала		46	
	1	Совершенствование техники игры: игровая стойка, перемещения, передача мяча двумя руками сверху.	6	
	2	Техника игры: передача мяча двумя руками снизу, сверху. Подачи мяча.	6	
	3	Подачи и передачи мяча в волейболе. Правила игры.	6	
	4	Специальная физическая подготовка волейболиста: упражнения с набивными мячами, упражнения для развития прыгучести, ловкости.	6	
	5	Техника нижней прямой и нижней боковой подачи. Техника перемещений.	4	
	6	Техника верхней прямой подачи. Тактика игры. Учебная игра.	6	
	7	Техника приёма мяча сверху и снизу, передачи мяча двумя руками за голову. Двусторонняя игра.	6	
	8	Повторение техники изученных элементов в волейболе. Совершенствование ранее изученных приёмов. Техника взаимодействия игроков.	6	
	5,6 СЕМЕСТРЫ		62	
Тема 1.1. Баскетбол	Содержание учебного материала.		36	2
	1	Техника передвижений и защитной стойки, броска в корзину сверху после ведения.	4	

	2	Ловля и передачи мяча на месте, в движении. Штрафные броски.	4	2
	3	Броски мяча в корзину с места и в движении. Скоростное ведение.	4	
	4	Техника защитной стойки, броска в корзину одной рукой от плеча.	4	
	5	Техника перехвата мяча. Тактика групповых действий в защите.	4	
	6	Техника: ведения мяча по прямой, встречной передачи мяча в движении.	4	
	7	Передача мяча в движении в парах с броском в кольцо. Штрафные броски.	4	
	8	Техника зонной защиты. Закрепление техники ранее изученных приёмов. Учебная игра.	4	
	9	Выполнение тестовых упражнений по теме « Баскетбол».	4	
Тема 1.2. Дартс	Содержание учебного материала		8	
	1	Практические занятия.	4	
	2	Практические занятия.	4	
Тема 1.3. Настольный теннис	Содержание учебного материала		8	
	1	Техника подачи и приёма мяча. Учебная игра.	2	
	2	Техника атакующего удара, приёма мяча срезкой.	2	
	3	Совершенствование техники ранее изученных элементов. Учебная игра.	2	
	4	Выполнение тестовых упражнений по теме «Настольный теннис»	2	
Тема 1.4 Гимнастика	Содержание учебного материала		10	
	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, общеразвивающие упражнения с отягощениями. Комплекс упражнений, возрастные и половые особенности.		4	
	Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки, подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, упражнения с предметами.		4	
	Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее задачи; методика подбора		2	
7,8 СЕМЕСТРЫ			24	
Тема 1.1. Занятия обще- физической подготовкой (ОФП)	Содержание учебного материала		14	
	1	Тренажеры, их назначение и устройство. Меры предупреждения травматизма.	2	
	2	Регулирование нагрузки. Методика развития силы.	2	
	3	Методика развития силы и выносливости.	2	
	4	Методика формирования атлетической фигуры.	2	
	3	Практические занятия.	2	
	4	Практические занятия.	2	
5	Занятия на тренажерах	2		

Тема 1.2. Гимнастика	Содержание учебного материала.		4	2
	1	Выполнение тестовых упражнений: поднятие туловища из положения лежа на спине (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).	2	
	2	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на растяжку. Выполнение тестовых упражнений: прыжки на скакалке.	2	
Тема 1.4. Спортивные игры.	Содержание практических занятий		6	
	1	Баскетбол. Стойки, перемещения, броски по кольцу, техника защиты. Групповые командные действия. Правила соревнований, двусторонняя игра.	2	
	2	Волейбол. Стойки, перемещения, подачи и передачи. Защита. Правила соревнований, групповые и командные действия	4	
ВСЕГО ЧАСОВ			168	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины производится в спортивном зале (ауд. № 12).

Мебель и спортивный инвентарь:

Полки для спортивного инвентаря,

Мяч футбольный -2 шт.,

Волейбольный мяч – 3 шт.,

Гантели – 24 шт.,

Теннисные ракетки - 4 шт.

Спортивный трос - 1 шт.

Скакалки – 5 шт.,

Коврик гимнастический -18 шт.,

Шары для аэробики – 5 шт.,

Диски здоровья – 1 шт.,

Канат - 1 шт.

Мяч гимнастический - 2 шт.

Утяжелитель - 14 шт.

Эспандер – 3 шт.,

Гимнастическое колесо 1 шт.,

Хулахуп - 8 шт.

Степ-платформа 2 уровня - 5 шт.

Шведская стенка с перекладиной и брусками - 1 шт.

Мат складной - 1 шт.

Силовой комплекс Body Sculpture BMG-4300 THC - 1 шт.

Велотренажер DFC PT-001 - 1 шт.

Скамья для пресса Life Gear 76200 - 1 шт.

3.2 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ²

Основная литература

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — URL: <https://book.ru/book/941740>. — Текст : электронный.

Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <https://book.ru/book/943895>. — Текст : электронный.

Федонов Р.А. Физическая культура: учебник / Федонов Р.А. — Москва : Русайнс, 2022. — 256 с. — ISBN 978-5-4365-9563-4. — URL: <https://book.ru/book/944755>. —

² Внесены изменения в части Перечня основной и Дополнительной литературы. Изменения представлены на стр. 15 в разделе 5. Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины

Текст : электронный.

Дополнительная литература:

Киреева Е.А. Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Киреева Е.А. — Москва : Русайнс, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-4365-8733-2. — URL: <https://book.ru/book/942696>. — Текст : электронный.

Кузнецов В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2022. — 448 с. — ISBN 978-5-406-09945-2. — URL: <https://book.ru/book/943955>. — Текст : электронный.

Тиханова Е.И. Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Тиханова Е.И. — Москва : Русайнс, 2022. — 96 с. — ISBN 978-5-4365-9021-9. — URL: <https://book.ru/book/942729>. — Текст : электронный.

Электронные ресурсы

№ п/п	Перечень электронных ресурсов
1.	Физкультура для всех: для детей и взрослых. Гимнастические упражнения, оздоровительная и лечебная физкультура [Электронный ресурс]: сайт. - Режим доступа: http://www.fizkultura-vsem.ru – свободный доступ

3.3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ

При реализации рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» для инвалидов и лиц с ОВЗ в едином потоке со сверстниками, не имеющими таких ограничений, нормативный срок освоения программы не увеличивается.

Для инвалидов и лиц с ОВЗ обучение проводится с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

При изучении учебной дисциплины «Физическая культура» для инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

- осуществление процесса обучения для инвалидов и лиц с ОВЗ в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья;
- индивидуальное консультирование инвалидов и лиц с ОВЗ;
- пользование необходимыми техническими средствами обучения;
- организации рабочего места для инвалидов и лиц с ОВЗ;
- обеспечение печатными и электронными образовательными ресурсами (учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

В зависимости от конкретного вида ограничения здоровья (нарушения слуха (глухие, слабослышащие), нарушения зрения (слепые, слабовидящие), нарушения опорнодвигательного аппарата и др.) обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

- обеспечение индивидуального равномерного освещения не менее 300 люкс;
- для выполнения заданий инвалидам и лицам с ОВЗ при необходимости предоставляется увеличивающиеся устройство;
- по желанию обучающихся текущий и итоговый контроль знаний по учебной дисциплине проводится в письменной, устной и иной удобной форме.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
студент должен уметь	Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций судьи
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).	
студент должен знать	
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	

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000м (мин, с)	13,30	14,00	б/вр
2. Бег 30м (с)	4,6	5,0	5,4
3. Бег 60м (с)	8,2	8,6	9,0
4. Бег 100м (с)	13,8	14,2	14,8
5. Прыжок в длину с места (см)	230	215	205
6. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)	430	415	405
7. Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	12	10	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	13	11	9
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	50	45	30
10. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	12	10	6
11. Поднимание туловища за 30 сек	28	26	24
12. Прыжки со скакалкой за 1 минуту (количество раз)	135	125	115
13. Наклон из положения стоя (см)	10	8	5
14. Штрафные броски из 10 раз.	6	5	4
15. Приём и передача мяча над собой сверху.	20	15	10
16. Поддача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из б.	5	4	3
17. Челночный бег 3х10м (сек)	7,0	7,5	8,0

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000м (мин, с)	12,30	12,00	б/вр
2. Бег 30м (с)	5,2	5,6	5,8

3.Бег 60м (с)	10,4	10,8	11,2
4.Бег 100м (с)	16,2	16,8	17,4
5.Прыжок в длину с места (см)	185	170	160
6.Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)	340	320	310
7. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	15	10
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	10	9	7
9.Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз)	45	35	27
10.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
11. Прыжки со скакалкой за 1 минуту (количество раз)	125	115	105
14.Наклон из положения стоя (см)	15	12	10
15.Штрафные броски из 10 раз.	6	5	4
16.Приём передача мяча над собой сверху.	20	15	10
17.Приём передача мяча над собой снизу.	20	15	10
18.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6.	5	4	3
19.Челночный бег 3х10 м (сек)	8,40	9,30	9,70

Примечание:

Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физической культуры с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Проверка эффективности данного вида (самостоятельной работы) организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.

5 ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дополнения и изменения в программу учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование:

1) В п. 1 Паспорт рабочей программы дисциплины подпункт 1.2 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины внесены изменения в подразделе Перечень формируемых компетенций:

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях

ОК.06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

2) В п. 3 Условия реализации программы дисциплины подпункт 3.2. Информационное обеспечение обучения внесены следующие изменения в подразделе «Основная литература»:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838>

3. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/5451620>

3) В п. 3 Условия реализации программы дисциплины подпункт 3.2. Информационное обеспечение обучения внесены следующие изменения в подразделе «Дополнительная литература»:

1. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. —

Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 181 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16756-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544859>.

2. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543971>.