

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИ-
НЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 05 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО (профессиональная подготовка специалистов среднего профессионального звена) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций ОК 03, 04, 06, 07, 08.

1.2 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код и название компетенции ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих	описывать значимость своей профессии (специальности); применять стандарты антикоррупционного поведения.	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии (специальности); стандарты антикоррупционного поведения и последствия

ценностей.		его нарушения.
ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности)	правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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 специальности.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для 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 учебной дисциплины	204
<i>Во взаимодействии с преподавателем:</i>	176
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	170
курсовая работа (проект)	
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	26
<i>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)</i>	2

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
1 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика (осень)			
Тема 1.1. Кроссовая подготовка	Лекционное занятие	1	ОК 03-ОК 04, ОК 06-ОК 08
	Практические занятия	29	
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4-100 м, 4-400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Зачетное занятие	2	
2 семестр			
Раздел 2. Волейбол			
Тема 2.1. Волейбол	Лекционное занятие	1	ОК 03-ОК 04, ОК 06-ОК 08
	Практические занятия	39	
	Стойка; перемещения; прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу; нападающий удар; тренировка и двусторонняя игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Зачетное занятие	2	
3 семестр			
Раздел 3. Гимнастика спортивная			
Тема 3.1. Гимнастика, строевая подготовка	Лекционное занятие	1	ОК 03-ОК 04, ОК 06-ОК 08
	Практические занятия	21	
	Строевая подготовка; упражнения на брусьях, перекладине; подтягивание; подъем переворотом.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Зачетное занятие	2	
4 семестр			
Раздел 4. Лыжная подготовка			

Тема 4.1. Маршбросок	Лекционное занятие	1	ОК 03-ОК 04, ОК 06-ОК 08
	Практические занятия	33	
	Способы передвижения на лыжах классическим и свободным стилем. Горнолыжная подготовка. Передвижение на лыжах по дистанции		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	4	
	Зачетное занятие	2	
5 семестр			
Раздел 5. Баскетбол			
Тема 5.1. Баскетбол	Лекционное занятие	1	ОК 03-ОК 04, ОК 06-ОК 08
	Практические занятия	23	
	Стойки; перемещения в защите и нападении; ловля и передача; ведение; броски мяча в корзину; штрафные броски; сочетания приемов; тренировка и двусторонняя игра		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	4	
	Зачетное занятие	2	
6 семестр			
Раздел 6. Легкая атлетика (весна)			
Тема 6.1. Легкоатлетические виды	Лекционное занятие	1	ОК 03-ОК 04, ОК 06-ОК 08
	Практические занятия	15	
	Беговая подготовка; прыжковая подготовка; метание; силовая подготовка		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	4	
	Дифференцированный зачет	2	
	Всего	204	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» необходимы помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

1. Оборудование и инвентарь спортивного зала (Ростов-на-Дону, Проспект Мира, 9): стенка физической культуры, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; маты гимнастические, канат, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), секундомеры, весы напольные др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, волейбольные мячи.

2. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, ПВК (г. Ростов-на-Дону, Шаповалова, 2) сведения о оснащённости в паспорте.

3. Тренажерный зал (Ростов-на-Дону, Проспект Мира, 9): тренажер для верхних плеч и пояса; тренажер для ног; штанга большая, штанга малая, обручи, голень-гак-машина, велотренажёр, беговая дорожка.

4. Стрелковый тир (г. Ростов-на-Дону, Шаповалова, 2).

5. Действующая нормативно-техническая и технологическая документация:

- правила техники безопасности и производственной санитарии;
- инструкции по эксплуатации тренажеров.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Карта методического обеспечения дисциплины

№	Автор	Название	Издательство	Гриф издания	Год издания	Кол-во в библиотеке	Наличие на электронных носителях	Электронные учебные пособия
1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.2.1 Основная литература								
3.2.1.1	Фомин Е.В. Булькина Л.В. учебное пособие	Волейбол	Спорт		2015		ЭБС «Консультант студента» http://www.studentlibrary.ru/	
3.2.1.2	Коротаева Е.Ю., учебное пособие	Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола	Москва Проспект		2017		ЭБС студента http://www.studentlibrary.ru/book/	
3.2.1.3	Золотавина И.В. учебно-методическое пособие	Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования	Издательство Саратов Ай Пи Эр Медиа		2018		ЭБС «IPRbooks» http://www.iprbookshop.ru/	
3.2.2 Дополнительная литература								

3.2.2.1	Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин учебник - М	История физической культуры и спорта	Издательство Спорт		2017		ЭБС студента http://www.studentlibrary.ru/book/	
3.2.2.2	Яшин В.Н учебное пособие	Здоровый образ жизни ОБЖ	М. : ФЛИНТА		2017		ЭБС студента http://www.studentlibrary.ru/book/	
3.2.3 Периодические издания и стандарты								
3.2.3.1	Е.Б. Сологуб, А.С. Солодков учебник	Физиология человека Общая. Спортивная. Возрастная	Москва. : Издательство Спорт		2018		ЭБС студента http://www.studentlibrary.ru/book/	
3.2.3.2	Шустин Б.Н., Яшина Е.Р., Арансон М.В. научный журнал	Вестник спортивной науки	Издательство Спорт		2017		ЭБС студента http://www.studentlibrary.ru/book/	
3.2.3.3	Б.Н. Шустин журнал	Вестник спортивной науки	М. : Спорт		2018		ЭБС студента http://www.studentlibrary.ru/book/	
3.2.4 Интернет ресурсы								
3.2.4.1	Научно-техническая библиотека Донского государственного технического университета						http://ntb.donstu.ru	

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы контроля</i>
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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) 	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>	<p>Примеры форм и методов контроля и оценки</p> <ul style="list-style-type: none"> • Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме; • Тестирование.... • Контрольная работа • Самостоятельная работа. • Защита реферата.... • Семинар • Защита курсовой работы (проекта)
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнение проекта; • Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента) • Оценка выполнения практического задания(работы) • Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией... • Решение ситуационной задачи....

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЮНОШЕЙ

Тесты	Оценка в баллах	
	5	4
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы	9,5	7,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9
9. Координационный тест — 10 м (с) □ челночный бег 3	7,3	8,0
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Тесты	Оценка в	
	5	4
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00
2. Бег 100м.с	16,5(2к),16,3(3к)	17,0(2к),16,9(3к)
3. Сгиб., разгиб. рук в упоре от скамейки, раз	18	14
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой)	20	16
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине	20	10
7. Координационный тест — 10 м(с)-челночный бег 3	8,4	9,3
8. Поднимание туловища за 60 сек	35(2к), 40(3к)	25(2к),30(3к)
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

юнош и		девуш ки		НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ								
				2 курс	3 курс	2 курс	3 курс					
				«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 1000 м	4,15	3,50	3,40	4,10	3,45	3,35	5,05	4,15	4,08	5,00	4,10	
Бег 2000 м							13,3	12,30	11,30	13,00	11,30	
Бег 3000 м	15,30	14,0	13,40	15,00	13,50	13,20						
Пръж ки в длину с разб.	390	410	440	400	420	450	315	345	380	320	350	
Метан ие гранат ы 500 гр./ 700 г.	25	28	32	27	32	34	15	17	21	16	18	
Челно чный бег 3x10 м	8,0	7,6	7,3	7,9	7,5	7,2	9,3	8,8	8,5	9,3	8,7	
Подтя гиван ие	8	10	11	7	9	12	5	10	13	7	11	
Отжи мание от пола	28	32	35	30	35	40	10	15	18	12	18	
Подъё м	22	28	31	23	29	32	17	22	25	18	23	

туловища из положения лёжа за 30 минут.											
Прыжки на скакалке за 1 мин.	60	75	90	75	80	95	75	90	105	90	105

Виды испытаний (тесты) и нормативы

М У Ж Ч И Н Ы

п/№ п	(тесты) Виды испытаний	от 18 до 24 лет	
		Бронзовый знак	Серебряный знак
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10
	или рывок гири 16 кг(количество раз)	20	30
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35
7.	кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание на 50 м(мин, с)	Без учета времени	Без учета времени

Ж Е Н Щ И Н Ы

п/№п

Виды испытаний(тесты)

от 18 до 24 лет

Бронзовый знак
Серебряный знак
Золотой знак

1.
Бег на 100 м (с)
17,5
17,0
16,5
2.
Бег на 2 км
(мин, с)
11.35
11.15
10.30
3.
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)
10
15
20
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз)
10
12
14
4.
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)
8
11
16
5.
Прыжок в длину с разбега (см)
270
290
320
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
170
180
195
6.
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
34

	40
	47
7.	
Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	
	14
	17
	21
8.	
Без учета времени	
Без учета времени	
Без учета времени	
кросс на 3 км по пересеченной местности*	
9.	
Плавание на 50 м(мин, с)	
	Без учета времени
	Без учета времени
	1.10