

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Луганский государственный университет имени Владимира Даля»**

Колледж

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
общеобразовательной дисциплины**

ОУД.09 Физическая культура

специальность 09.02.01 Компьютерные системы

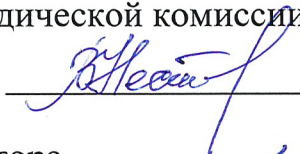
2024

Рассмотрено и согласовано методической комиссией
Физического воспитания

Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

Разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (зарегистрирован в Минюсте России 07.06.2012 № 24480) (далее – ФГОС СОО), примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (базовый уровень, вариант 1).

Председатель методической комиссии



Нестеров Валерий Павлович

Заместитель директора



Захаров Владимир Викторович

Составитель(и): Нестеров Валерий Павлович, преподаватель Колледжа
ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля»

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год

Протокол № __ заседания МК от «__» _____ 20__ г.

Председатель МК _____

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год

Протокол № __ заседания МК от «__» _____ 20__ г.

Председатель МК _____

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год

Протокол № __ заседания МК от «__» _____ 20__ г.

Председатель МК _____

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год

Протокол № __ заседания МК от «__» _____ 20__ г.

Председатель МК _____

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины	4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины	11
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины	16

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины

1.1. Общеобразовательная дисциплина ОУД.09 «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **09.02.01 Компьютерные системы**

(код и наименование специальности)

реализуемой на базе основного общего образования.

Программа разработана на основании требований ФГОС среднего общего образования с учетом профессиональной направленности получаемой специальности.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели и задачи дисциплины:

Содержание программы общеобразовательной дисциплины ОУД.09 «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

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

- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

знать:

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

- Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (далее – ОК) и профессиональных компетенций (далее – ПК)

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование

¹ Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) в отглагольной форме, формируемые общеобразовательной дисциплиной

2 Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022)

	- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	--	--

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; -
--	---	---

	- развивать способность понимать мир с позиции другого человека	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированное здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

	- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	--	---

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
1. Основное содержание	70
в т. ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	64
2. Профессионально-ориентированное содержание	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
практические занятия	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

2.2. Содержание обучения по учебной дисциплине **ОУД.09 Физическая культура**

Наименование разделов и тем	№ занятия		Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
I семестр				
Раздел 1. Введение	1	1	Лекции Лекция: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО.	2
	2	2	Лекция: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2
Раздел 2. Легкая атлетика	3	3	Практические занятия Короткая информация о развитии легкой атлетики. Личная гигиена. Предупреждение травматизма. Изучение техники бега на короткие дистанции. Упражнение на развитие скорости.	2
	4	4	Практические занятия Изучение техники бега на короткие дистанции. Изучение способов передачи эстафетной палочки. Упражнение на развитие скорости и силы. Игра.	2
	5	5	Практические занятия Изучение техники бега на короткие дистанции. Изучение техники низкого и высокого старта. Ознакомление с техникой бега на средние дистанции. Упражнение на развитие скорости и силы. Игра.	2
	6	6	Практические занятия Зачет – приём контрольного норматива в беге на 30 м.. Ознакомление с техникой бега на средние дистанции . Упражнение на развитие скорости и силы. Игра.	2
	7	7	Практические занятия Зачет – приём контрольного норматива в беге на 100 м.. Ознакомление с техникой бега на средние дистанции . Упражнение на развитие скорости и силы. Игра.	2
	8	8	Практические занятия Зачет – приём контрольного норматива в беге на 4×9 м. Техника прыжков в длину с места. Упражнение на развитие скорости и силы. Игра.	2
	9	9	Практические занятия Техника бега на средней дистанции. Техника прыжков в длину с места. Упражнение на развитие скорости и силы. Игра.	2
	10	10	Практические занятия Зачет – приём контрольного норматива прыжки в длину с места. Техника бега на средней дистанции. Упражнение на развитие скорости и силы. Игра.	2
Раздел 3. Волейбол	11	11	Практические занятия Развитие и современное состояние волейбола. Ознакомление с исходными положениями игроков на площадке, стойками и передвижениями. Развитие качества скорости.	2
	12	12	Практические занятия Ознакомления с правилами игры в волейбол. Ознакомление с техникой передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Развитие ловкости. Игра.	2

	13	13	Практические занятия Изучение техники выполнения нижней прямой подачи. Техника передачи мяча снизу и сверху. Развитие силы. Игра.	2
	14	14	Практические занятия Зачёт – передача мяча сверху двумя руками. Техника передачи мяча снизу. Развитие скоростно–силовых качеств. Игра.	2
	15	15	Практические занятия Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху, снизу и прямой нижней подачи. Развитие ловкости. Игра.	2
	16	16	Практические занятия Зачёт – передача мяча снизу двумя руками. Техника подачи мяча снизу и сверху. Развитие силы. Игра.	2
	17	17	Практические занятия Зачёт – подача мяча снизу. Техника передачи мяча сверху, снизу. Приём мяча двумя руками снизу после подачи. Развитие силы.	2

II Семестр

Раздел 4. Атлетизм, общая и специальная подготовка	18	1	Лекция Физическая культура и основы здорового образа жизни студента. Котороль и самоконтроль в процессе физического совершенствования	2
	19	2	Практические занятия Силовые упражнения. Упражнения в равновесии. Развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах. Игра.	2
	20	3	Практические занятия Зачёт – сгибание рук в упоре лежа. Упражнения в равновесии. Упражнения на силу. Упражнения на тренажерах. Игра.	2
	21	4	Практические занятия Зачёт – пресс за 1 мин. Силовые упражнения. Упражнения в равновесии. Упражнения на тренажерах. Игра.	2
	22	5	Практические занятия Зачёт – подтягивание на перекладине. Упражнения на силу. Упражнения на тренажерах. Игра.	2
Раздел 5. Баскетбол	23	6	Практические занятия Место занятия, спорт. Инвентарь. Правила соревнования. Изучение техники ведение мяча, передача мяча. Игра.	2
	24	7	Практические занятия Ведение мяча. Изучение техники ведение мяча. Ловля и передача мяча. Броски мяча после ведения. Игра.	2
	25	8	Практические занятия Ведение мяча. Изучение техники ведение мяча. Ловля и передача мяча. Броски мяча после ведения и двойного шага. Игра.	2
	26	9	Практические занятия Зачёт – ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча. Штрафной бросок. Игра.	2
	27	10	Практические занятия Зачёт – передача мяча на скорость. Штрафной бросок. Техника двойного шага. Игра.	2
	28	11	Практические занятия Ведения мяча со сменой направления. Ловля и передача мяча. Штрафной бросок. Бросок после ведения и двойного шага. Игра.	2
	29	12	Практические занятия Зачёт - 4×9 ведение мяча на скорость правой и левой рукой. Штрафной бросок. Броски после ведения и двойного шага. Игра.	2
	30	13	Практические занятия Зачёт – штрафной бросок. Броски мяча с различных расстояний с места и в движении. Игра.	2
	31	14	Практические занятия Зачёт – бросок мяча в корзину после двойного шага. Ведение мяча, ловля и передача. Игра.	2
Тема 2. Л/ атлетика	32	15	Практические занятия Правила соревнования по легкой атлетики. Изучение техники бега на короткой дистанции. Упражнения на развитие скорости и выносливости. Зачёт – бег 60 метров. Техника бега на средней дистанции. Упражнения на развитие силы и выносливости. Игра.	2

	33	16	Практические занятия Зачёт – бег 100 метров. Бег на средние дистанции. Упражнение на развитие силы и выносливости. Игра.	2
Тема 6. Туризм	34	17	Практические занятия Оздоровляющее значение туризма. Туризм как способ активного отдыха Техника безопасности на маршруте. Организация движения. Составление схемы маршрута	2
	35	18	Практические занятия Укладка и транспортировка рюкзака. Индивидуальное и групповое снаряжение. Организация бивуак. Установление палатки. Лагерные работы. Соревнования по установлению палатки.	2
	36	19	Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет.	2

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличие универсального спортивного зала, тренажёрного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- - музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- - электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2 Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы).

Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.

Основные электронные издания

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования /Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 31.10.2021).

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. —

3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный//Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 31.10.2021).

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный//Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —

URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 31.10.2021).

Дополнительные источники

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475601> (дата обращения: 31.10.2021).

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст: электронный//Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —

URL: <https://urait.ru/bcode/475739> (дата обращения: 31.10.2021).

3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475600> (дата обращения: 31.10.2021).