

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
**Димитровградский инженерно-технологический институт –**  
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
**(ДИТИ НИЯУ МИФИ)**



УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума ДИТИ НИЯУ МИФИ

Н.А. Домнина

15 апреля 2022г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.05 Физическая культура/Адаптационная физическая культура**

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

(базовая подготовка)

Форма обучения очная Учебный цикл общий гуманитарный и  
социально-экономический цикл

Разработчик рабочей программы: Махмадуллаев С.А., преподаватель техникума ДИТИ НИЯУ МИФИ

Димитровград

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ПООП.....	14

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование (базовая подготовка).

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура/Адаптивная физическая культура по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование (базовая подготовка) относится к обязательной части ППССЗ и принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

При освоении учебной дисциплины студенты овладевают следующими компетенциями:

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, 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.

Реализация учебной дисциплины направлена на формирование воспитательного потенциала: В8 Формирование культуры здорового образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья.

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код компетенции	Знания	Умения
ОК 04	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
ОК 07 ОК 08	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>185</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>160</b>
<b>в том числе практические занятия</b>	<b>160</b>
<b>самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>14</b>
<b>консультация</b>	<b>11</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета - в 3-6 семестре, в форме дифференцированного зачёта – в 7 семестре</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура/Адаптационная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Уровень освоения сов	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			<b>38</b>	
<b>Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника бега на длинные дистанции. Кроссовый бег по пересеченной местности.</b>	Содержание учебного материала		<b>20</b>	
	1. Продолжение изучения техники выполнения специально-беговых упражнений и бега на длинные дистанции.	2	6	ОК 07 ОК 08
	2. Продолжение изучения техники кроссового бега по пересеченной местности.	2	8	ОК 07 ОК 08
	3. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна	2	2	ОК 07 ОК 08
	Лабораторные занятия: не предусмотрены			
	Контрольные нормативы: бег 500м-девушки, 1000м-юноши			
	Самостоятельная работа обучающихся: написать реферат на тему: - Техника бега на короткие дистанции	3	2	
<b>Консультация</b>			2	
<b>Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции.</b>	Содержание учебного материала		<b>12</b>	
	1. Продолжение изучения техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2	8	ОК 07 ОК 08
	2. Совершенствование изучения техники бега на короткие дистанции	2	2	ОК 07 ОК 08
	Лабораторные занятия: не предусмотрены			
	Контрольные нормативы: бег 30м, 60м, 100м, 300м.			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата на темы - Легкая атлетика	3	1	
	- Техника прыжка в длину с разбега	3	1	

<b>Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега</b>	Содержание учебного материала			<b>6</b>	
	1.	Продолжение изучения техники прыжка в длину с места	2	6	ОК 07 ОК 08
	Лабораторные занятия: не предусмотрены				
	Контрольные нормативы: прыжки в длину с места				
	Самостоятельная работа обучающихся: не предусмотрена				
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>				<b>31</b>	
<b>Тема 2.1. Строевые упражнения</b>	Содержание учебного материала			<b>4</b>	
	1.	Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению	2	4	ОК 04 ОК 08
	Лабораторные занятия: не предусмотрены				
	Контрольные нормативы: не предусмотрены				
	Самостоятельная работа обучающихся: не предусмотрена				
<b>Тема 2.2. Силовая подготовка. Круговая тренировка</b>	Содержание учебного материала			<b>17</b>	
	1.	Продолжение изучения техники выполнения силовых упражнений. Ознакомление с техникой силовых упражнений.	2	6	ОК 04 ОК 08
	2.	Продолжение изучения техники выполнения упражнений в круговой тренировке.	2	4	ОК 08
	3.	Совершенствование техники выполнения силовых упражнений и техники выполнения упражнений в круговой тренировке.		2	ОК 08
	Лабораторные занятия: не предусмотрены				
	Контрольные нормативы: подтягивание, отжимание, пресс, приседание на одной ноге.				
	Самостоятельная работа обучающихся: составление комплекса упражнений «Физкультминутка» для студентов на занятиях		3	2	
<b>Консультация</b>				3	

1	2	3	4	5
<b>Тема 2.3. Техника акробатических упражнений</b>	Содержание учебного материала		<b>10</b>	
	1. Продолжение изучения техники акробатических упражнений	2	6	ОК 08
	2. Совершенствование техники акробатических упражнений	2	2	ОК 08
	Лабораторные занятия: не предусмотрены			
	Контрольные нормативы: комплекс акробатических упражнений, кувырки. Стойка на лопатке.			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата на темы - Особенности развития координации и освоения техники движения. - Акробатические упражнения	3 3	1 1	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>			<b>24</b>	
<b>Тема 3.1. Техника передвижения на лыжах.</b>	Содержание учебного материала		<b>11</b>	
	1. Продолжение изучения техники попеременного двухшажного хода	2	6	ОК 07 ОК 08
	2. Продолжение изучения техники передвижения классическим и коньковым стилями	2	4	ОК 07 ОК 08
	Лабораторные занятия: не предусмотрены			
	Контрольные нормативы: не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся: не предусмотрена			
	<b>Консультация</b>			1
<b>Тема 3.2. Техника спусков, подъемов, торможение</b>	Содержание учебного материала		<b>9</b>	
	1. Продолжение изучения техники спусков и подъемов, торможение плугом полу-плугом, экстренное торможение.	2	4	ОК 07 ОК 08
	2. Совершенствование техники спусков и подъемов, торможение плугом и полу-плугом.	2	4	
	Лабораторные занятия: не предусмотрены			
	Контрольные нормативы: не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата на тему - Основы системы подготовки в лыжном спорте	3	1	

1	2	3	4	5
<b>Тема 3.3. Прохождение дистанции</b>	Содержание учебного материала		<b>4</b>	
	1. Продолжение изучения техники прохождения дистанции на 3, 5, 10 км.	2	4	ОК 07 ОК 08
	Лабораторные занятия: не предусмотрены			
	Контрольные нормативы: 3 км дистанция для девушек, 5 км – для юношей.			
	Самостоятельная работа обучающихся: не предусмотрена			
<b>Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)</b>			<b>42</b>	
<b>Тема 4.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками</b>	Содержание учебного материала		<b>15</b>	
	1. Продолжение изучения техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2	10	ОК 04 ОК 08
	2. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2	2	ОК 04 ОК 08
	Лабораторные занятия: не предусмотрены			
	Контрольные нормативы: прием и передача волейбольного мяча сверху двумя руками			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание доклада на тему - Техника нападения игры волейбол		3	1 2
<b>Тема 4.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками</b>	Содержание учебного материала		<b>9</b>	
	1. Продолжение изучения техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	2	6	ОК 04 ОК 08
	2. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	2	2	ОК 04 ОК 08
	Лабораторные занятия: не предусмотрены			
	Контрольные нормативы: прием и передача волейбольного мяча снизу двумя руками			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание доклада на тему - Тактика игры волейбол		3	1



1	2	3	4	5
<b>Тема 4.3. Техника верхней и нижней подачи мяча</b>	Содержание учебного материала		<b>12</b>	
	1. Продолжение изучения техники подачи мяча. Ознакомление и изучение техники подачи мяча.	2	8	ОК 04 ОК 08
	2. Совершенствование техники подачи мяча	2	2	ОК 04 ОК 08
	Лабораторные занятия: не предусмотрены			
	Контрольные нормативы: верхняя и нижняя подача волейбольного мяча			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание доклада на тему - Основные способы подачи в волейболе <b>Консультация</b>		3	1 1
<b>Тема 4.4. Двусторонняя игра.</b>	Содержание учебного материала		<b>6</b>	
	1. Продолжение изучения техники двусторонняя игра.	2	6	ОК 04 ОК 08
	Лабораторные занятия: не предусмотрены			
	Контрольные нормативы: техника приема мяча сверху и снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи			
	Самостоятельная работа обучающихся: не предусмотрена			
<b>Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)</b>			<b>29</b>	
<b>Тема 5.1. Техника ведения и передачи мяча.</b>	Содержание учебного материала		<b>15</b>	
	1. Продолжение изучения техники ведения и передачи мяча	2	8	ОК 04 ОК 08
	2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча	2	2	ОК 04 ОК 08
	3. Совершенствование приема и передачи мяча	2	2	ОК 04 ОК 08
	Лабораторные занятия: не предусмотрены			
	Контрольные нормативы: техника ведения мяча, техника передачи			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата на темы - Техника игры баскетбол. - Методика обучения игры баскетбол <b>Консультация</b>		3 3	1 1 1

1	2	3	4	5
<b>Тема 5.2. Штрафные броски. Двусторонняя игра.</b>	Содержание учебного материала		<b>14</b>	
	1. Продолжение изучения выполнения штрафных бросков. Двусторонняя игра	2	8	ОК 04 ОК 08
	2. Продолжение изучения выполнения штрафных бросков.	2	2	ОК 04 ОК 08
	3. Совершенствование выполнения штрафных бросков. Двусторонняя игра	2	4	ОК 04 ОК 08
	Лабораторные занятия: не предусмотрены			
	Контрольные нормативы: техника ведения мяча, передачи и штрафных бросков			
	Самостоятельная работа обучающихся: не предусмотрена			
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>			<b>13</b>	
<b>Тема 6.1. Техника эстафетного бега</b>	Содержание учебного материала		<b>5</b>	
	1. Продолжение изучения техники передачи эстафетной палочки	2	4	ОК 04 ОК 07 ОК 08
	Лабораторные занятия: не предусмотрены			
	Контрольные нормативы: не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся: не предусмотрена			
	<b>Консультация</b>		1	
<b>Тема 6.2. Техника бега короткие дистанции</b>	Содержание учебного материала		<b>4</b>	
	1. Продолжение изучения техники бега на короткие дистанции, старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование	2	4	ОК 04 ОК 07 ОК 08
	Лабораторные занятия: не предусмотрены			
	Контрольные нормативы: бег 30м, 60 м, 100м, 300м			
	Самостоятельная работа обучающихся: не предусмотрена			

1	2		3	4	5
<b>Тема 6.3. Техника метания гранаты</b>	Содержание учебного материала			<b>4</b>	
	1.	Продолжение изучения техники метания гранаты. (разбег, отведение руки, постановка ноги, бросок)	2	4	ОК 04 ОК 07 ОК 08
	Лабораторные занятия: не предусмотрены				
	Контрольные нормативы: девушки 500 гр., юноши 700 гр.				
	Самостоятельная работа обучающихся: не предусмотрена				
	<b>Зачеты за 3-6 семестр</b>			<b>8</b>	
	<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>	
	<b>Всего</b>			<b>185</b>	

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы предполагает наличия спортивного зала, тренажерного зала; лыжная база, стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

##### **Оборудование учебного кабинета:**

##### **Спортивный зал (ауд. 6- с/з)**

Мат гимнастический – 12 шт.,  
многопозиционная станция БРАЗИЛИЯ – 1 шт.,  
сетка в/б – 1 шт,  
скамья атлетическая – 1 шт.,  
стойка для штанги – 1 шт.,  
стол «Classic» зеленый без сетки – 1 шт.,  
теннисный стол ТТ02 зеленый раскладной – 1 шт,  
штанга 90кг. – 1 шт.

##### **Тренажерный зал**

Беговая дорожка - 1 шт.,  
велотренажер магнитный – 1 шт.,  
вибромассажер с 5 лентами – 1шт.,  
гребной тренажер AP 202 – 1 шт.,  
спортивный тренажер райдер BodySculpture – 1 шт.,  
порт.тренажер-эллипсоид Body Sculpture BE-6600 – 1 шт.

##### **Лыжная база**

лыжи дер-пласт. 180-185см. арт.4С1 – 10 шт.,  
лыжипласт. Tisa Sport, Tisa Top 185-205см. – 10 шт.

##### **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**

Элемент полосы препятствий «Лабиринт» SP- 3.1.75  
Элемент полосы препятствий «Забор с наклонной доской» SP-3.1.76  
Элемент полосы препятствий «Разрушенный мост» SP-3.1.77  
Элемент полосы препятствий «Разрушенная лестница»  
Элемент полосы препятствий «Стенка с двумя проломами» SP -3.1.79

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Электронный ресурс**

Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. <https://www.iprbookshop.ru/77006.html>

Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. <https://www.iprbookshop.ru/91886.html>

Козлова, О.А. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем [Электронный ресурс] / О.А. Козлова. - М.: Проспект, 2017. – 64 с. <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392242078.html>

#### **3.3. Организация образовательного процесса**

Учебные занятия проводятся в спортзале и на стадионе. Программой предусмотрены практические занятия.

При организации и проведении учебных занятий по дисциплине применяются активные и интерактивные методы и формы обучения, а также элементы следующих **инновационных педагогических технологий**:

- игровые технологии;
- здоровьесберегающие технологии.

Учебные занятия могут проводиться с использованием дистанционных технологий (ZOOM).

Учебный процесс для инвалидов и лиц с ОВЗ реализуется с учетом Требований к организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе требования к средствам обучения и воспитания, утвержденных Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО от 26.12.2013 №06-2412вн.

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, зачета, экзамена, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Формы и методы оценки</b>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul> <p><b>знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни</li> </ul>	<p><b>Критерии оценки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрация навыков выполнения упражнений;</li> <li>– демонстрация навыков оздоровительных мероприятий;</li> <li>– составление оздоровительных комплексов упражнений.</li> </ul>	<p><b>Текущий контроль в форме:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- контрольные нормативы по теме;</li> <li>- написания рефератов, докладов.</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</b></p>

#### **5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ПООП**

Рабочая программа по дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура/Адаптационная физическая культура может быть реализована в рамках организации образовательной деятельности по образовательной программе любой специальности, предусматривающей получение среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности СПО.

Преподаватель \_\_\_\_\_ С.А. Махмадуллаев

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ  
ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	4,5	4,7	4,9	5,0	5,3	5,5
Бег 60 м (сек)	8,4	8,6	8,8	9,4	9,6	9,8
Бег 100 м (сек)	13,2	14,0	14,8	16,02	17,0	17,5
Бег 500 м (мин. сек)				1,55	2,05	2,15
Бег 1000 м (мин. сек)	3,20	3,25	3,30			
Бег 2000 м (мин. сек)				11,00	11,50	12,30
Бег 3000 м (мин. сек)	12,330	13,30	14,30			
Метание гранаты: 500 г (м)				20	18	15
700 г (м)	40	35	30			
Прыжки в длину с места (м.см)	2,35	2,15	2,10	1,40	1,65	1,45
Подтягивание (раз)	14	11	9			
Поднимание туловища из положения, лежа на спине (вмин раз)	45	40	35	35	30	25
Сгибание и разгибание рук (раз)				14	12	10
Плавание 50 м (сек)	48	54	б/у	60	75	б/у
Бег на лыжах: 3 км (мин. сек)				18,00	19,30	22,00
5 км (мин)	25,30	26,30	28,30	34,30	36,00	28,00
10 км (мин)	57	59	60			
Марш – бросок: 3 км (мин)				19	21	23
5 км (мин)	30	32	34			
Тесты по ПШФП						