

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Чапаевский химико-технологический техникум»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ «ЧХТТ»
_____ Е.В.Первухина
01.06.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
«общий гуманитарный и социально-экономический цикл»
основной образовательной программы
по специальности

09.02.06 Сетевое и системное администрирование

ОДОБРЕНО
предметной (цикловой) комиссией
общеобразовательных и социально-
экономических дисциплин
Председатель ПЦК
_____ Э.А. Абрамова
Протокол № 10

Составлена на основе
федерального
государственного
образовательного стандарта
СПО по специальности
09.02.06 Сетевое и системное
администрирование

23 мая 2022 г

Составитель: Терешкина Д.В., преподаватель ГБПОУ «ЧХТТ»

Эксперты:

Внутренняя экспертиза:

Техническая экспертиза: Бацун Д.Д., методист ГБПОУ «ЧХТТ»

Содержательная экспертиза: Абрамова Э.А., преподаватель ГБПОУ «ЧХТТ»

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. N 1548, рабочего учебного плана по специальности, примерной основной образовательной программы.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы по специальности: 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально экономическому циклу.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК.03 ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК 08	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)	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

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	60
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	56
в том числе:	
практические занятия	56
лекционное занятие	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	4
Виды самостоятельной работы: посещение студентами спортивных секций участие студентов в соревнованиях по видам спорта выполнение ежедневной утренней гимнастики, отработка наклонов, растяжек для ног, плечевых суставов, для позвоночника.	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины *Физическая культура*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объём часов	Осваиваемые элементы компетенций		
Раздел 1. Легкая атлетика		12			
Тема 1.1 Занятия легкой атлетики	Содержание учебного материала:		ОК.03 ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08		
	I			<p>Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Приём контрольных нормативов. Бег 100 м. Развитие выносливости. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Кроссовая подготовка. Метание гранаты на дальность. Развитие выносливости. Прыжки в длину с разбега. Бег 1000 м. Эстафетный бег. развитие выносливости. Передача эстафетной палочки. Бег с переменной скоростью. Бег на короткие дистанции. Толкание ядра на дальность. Эстафетный бег. Развитие выносливости. Толкание ядра на дальность. Кроссовая подготовка.</p>	
	Практические занятия:			10	
	1. Приём контрольных нормативов.			2	
	2. Бег 100 м. Развитие выносливости.			2	
	3. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты на дальность.			2	
	4. Развитие скоростно-силовых способностей. Кроссовая подготовка.			2	
	5. Прыжки в длину с разбега. Бег 1000 м.			2	
Контрольные работы: не предусмотрено.					
Самостоятельная работа обучающихся: Выполнять ежедневную утреннюю гимнастику. Отработать наклоны, растяжки для ног, плечевых суставов, для позвоночника.		2			

Раздел 2.Баскетбол		16		
Тема 2.1Техника и тактика игры в баскетбол	Содержание учебного материала			
	1	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Ловля и передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча. Ведение мяча с сопротивлением. Перехваты мяча. Остановки и повороты.Выбивание и вырывание мяча. Броски мяча в кольцо. Подборы мяча и добивание. Опека игроков. «Зонная защита» и игра против неё. Отвлекающие действия на передачу. Отвлекающие действия на обход противника. Тактика игры в нападении. Борьба за мяч, отскочивший от щита Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой. Совершенствование игры в защите. Сдача контрольных нормативов. Совершенствование тактики игры в нападении. Сдача контрольных нормативов.	ОК.03 ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08	
	Практические занятия		16	
	6. Ведение мяча с сопротивлением. Перехваты мяча.		2	
	7. Остановки и повороты. Выбивание и вырывание мяча.		2	
	8. Броски мяча в кольцо. Подборы мяча и добивание.		2	
	9. Опека игроков.«Зонная защита» и игра против неё.		2	
	10. Отвлекающие действия на передачу. Отвлекающие действия на обход противника.		2	
	11. Тактика игры в нападении. Борьба за мяч, отскочивший от щита.		2	
	12. Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой.		2	
	13. Совершенствование тактики игры в нападении. Сдача контрольных нормативов.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
	Раздел 3.Лыжи		18	
Тема 3.1Лыжная подготовка	Содержание учебного материала:			
		Ознакомление с техникой лыжных ходов. Подводящие упражнения для овладения техникой лыжных ходов. Выполнение упражнений для овладения техникой лыжных ходов. Совершенствование техники лыжных ходов. Контроль техники лыжных ходов.	ОК.03 ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08	
	Практические занятия:		16	
	14. Ознакомление с техникой лыжных ходов		2	

	15. Подводящие упражнения для овладения техникой лыжных ходов. Дифференцированный зачет.	2	
	16. Выполнение упражнений для овладения техникой лыжных ходов	2	
	17. Совершенствование техники лыжных ходов	2	
	18. Совершенствование техники лыжных ходов	2	
	19. Совершенствование техники лыжных ходов	2	
	20. Контроль техники лыжных ходов.	2	
	21. Контроль техники лыжных ходов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнять ежедневную утреннюю гимнастику. Отработать наклоны, растяжки для ног, плечевых суставов, для позвоночника.	2	
	Раздел 4. Волейбол	14	ОК.03
Тема 4.1 Техника и тактика игры в волейбол	Содержание учебного материала:		ОК.04
	Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху. Техника передач 2-мя руками сверху по различным траекториям. Техника передач мяча снизу. Техника приёма мяча снизу. Техника приёма и передач мяча сверху и снизу на месте и в движении. Техника нападающего удара. Техника одиночного блокирования. Техника верхней прямой подачи. Приём мяча снизу. Передачи мяча сверху. Нападающий удар. Одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите.		ОК.06
	Практические занятия:	14	ОК.07
	22. Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху.	2	ОК.08
	23. Техника передач 2-мя руками сверху по различным траекториям.	2	
	24. Техника передач мяча снизу. Техника приёма мяча снизу.	2	
	25. Техника приёма и передач мяча сверху и снизу на месте и в движении.	2	
	26. Техника нападающего удара. Техника одиночного блокирования.	2	
	27. Техника верхней прямой подачи. Приём мяча снизу.	2	
28. Передачи мяча сверху. Нападающий удар. Дифференцированный зачет.	2		
Всего		60	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

Оборудование спортивного комплекса:

1. спортивный зал, обеспечивающий одновременную пропускную способность не менее 50 чел в час;
2. место для занятий настольным теннисом;
3. тренажерный зал;
4. спортивный инвентарь.

Оборудование учебного кабинета

Секундомеры

Гимнастические маты

Мяч волейбольный

Мяч футбольный

Мяч баскетбольный

Скакалки

Лыжный инвентарь

Гимнастические лавки

Турник

Технические средства обучения:

- музыкальный центр,
- видеопроектор,
- телевизор,
- персональный компьютера,
- экран,
- фотоаппарат,
- видеокамера и необходимые к ним (аудио-видеозаписи, учебно-методическая литература и т.п.),
- инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, лыжный инвентарь)

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории:

- атлетические тренажеры
- велотренажер
- беговые дорожки

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

Основная литература

1. *Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др.* Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.
2. *Барчуков И. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
3. *Бишаева А. А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
4. *Гамидова С. К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
5. *Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И.* Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
6. *Сайганова Е. Г., Дудов В. А.* Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Дополнительная литература

7. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ). Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
9. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения 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 профессии или специальности среднего профессионального образования».
10. *Бишаева А. А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
11. *Евсеев Ю. И.* Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
12. *Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э.* Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч. метод. пособие. — М., 2010.
13. *Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В.* Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
14. *Манжелей И. В.* Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

15. *Миронова Т. И.* Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
16. *Тимонин А. И.* Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
17. *Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П.* Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Студент должен уметь:</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 специальности	<p>Дифференцированный зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)</p> <p>Дифференцированный зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)</p>
<p>Студент должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none">– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни;– основы здорового образа жизни;– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);– средства профилактики перенапряжения	

