

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

23 мая 2022 г

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

Составитель: Илясов А.Н., 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)	64
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	62
в том числе:	
практические занятия	62
лекционное занятие	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	2
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 5, 6 семестр	

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		10			
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	
Самостоятельная работа обучающихся:		-			
Раздел 2. Баскетбол		20			
Тема 2.1 Техника	Содержание учебного материала				

и тактика игры в баскетбол	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		20	
	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	
	14. Игра по упрощенным правилам.		2	
	15. Игра по правилам. Дифференцированный зачет.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
	Раздел 3.Лыжи			
Содержание учебного материала:				
Тема 3.1.Лыжная подготовка		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.		
	Практические занятия:		16	
	16. Ознакомление с техникой лыжных ходов		2	

	17. Подводящие упражнения для овладения техникой лыжных ходов. Дифференцированный зачет.	2	
	18. Выполнение упражнений для овладения техникой лыжных ходов	2	
	19. Совершенствование техники лыжных ходов	2	
	20. Совершенствование техники лыжных ходов	2	
	21. Совершенствование техники лыжных ходов	2	
	22. Контроль техники лыжных ходов.	2	
	23. 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	
Тема 4.1 Техника и тактика игры в волейбол	Содержание учебного материала:		ОК.03 ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08
	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.		
	Практические занятия:	14	
	24. Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху.	2	
	25. Техника передач 2-мя руками сверху по различным траекториям.	2	
	26. Техника передач мяча снизу. Техника приёма мяча снизу.	2	
	27. Техника приёма и передач мяча сверху и снизу на месте и в движении.	2	
	28. Техника нападающего удара. Техника одиночного блокирования.	2	
	29. Техника верхней прямой подачи. Приём мяча снизу.	2	
	30. Передачи мяча сверху. Нападающий удар. Дифференцированный зачет.	2	
	Всего	64	

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
Студент должен уметь: <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	Дифференцированный зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов) Дифференцированный зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
Студент должен знать: <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	

