

**КОМИТЕТ ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

КИРОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины общего гуманитарного
и социально-экономического цикла

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности: 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

*среднего профессионального образования
(базовый уровень)*

Кировск, 2019

Рабочая программа учебной дисциплины общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.06 *Сетевое и системное администрирование*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 года № 1548 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 26 декабря 2016 года № 44978) и рекомендаций примерной основной образовательной программы по специальности (организация разработчик: Федеральное учебно-методическое объединение в системе среднего профессионального образования по укрупненным группам профессий, специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника).

Организация разработчик: *ГАПОУ ЛО «Кировский политехнический техникум»*

Разработчик: *Лавонин Н.М., руководитель физического воспитания ГАПОУ ЛО «Кировский политехнический техникум»*

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

*На заседании предметной (цикловой) комиссии
Протокол от «___» _____ 201__ года №___
Председатель ПЦК*

_____ *Е.В. Пимахова*

УТВЕРЖДАЮ

*Заместитель директора по УР
_____ Н.Е. Новикова*

«___» _____ 201__ года

АКТУАЛИЗИРОВАНО:

«___» _____ 20__ г. Зам. директора по УР _____ / _____ /
(подпись) (И.О. Фамилия)

«___» _____ 20__ г. Зам. директора по УР _____ / _____ /
(подпись) (И.О. Фамилия)

«___» _____ 20__ г. Зам. директора по УР _____ / _____ /
(подпись) (И.О. Фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
1	2	3
ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	<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.	<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 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	162
в том числе:	
теоретическое обучение	10

практические занятия	150
консультации	-
<i>самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ		2	
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2 2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
РАЗДЕЛ 2. УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ		158	
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	42	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. 2. Техника спортивной ходьбы. 3. Техника прыжка в длину с места.	2	
	Практические занятия:	40	
	1. Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. 2. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., 300 м., 500 м., контрольный норматив. 3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив. 4. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. 5. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). 6. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). 7. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. 8. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.	40	
1	2	3	4
	9. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени. 10. Техника метания гранаты, контрольный норматив.		

Содержание учебного материала		82	
Тема 2.2 Спортивные игры	<p style="text-align: center;">1. Баскетбол</p> <p>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p style="text-align: center;">2. Волейбол</p> <p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p style="text-align: center;">3. Футбол</p> <p>Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p>	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Практические занятия:	80	
	1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. 2. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. 3. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. 4. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». 5. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. 6. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. 7. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо.	40	
	1	3	
	8. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	9. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	40	

	<p>10. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.</p> <p>11. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.</p> <p>12. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.</p> <p>13. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.</p> <p>14. Отработка техники прямого нападающего удара.</p> <p>15. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке</p> <p>16. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.</p>		
<p>Тема 2.3 Легкоатлетическая гимнастика</p>	Содержание учебного материала	16	<p>ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08</p>
	1. Техника коррекции фигуры.	2	
	Практические занятия:	14	
	1. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. 2. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	14	
<p>Тема 2.4 Лыжная подготовка</p>	Содержание учебного материала	18	<p>ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08</p>
	1. Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой).	2	
	Практические занятия:	16	
	1. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). 2. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	16	
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет		2	<p>ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08</p>
ВСЕГО:		162	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен специальный спортивный объект – спортивный зал.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики);
- 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.

Для занятий лыжным спортом:

- помещение для хранения лыжного инвентаря;
- учебно-тренировочные лыжи и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные издания

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебник. Пособие – Ростов н/Д: Феникс, 2012.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10 – 11 кл. – М.: Издательство «Спорт», 2016. – 236 с.
3. Решетников Н.В. Физическая культура.: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. – М.: Мастерство, 2016. – 223 с.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. – М.: Мастерство, 2017. – 148 с.

3.2.2. Интернет-ресурсы (электронные издания)

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я., Егоров С.С., Мацур И.А., Сидоренко И.В. Физическая культура и физическая подготовка. Изд. ЮНИТИ-ДАНА, 2017 [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>.
2. Быченков С.В., Везеницын О.В. Физическая культура. Учебное пособие для СПО. Изд. Профобразование, 2018 [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>.
3. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. – Москва: Кнорус, 2015. – 214 с. [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.book.ru/book/916506>.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. – Москва: Кнорус, 2016. – 256 с. [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.book.ru/book/918488>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
1	2	3
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</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 специальности; – средства профилактики перенапряжения. 	<p>«Отлично» - теоретические 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>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): <ul style="list-style-type: none"> - бега на короткие, средние, длинные дистанции; - прыжков в длину. 2. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся 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 	<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 обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» -</p>	<p>Спортивные игры.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование). 2. Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. 3. Оценка выполнения студентом функций судьи. 4. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спорт. игр.

перенапряжения характерными для данной специальности.	теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные	
1	2	3
	учебные задания содержат грубые ошибки.	<p>Лыжная подготовка. 1. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Кроссовая подготовка. 1. Оценка техники пробега дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p>Промежуточная аттестация: Экспертная оценка при сдаче дифференцированного зачета</p>

Руководитель физического воспитания
 ГАПОУ ЛО «Кировский
 политехнический техникум»
