

Кировское областное государственное профессионально
образовательное бюджетное учреждение
«Кировский авиационный техникум»
(КОГПОБУ «Кировский авиационный техникум»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
программы подготовки специалистов среднего звена
базовой подготовки

специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование
квалификация: Сетевой и системный администратор

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, входящей в состав укрупненной группы специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл (ОГСЭ)

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- 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).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

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

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

Всего объём образовательной нагрузки (работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем) – 178 часов, в том числе:

- практические занятия – 178 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Академических часов
Всего объём образовательной нагрузки (работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем)	178
В том числе:	
Теоретическое обучение	0
Практические занятия, лабораторные работы	178
Курсовые работы	0
Самостоятельная работа	0
Консультации	0
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет в 1, 2, 3, 4, 5 семестре	0

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры		6	
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала		
	Не предусмотрено		
	Практические занятия	6	
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	ОК.03
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.	2	ОК.04
3. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	ОК.06 ОК.07 ОК.08	
Раздел 2. Легкая атлетика		58	
Тема 2. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		
	Не предусмотрено		
	Практические занятия	22	
	4. Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений	2	ОК.03 ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08
	5. Техника бега на короткие дистанции с низкого старта	2	
	6. Техника бега на короткие дистанции со среднего старта	2	
	7. Техника бега на короткие дистанции с высокого старта	2	
	8. Совершенствование техники высокого старта	2	
	9. Совершенствование техники низкого старта	2	
	10. Совершенствование техники стартового разгона	2	
	11. Совершенствование техники финиширования	2	
	12. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	

	13. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	2		
	14. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2		
	15. Совершенствование техники бега на дистанции 1000 м., контрольный норматив	2		
	16. Техника прыжка в длину с места	2		
	17. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив Дифференцированный зачет	2		
Тема 3. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала			
	Не предусмотрено			
	Практические занятия	22		
	18. Техника бега по дистанции.	2	ОК.03 ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08	
	19. Овладение техникой старта	2		
	20. Овладение техникой стартового разбега	2		
	21. Овладение техникой финиширования	2		
	22. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2		
	23. Техника бега по пересеченной местности (равномерный шаг)	2		
	24. Техника бега по пересеченной местности (переменный шаг)	2		
	25. Техника бега по пересеченной местности (повторный шаг)	2		
	26. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2		
	27. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2		
	28. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2		
Тема 4. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала			
	Не предусмотрено			
	Практические занятия	14		
	29. Техника бега на средние дистанции.	2	ОК.03	
	30. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.	2	ОК.04	
	31. Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	ОК.06 ОК.07	
	32. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	2	ОК.08	

	33. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	34. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	2	
	35. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Дифференцированный зачет	2	
Раздел 3. Баскетбол		68	
Тема 5. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала		
	Не предусмотрено		
	Практические занятия	20	
	36. Техника выполнения ведения мяча	2	ОК.03 ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08
	37. Овладение техникой выполнения ведения мяча	2	
	38. Закрепление техники ведения мяча	2	
	39. Техника выполнения передачи мяча с места	2	
	40. Овладение техникой выполнения передачи мяча с места	2	
	41. Закрепление техники передачи мяча с места	2	
	42. Техника выполнения броска мяча с места	2	
	43. Овладение техникой выполнения броска мяча с места	2	
	44. Закрепление техники выполнения броска мяча с места	2	
45. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2		
Тема 6. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала		
	Не предусмотрено		
	Практические занятия	14	
	46. Техника ведения мяча в движении	2	ОК.03 ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08
	47. Совершенствование техники выполнения ведения мяча	2	
	48. Техника передачи мяча в движении	2	
	49. Совершенствование техники выполнения передачи мяча	2	
	50. Техника броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок»	2	
	51. Совершенствование техники выполнения броска мяча в кольцо с места	2	
52. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	2		

	Дифференцированный зачет			
Тема 7. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала			
	Не предусмотрено			
	Практические занятия	26		
	53. Техника выполнения штрафного броска	2	ОК.03 ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08	
	54. Совершенствование техники выполнения штрафного броска	2		
	55. Техника выполнения ведения мяча	2		
	56. Совершенствование техники выполнения ведения мяча	2		
	57. Техника выполнения ловли мяча	2		
	58. Совершенствование техники выполнения ловли мяча	2		
	59. Техника выполнения передачи мяча в колонне	2		
	60. Совершенствование техники выполнения передачи мяча в колонне	2		
	61. Техника выполнения передачи мяча в кругу	2		
	62. Совершенствование техники выполнения передачи мяча в кругу	2		
	63. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2		
	64. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2		
65. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	2			
Тема 8. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала			
	Не предусмотрено			
	Практические занятия	8		
	66. Техника владения баскетбольным мячом	2	ОК.03	
	67. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок»	2	ОК.04	
	68. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцо.	2	ОК.06	
69. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре	2	ОК.07		
	Дифференцированный зачет		ОК.08	
Раздел 4. Волейбол				
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала			
	Не предусмотрено			
	Практические занятия	10		

	70. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.	2	ОК.03 ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08
	71. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2	
	72. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2	
	73. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2	
	74. 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	2	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала		
	Не предусмотрено		
	Практические занятия	4	
	75. Техника нижней подачи и приёма после неё	2	ОК.03
	76. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала		
	Не предусмотрено		
	Практические занятия	4	
	77. Техника прямого нападающего удара	2	ОК.03
	78. Отработка техники прямого нападающего удара	2	ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала		
	Не предусмотрено		
	Практические занятия	10	
	79. Техника прямого нападающего удара	2	ОК.03
	80. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2	ОК.04

	81. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2	ОК.06 ОК.07 ОК.08
	82. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	
	83. Учебная игра с применением изученных положений.	2	
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		6	
Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		
	Не предусмотрено		
	Практические занятия	6	
	84. Техника коррекции фигуры	2	ОК.03
	85. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	ОК.04
	86. Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	ОК.06 ОК.07 ОК.08
Раздел 6. Лыжная подготовка		6	
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		
	Не предусмотрено		
	Практические занятия	6	
	87. Лыжная подготовка. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход.	2	ОК.03 ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08
	88. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина.	2	
89. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Дифференцированный зачет	2		
	Всего:	178	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия помещений: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, 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.

Для занятий лыжным спортом: лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

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 источники

1. Дмитриева В. Ф. Физическая культура для профессий и специальностей технического профиля: учебник для образовательных учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.
2. Дмитриева В. Ф. Физическая культура для профессий и специальностей технического профиля. Сборник задач: учеб. пособие для образовательных учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.

Дополнительные источники

1. Трофимова Т. И., Фирсов А. В. Физическая культура для профессий и специальностей технического и естественно-научного профилей: Решение задач: учеб. пособие для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. под ред. — М., 2016.

2. Фирсов А. В. Физическая культура для профессий и специальностей технического и естественно-научного профилей: Учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО/ под ред. Трофимова Т. И. – М.,2017

Электронные ресурсы

1. Технические приемы игровых видов спорта. <https://www.youtube.com>
2. Правила соревнований по различным видам спорта.
<HTTP://WWW.SPORTZONE.RU><http://www.englishforbusiness.ru>

3.3. Реализация компетентностного подхода

В рамках изучения учебной дисциплины используются компетентностно-ориентированные технологии: метод проектов; кейс-технологии; ИКТ технологии; использование компетентностно-ориентированных заданий; технологии развития критического мышления.

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 аудиторного и внеаудиторного характера.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы контроля
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурнооздоровительную 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). <p>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 профессии (специальности); – средства профилактики перенапряжения. 	<p>«Отлично» - теоретическое 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>«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» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>Дифференцированный зачет</p>