

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Хабаровский техникум техносферной безопасности и
промышленных технологий»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень образования: среднее общее образование

Форма обучения: очная

По специальности: 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Хабаровск

2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта среднего
профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 09.02.06
Сетевое и системное администрирование

Организация-разработчик:

КГБ ПОУ «Хабаровский техникум техносферной безопасности и
промышленных технологий»

Разработчики:

Костякова О.Ю., Львова Т.В. - преподаватели физической культуры

Рассмотрено и одобрено на заседании ПЦК по физической культуре
Протокол № _____ от « ____ » _____ 202_г.

Согласовано на заседании методического совета

Протокол № _____ от « ____ » _____ 202_г.

Председатель ПЦК _____ Костякова О.Ю.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности: 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена основной:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу в соответствии с технологическим профилем профессионального образования.

Учебная дисциплина относится к предмету области ФГОС СОО физическая культура и является общей из обязательных предметов. Уровень усвоения учебного предмета в соответствии с ФГОС СОО - базовый.

Реализация содержания учебной дисциплины предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса физическая культура на ступени среднего общего образования.

В то же время программа учебной дисциплины для профессиональной образовательной организации обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебной дисциплины физическая культура имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами биологией и анатомией.

Изучение учебной дисциплины физическая культура завершается промежуточной аттестацией в форме итоговой контрольной работы и дифференциального зачета в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

ЦЕЛИ:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; • освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

ЗАДАЧИ:

- формирование стойкого, глубокого осмысления собственной социальной значимости студента, умения самостоятельно оценивать свою оздоровительную деятельность;
- развитие осознанной позиции саморазвития и самоорганизации;
- формирование устойчивой позиции на физическое совершенствование;
- развитие само осмысления важности занятий физическими упражнениями и систематическое их выполнения студентами.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
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;	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

Код	Наименование результата обучения
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты

	антикоррупционного поведения;
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- личностные результаты

Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Готовый использовать свой личный и профессиональный потенциал для защиты национальных интересов России	ЛР 2
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 3
Принимающий семейные ценности своего народа, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 4
Занимающий активную гражданскую позицию избирателя, волонтера, общественного деятеля	ЛР 5
Принимающий цели и задачи научно-технологического, экономического, информационного развития России, готовый работать на их достижение	ЛР 6
Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость	ЛР 7
Признающий ценность непрерывного образования, ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, избегающий безработицы; управляющий собственным профессиональным развитием; рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии личной успешности	ЛР 8
Уважающий этнокультурные, религиозные права человека, в том числе с особенностями развития; ценящий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах	ЛР 9

деятельности»	
Принимающий активное участие в социально значимых мероприятиях, соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России; готовый оказать поддержку нуждающимся	ЛР 10
Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением	ЛР 11
Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 12
Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием цифровых средств; содействующий поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации	ЛР 14
Осознающий значимость системного познания мира, критического осмысления накопленного опыта	ЛР 18

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося -164 часа.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО
ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>164</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>160</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>160</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>4</i>
Итоговая аттестация: дифференцированный зачет	

2.3. Тематический план и содержание учебного предмета « Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоение	ЛР
Раздел 1. Теория	Физическая культура и спорт в России, ССГУЗ. Гигиена спортсмена. Основы здорового образа жизни. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	1	ЛР 1-18 ОК 4, 6 - 8
Раздел 2 Легкая атлетика		30		
Тема 2.1 Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка: высокий старт, старт с опорой на одну руку, равномерный бег на дистанцию 2000м. (девушки) и 3000м. (юноши), бег по пересеченной местности, переменный бег, бег по прямой с различной скоростью. Бег на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Эстафетный бег 4x1000м., 4x1000м., передача эстафетный палочки	8	1,2	ЛР 1-18 ОК 4, 6 - 8
Тема 2.2 Прыжки	Совершенствование техники прыжки в длину с разбега способом: «перешагивание», фосбери-флоп	8	1,2	ЛР 1-18, ОК 4, 6 - 8
Тема 2.3 Метание	.Совершенствование техники метание гранаты в цель и с разбега весом 500гр. (девушки) и 700гр. (юноши). Толкание ядра.	8	1,2	ЛР 1-18 ОК 4, 6 - 8
Раздел 3 Гимнастика		24		
Тема 3.1	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, с набивными мячами. Совершенствование техники кувырков вперед, назад, длинный кувырок.	6	1,2	ЛР 1-18 ОК 4, 6 - 8
Тема 3.2	Упражнение на снарядах (кольца, брусья, канат.)	8	1,2	ЛР 1-18 ОК 4, 6 - 8
Тема 3.3	Совершенствование техники стойки на лопатках , на руках. Комплексы упражнений утренней и вводной гимнастики. Акробатические упражнения.	8	1,2	ЛР 1-18 ОК 4, 6 - 8

Раздел 4 Спортивная игра Баскетбол		30		
Тема. 4.1	Правила игры. Совершенствование техника безопасности. Техника перемещений в игре. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке), выравнивание, выбивание, овладение мячом при отскоке от щита, перехваты, способы противодействия броскам в корзину.	10	1,2	ЛР 1-18 ОК 4, 6 - 8
Тема. 4.2	Совершенствование тактических действия в защите: индивидуальные действия, Тактические действия в двух, трех и более игроков, командные действия. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	8	1,2	ЛР 1-18 ОК 4, 6 - 8
Тема. 4.3	Совершенствование тактических действия в нападении: взаимодействие игроков в игре. Обучение техники: штрафного броска, со средней и дальней дистанции.	8	1,2	ЛР 1-18 ОК 4, 6 - 8
Раздел 5 Спортивная игра Волейбол		30		
Тема 5.1	Правила игры. Техника безопасности. Совершенствование техники стойки волейболиста. Варианты перемещений в игре. Приемы и передачи мяча снизу и сверху в различных направлениях на месте и после перемещения. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Прием мяча с низу от сетки	6	1,2	ЛР 1-18 ОК 4, 6 - 8
Тема 5.2	Совершенствование техники выполнения подач: Нижняя, верхняя, боковая, силовая. Передача мяча назад, в прыжке.	4	1,2	ЛР 1-18 ОК 4, 6 - 8
Тема 5.3	Совершенствование техники выполнения нападающий удара: прямой, по ходу.	6	1,2	ЛР 1-18 ОК 4, 6 - 8
Тема 5.4	Совершенствование техники выполнения блокирования: одиночное, групповое.	6	1,2	ЛР 1-18 ОК 4, 6 - 8
Тема 5.5	Совершенствование: Различные варианты схем нападения и защиты. Двухсторонние учебно-тренировочные игры: по упрощённым правилам, по правилам.	6	1,2	ЛР 1-18 ОК 4, 6 - 8
Раздел 6 Атлетическая гимнастика		20		

Тема 6.1	Совершенствование: Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Упражнения на развитие мышц: спины, рук, ног, брюшного пресса.	8	1,2	ЛР 1-18 ОК 4, 6 - 8
Тема 6.2	Совершенствование: Техника выполнения упражнений на тренажерах. Круговой метод тренировки для развития силы основной группы мышц: с эспандерами, гантелями, гирями, штангой.	10	1,2	ЛР 1-18 ОК 4, 6 - 8
Раздел 7 Спортивная игра Настольный теннис		24		
Тема 7.1	Правила игры, судейство. Совершенствование: Стойки игрока. Передвижения: шаги, прыжки, рывки. Способы хвата ракетки: горизонтальная, вертикальная.	10	1,2	ЛР 1-18 ОК 4, 6 - 8
Тема 7.2	Совершенствование: Технические приемы: приемы и подача мяча, накат с права, слева. Срезка, подставка. Тактика одиночной игры Тактика парной игры Двухсторонние учебно-тренировочные игры: по упрощенным правилам.	10	1,2	ЛР 1-18 ОК 4, 6 - 8
Самостоятельная работа	Составить и выполнять комплекс упражнений для коррекции нарушений осанки и зрения. Составить индивидуальный режим дня и комплекс утренней гимнастики Прыжки через скакалку, приседания. Нижняя, верхняя, боковая, силовая. Передача мяча назад, в прыжке. Пресс, отжимания, подтягивания	4		
Итого:		164		

Для характеристики уровня освоения учебного предмета используются следующие обозначения:

1. ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов и свойств) ;
2. репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством) ;
3. продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебного предмета требует наличия универсального спортивного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование универсального спортивного зала:

- скамейки, волейбольная и баскетбольные сетки, скакалки, гимнастические палки, столы для настольного тенниса, футбольные ворота;
- баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи, медицинболы, гимнастические маты, обручи;
- турники, шведская стенка.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование).

2. Рафин А.Я., Физическая культура (Текст) : учебник для студ. образоват. учреждений/ А.Я Рафин. – М.: « Академия», 2019.

3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071372> (дата обращения: 10.11.2022). – Режим доступа: по подписке

4. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений/ В.И Лях, Л.Е Любомирский, Г.Б Мейксон и др.; под ред. В.И Лях и др.-4-е изд.- М.: Просвещение, 2020.- 245с.

5. Физическая культура в режиме дня студента: метод. Рекомендации.- Мичуринск: Изд-во Мич ГАУ, 2019.-15с.

Дополнительные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов (Текст)/ В.И Ильинич.- М.: Гардарики, 2019.

2. Черенкова С.Л., Физическая культура: самостоятельные занятия (Текст) / С.Л. Черенкова- Брянскб БГТУ.- 2019.

3. Туманян Г.С. здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов (Текст) / Г.С, Туманян М.: изд. Центр» Академия», 2019.

4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения (Текст) \ Е.Г. Попова-Москва: Издательство Терра-Спорт.-2019.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики

<http://sport.minstm.gov.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
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; средства профилактики перенапряжения	Отражение в портфолио роли физической культуры, принципов здорового образа жизни, организации здоровьесберегающего режима работы и рабочего места, Не менее 60% правильных ответов теста.	Портфолио и/или тестирование.
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	Соответствие нормативам	Наблюдения в ходе выполнения практических работ; Сдача нормативов.