

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КИНЕШЕМСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность

09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Уровень подготовки – базовый

Квалификация - сетевой и системный администратор

2022г.

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

Составитель:

Казаринов Сергей Юрьевич, преподаватель

фамилия, инициалы, должность

Рассмотрено на заседании учебно-методического объединения по предметным областям «Русский язык и литература», «Родной (русский) язык», «Иностранный язык», «Общественные науки», «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности», «Математика и информатика», «Естественные науки»

Протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

Рекомендована Методическим советом

Протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы - программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО **09.02.06 Сетевое и системное администрирование.**

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально – экономическому учебному циклу.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- ✓ использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- ✓ самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;
- ✓ применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- ✓ о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- ✓ основы здорового образа жизни;
- ✓ способы самоконтроля за состоянием здоровья;

1.4. Перечень формируемых компетенций:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 168 час., в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -168 час.;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	168
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1.		28	
Тема 1.1. <i>Легкая атлетика</i>	<p>Практическое занятие</p> <p>1. Ознакомление с программой. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.</p> <p>2. Челночный бег. Прыжковые упражнения. В висе на перекладине поднимание прямых ног до перекладины (Ю), согнутых ног в коленях (Д).</p> <p>3. Совершенствование техники спринтерского бега: низкий старт, стартовый разбег до 40м, бег с ускорением: 2х50м, финиширование.</p> <p>4. Совершенствование длительного бега в равномерном, переменном темпе до 1 км. Учет бега на 100м. Совершенствование техники метания гранаты в цель и на дальность.</p> <p>5. Совершенствование техники длительного бега: бег с ходьбой до 2000м. Совершенствование техники метания гранаты в цель и на дальность. Учет прыжка в длину с места.</p> <p>6. Кросс 500м (Д), 1000м (Ю) с учетом времени. Совершенствование техники метания гранаты в цель и на дальность.</p> <p>7. Совершенствование техники длительного бега до 2000м. Учет метания гранаты. Тестирование.</p> <p>8. Смешанное передвижение: бег с ходьбой, (Д) - 2000м, (Ю) - 3000м без учета времени. Спортивная игра.</p> <p>9. Тест контроль: челночный бег, приседания за 15 сек, в висе на перекладине поднимание ног. Спортивные игры.</p>	18	2 2 2 2 2 2 2 2
Тема 1.2. <i>Спортивные игры</i>	<p>Практические занятия</p> <p>1. Волейбол. Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение технике передвижений, остановок, поворотов, стоек. Обучение технике приема и передач мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после передвижения. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>2. Совершенствование техники приема и передач мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование техник подачи мяча через сетку, прием мяча, игра на 3 паса. Игра по правилам.</p> <p>3. Совершенствование техники передач и приема мяча. Совершенствование техники</p>	10	2 2

	<p>подачи мяча, прием мяча. Учет приема мяча над собой двумя руками сверху. Игра по правилам.</p> <p>4. Совершенствование техники передачи мяча снизу, совершенствование техники подачи. Учет приема и передач мяча в парах 20 раз.</p> <p>5. Игра по правилам. Зачет</p>		2
			2
	Дифференцированный зачет	2	3
Раздел 2.		44	
Тема 2.1. <i>Лыжная подготовка</i>	<p>Практические занятия</p> <p>1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Изучение техники попеременного двухшажного хода; одновременных ходов; бесшажного, двухшажных. Учебный круг. Изучение техники конькового хода.</p> <p>2. Совершенствование попеременных и одновременных ходов по кругу - 2км. Совершенствование техники конькового хода.</p> <p>3. Изучение техники перехода с хода на ход: от одновременного к переменному и обратно. Прохождение дистанции - до 2км (Д); до 3км (Ю).</p> <p>4. Совершенствование техники перехода с хода на ход: по кругу 3км. Учет техники одновременного и попеременного хода.</p> <p>5. Изучение техники поворотов: переступанием и торможением: "плугом", "полуплугом", "упором".</p>	10	2
			2
			2
			2
			2
Тема 2.2. <i>Гимнастика</i>	<p>Практические занятия</p> <p>1. Техника безопасности. Строевые упражнения на месте и в движении, строевой шаг. Акробатика - (Ю) - длинный кувырок вперед, кувырок назад, стойки; (Д) - кувырки вперед, назад, мост, стойка на лопатках. Опорный прыжок - согнув ноги, ноги врозь.</p> <p>2. Акробатика - комплекс упражнений: махи, равновесие, соскок (Ю), (Д). Упражнения на перекладине (Ю). Бревно (Д) - комплекс упражнений. Опорный прыжок</p> <p>3. Совершенствование комплекса упражнений акробатики. Совершенствование комплекса упражнений на брусках. Совершенствование комплекса упражнений на бревне (Д), (Ю) - перекладине. Учет акробатических упражнений.</p> <p>4. Комплекс упражнений художественной гимнастики со скакалкой. Учет комплексных упражнений на брусках, комплекс упражнений на бревне, перекладине: подтягивания, поднятие прямых ног до перекладины.</p> <p>5. Тест: прыжки со скакалкой; (Ю) - отжимания от брусьев, (Д) - поднятие-опускание туловища лежа на спине; приседания за 15 сек.</p>	10	2
			2
			2
			2
			2

Тема 2.3 Спортивные игры	Практические занятия 1. Баскетбол. Техника безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, стоек, поворотов, учение приемов и передач мяча, ведения мяча, бросков. Игра по правилам. 2. Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления, сопротивлением, с обводкой. Броски в кольцо. Игра по правилам. 3. Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением, закрепление приема и передач мяча, броски мяча с трех точек. Штрафной бросок. Игра по правилам. 4. Совершенствование техники бросков мяча с 2-х шагов после ведения. Учет штрафного броска. Игра по правилам. 5. Совершенствование техники бросков мяча с трех точек после ведения. 6. Учет ведения мяча с обводкой 3 препятствий, остановка, бросок в кольцо. Игра по правилам 7. Обучение технике защитных действий (действий против игрока с мячом, выравнивание, выбивание, перехват). Учет техники бросков мяча с двух шагов после ведения. Игра по правилам. 8. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. Учет игры в баскетбол. Учет игры в баскетбол, выполняя заданные задачи. Дифференцированный зачет. 9. Волейбол. Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение технике передвижений "остановок, поворотов, стоек". Обучение технике приема передач мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после движения. Изучение правил игры. 10. Совершенствование техники приема и передач мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение технике подачи мяча через сетку (верхняя и нижняя подача). Игра по упрощенным правилам. 11. Совершенствование техники приема и передач мяча сверху и снизу двумя руками. 12. Совершенствование техники подачи мяча через сетку, прием мяча, игра на три паса. Игра по правилам.	24	2
			2
			2
			2
			2
			2
			2
			2
			2
			2
			2
			2
Дифференцированный зачет		2	3
Раздел 3.		28	
Тема 3.1 Оздоровительные системы физического	Практические занятия 1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов.	10	2

воспитания	<p><i>Формирование здорового образа жизни. Ознакомление с программой. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Легкая атлетика.</i></p> <p><i>2. Совершенствование техники спринтерского бега в беге на короткие дистанции: высокий, низкий старт, стартовый разбег, финиширование. Тестирование: челночный бег, прыжковые упражнения, в висе на перекладине поднимание прямых ног до перекладины (Ю.), согнутых ног в коленях (Д.)</i></p> <p><i>3. Совершенствование техники длительного бега: темп равномерный, переменный: бег от 8 - 10; Совершенствование техники спринтерского бега: низкий старт, стартовый разбег до 40 м. с ускорениями: 2x50 м., финиширование</i></p> <p><i>4. Совершенствование техники длительного бега: в темпе равномерном, переменном - до 1 км. Учет бега 100м. Подготовка к соревновательной деятельности: прыжках в длину и высоту с разбега, прыжок в длину с места, тройной прыжок. Совершенствование техники метания гранаты в цель и на дальность.</i></p> <p><i>5. Кросс - 500 м (Д.); 1000 м (Ю.) с учетом времени. Совершенствование техники метания гранаты в цель и на дальность.</i></p>		<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>
Тема 3.2 Лыжная подготовка	<p>Практические занятия</p> <p><i>1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Изучение техники одновременных ходов: бесшажкового, одношажкового, двухшажкового. Учебный круг. Совершенствование техники конькового хода.</i></p> <p><i>2. Совершенствование попеременных и одновременных ходов по кругу - 2 км. Совершенствование техники конькового хода.</i></p> <p><i>3. Изучение техники перехода с хода на ход; от одновременного к переменному ходу и обратно. Прохождение дистанции до 2 км. (Д.), до 3 км (Ю.).</i></p> <p><i>4. Совершенствование техники перехода с хода на ход изученными ходами; по кругу 3 км. Совершенствование техники конькового хода.</i></p> <p><i>5. Совершенствование техники поворотов: "переступанием и торможением", "плугом, полуплугом, упором".</i></p> <p><i>6. Учебный круг подъем, спуск. Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков.</i></p> <p><i>7. Изучение техники подъемов: скользящим шагом, "лесенкой", "елочкой". Техники спусков: стойки - основная, высокая, низкая.</i></p> <p><i>8. Учебный круг, спуск, подъем. Техника попеременного и одновременного хода. Учет</i></p>	18	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>

	<p>техники перехода с хода на ход.</p> <p>9. Учет на дистанции - 3 км (Д.); 5 км (Ю.) изученными ходами. Игра на лыжах на склоне горы.</p>		2
	Дифференцированный зачет	2	3
Раздел 4.		42	
Тема 4.1. Легкая атлетика	<p>Практические занятия</p> <p>1. Развитие скоростной выносливости и скоростных качеств средствами легкой атлетики.</p> <p>2. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях.</p> <p>3. Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья.</p> <p>4. Прыжки, метание, кросс.</p> <p>5. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения.</p> <p>6. Совершенствование в технике бега, прыжков и метания.</p>	12	2
			2
			2
			2
			2
			2
Тема 4.2. Спортивные игры	<p>Практические занятия</p> <p>1. Волейбол. Совершенствование в технике игры на 3 касания через связующего игрока, вторые передачи мяча для нападения.</p> <p>2. Совершенствование в технике игры.</p> <p>3. Поддачи.</p> <p>4. Техника нападающего удара.</p>	8	2
			2
Тема 4.3. Лыжная подготовка	<p>Практические занятия</p> <p>1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Изучение техники одновременных ходов: бесшажкового, одношажкового, двухшажкового. Учебный круг. Совершенствование техники конькового хода.</p> <p>2. Совершенствование попеременных и одновременных ходов по кругу - 2 км. Совершенствование техники конькового хода.</p> <p>3. Изучение техники перехода с хода на ход; от одновременного к переменному ходу и обратно. Прохождение дистанции до 2 км. (Д.), до 3 км (Ю.).</p> <p>4. Совершенствование техники перехода с хода на ход изученными ходами; по кругу 3 км. Совершенствование техники конькового хода.</p> <p>5. Учебный круг подъем, спуск. Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков.</p> <p>6. Изучение техники подъемов: скользящим шагом, "лесенкой", "елочкой". Техники спусков: стойки - основная, высокая, низкая.</p>	12	2
			2
			2
			2
			2
			2

Тема 4.4. <i>Гимнастика</i>	Практические занятия 1. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах) 2. Совершенствование гимнастических элементов. 3. Совершенствование комбинаций упражнений на спортивных снарядах. 4. Подтягивание на высокой перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, подъем переворотом. 5. Совершенствование гимнастических элементов. Дифференцированный зачет.	10	2
			2
			2
			2
	Дифференцированный зачет	2	3
Раздел 5.		26	
Тема 5.1. <i>Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества жизни</i>	Практические занятия. 1. Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной деятельности. Качество жизни. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Психофизические нагрузки. 2. Прикладные виды спорта. Занятия физическими упражнениями оздоровительно-креативной направленности с целью оптимизации работоспособности и улучшения качества жизни.	4	2
			2
Тема 5.2 <i>Спортивные игры</i>	Практические занятия 1. Волейбол. Техника безопасности на уроках по волейболу. Совершенствование техники подачи мяча, прием мяча. Учет приема мяча над собой двумя руками сверху. Игра по правилам. 2. Совершенствование техники приема и передач мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование техники подачи мяча через сетку, прием мяча, игра на три паса. Игра по правилам. 3. Совершенствование техники передачи и приема мяча. Учет верхней или нижней подачи. Игра по правилам 4. Совершенствование в технике игры на 3 касания через связующего игрока, вторые передачи мяча для нападения. Совершенствование техника нападающего удара.	8	2
			2
			2
			2
Тема 5.3. <i>Гимнастика</i>	Практические занятия 1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения на месте и в движении, строевой шаг. Акробатика - (Ю.) - длинный кувырок вперед; кувырки назад; стойки; (Д.) - кувырки вперед, назад; мостик, стойка на лопатках. 2. Опорный прыжок - согнув ноги, ноги врозь. Тестирование - (Ю.) - подтягивания, отжимания от брусьев; (Д.) - поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжки со скакалкой, сгибание-разгибание рук в упоре лежа	14	2
			2

	3. <i>Акробатика. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах) Брусья - комплекс упражнений; равновесия, соскок (Ю.); (Д.). Упражнения на перекладине (Ю.); бревно (Д.) - комплекс упражнений. Опорный прыжок.</i>		2
	4. <i>Совершенствование комплекса упражнений акробатики. Учет опорного прыжка. Совершенствование комплекса упражнений на брусьях. Прыжки опорные: «прыжок согнув ноги», «прыжок ноги врозь», прыжок через коня в длину. Лазанье по канату различными приемами. Перекладина высокая: подтягивание в висе, подъем переворотом</i>		2
	5. <i>Совершенствование комплекса упражнений акробатики. Совершенствование комплекса упражнений на брусьях - комплекс упражнений; равновесия, соскок (Ю.); (Д.). Упражнения на перекладине (Ю.); бревно (Д.) - комплекс упражнений. Опорный прыжок.</i>		2
	6. <i>Комплекс упражнений художественной гимнастики со скакалкой. Совершенствование комплекса упражнений на брусьях, отжимания от брусьев.</i>		2
	7. <i>Тест: прыжки со скакалкой, поднятие, опускание туловища, лежа на спине; (Ю.) - отжимания от брусьев, приседания за 15 сек.</i>		2
Дифференцированный зачет		2	3
	Всего:	168	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация учебной дисциплины требует наличие спортивного зала

Оборудование:

- стенки гимнастические,
- гимнастические скамейки,
- гимнастические снаряды,
- тренажеры,
- мячи, скакалки,
- секундомер, рулетка,
- лыжи, палки, ботинки,
- комплект учебно-наглядных пособий

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы:

Основные источники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. Учебное пособие для студентов СПО М.-Альфа, 2010

2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебник, М-КНОРУС, 2011

Дополнительные источники:

1. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов Учебное пособие. М- РУДН, 2002

2. Баршай В.М., Гимнастика: учебник, Ростов-на Дону: Феникс, 2009

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ 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.
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Внеаудиторная самостоятельная работа Практические занятия
Знания: роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Практические занятия, Индивидуальная самостоятельная работа
основ здорового образа жизни	Внеаудиторная самостоятельная работа Практические занятия