



Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
ГАПОУ СО «Камышловский техникум промышленности и транспорта»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 07 Физическая культура

по программе подготовки специалистов среднего звена:

09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Камышлов

2020

Программа рассмотрена и одобрена
цикловой комиссией

Председатель ЦК Нечаева Е.Г.
Протокол № 3
от « 10 » февраля 2020г.

УТВЕРЖДАЮ
директор ГАПОУ СО «Камышловский
техникум промышленности и
транспорта»

З.А.Потапова
« 19 » февраля 2020 г



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы, рекомендованной Федеральным институтом развития образования (ФГАУ «ФИРО»), 2015г. и в соответствии с ФГОС СПО по специальности среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена: 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Разработчик: Хуснуллин В.Р. преподаватель, 1КК

АКТУАЛИЗИРОВАНО:

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

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД. 07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы соответствия с ФГОС СПО 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл

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

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- 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.

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

• *личностных*:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических

качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студентов 117 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 117 часов;
самостоятельной работы студента 0 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	117
Объем образовательной программы	117
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	115
индивидуальный проект (если предусмотрено)	-
контрольная работа	-
консультации	-
консультации перед экзаменом	-
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	-

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины
ОУД. 07 «Физическая культура»**

Наименование раздела , темы	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем времени, отведенный на освоение дисциплины	
		Аудиторное кол-во часов	В том числе практические занятия, часов
		117	115
Тема 1. Техника безопасности на уроках.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	-
Тема 2	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12	12
2.1 Техника низкого старта	Освоение техники беговых упражнений, техники низкого старта	2	2
2.2 Бег 30,60,100 м	Ходьба по пересеченной местности. Ходьба разной интенсивности со сменой направлений, бег/шаг с высоким подниманием бедра, освоение техники беговых упражнений	2	2
2.3 Бег 300 М	Освоение техники беговых упражнений, бег/шаг с захлестыванием голени, ходьба и прыжки в глубоком приседе	2	2
2.4 Бег 400 М	Освоение техники беговых упражнений, техника бега на короткие дистанции	2	2
2.5 Бег 1000 М	Освоение техники бега на длинные дистанции	2	2
2.6 Бег 2000 и 3000 М	Освоение техники бега на длинные дистанции	2	2
Тема 3	Спортивные игры	32	32
3.1 Волейбол	Исходное положение (стойки), передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Освоение основных игровых элементов.	10	10
3.2 Баскетбол	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, тактика нападения, передача мяча от груди двумя руками, броски в кольцо, фолы, финты тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам Баскетбола Игра по правилам. Освоение основных игровых	10	10

	элементов.		
3.3 Настольный теннис	Основные технические приемы: исходные стойки (правосторонняя, нейтральная, левосторонняя); способы держания ракетки (вертикальная хватка-«пером», горизонтальная хватка-«рукопожатие»); подачи (по способу расположения игрока, по месту выполнения контакта ракетки с мячом); технические приемы нижним вращением (срезка, подрезка; технические приемы без вращения мяча (толчок, откидка, подставка); технические приемы с верхним вращением (накат, топс- удар). Техника нападения. Техника защиты. Игровые спарринги (1 x 1, 1 x 2, 2 x 2)	6	6
3.4 Дартс	Правила безопасности игры. Оборудование и спортивный инвентарь для дартс. Разминка игроков. Выбор дротиков и способы держания. Бросок дротика в мишень. Основное положение игрока.	4	4
3.5 Русская лапта	Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам. Техника игры	2	2
Зачет		2	2
Тема 4	Лыжная подготовка	24	24
4.1 Совершенствование техники лыжных ходов	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Техника бега на длинные дистанции Техника преодоление спусков и подъемов Техника безопасности при спусках и подъёмах	10	10
4.2 Преодоление спусков и подъемов		6	6
4.3 Слалом		4	4
4.4 Лыжный поход 5 км		2	2
4.5 Зачет 3 км		2	2
Тема 5	Атлетическая гимнастика	20	20
5.1 Упражнения на развитие мышц груди	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девочки); упражнения со скакалкой Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности на занятиях.	4	4
5.2 Упражнения на развитие мышц спины		4	4
5.3 Упражнения на развитие мышц брюшного пресса		4	4
5.4 Упражнения на развитие мышц ног		4	4
	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей		

5.5 Упражнения на развитие мышц плечевого пояса и рук	профессиональной деятельности студентов.	4	4
Тема 6 Единоборство (борьба)	Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств	3	3
Тема 7	Спортивная гимнастика	12	12
7.1 Упражнение на перекладине и брусьях	Висы и упоры – юноши: подъём в упор переворотом махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь; девушки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Осуществление контроля за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий	6	6
7.2 Опорный прыжок и акробатика	Совершенствование техники опорного прыжка. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	6	6
Тема 8	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	8	8
8.1 Метание гранаты 700 г.(юноши) 500г.(девушки)	Совершенствование техники метания снаряда, метание гранаты на дальность и точность.	2	2
8.2 Прыжки в длину с разбега	Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» - отталкивание, движения в полёте и приземление.	2	2
8.3 Эстафетный бег 4x100	Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства. Техника и правила передачи эстафетной палочки	4	4
Дифференцированный зачет		2	2
Итого:		117	115

Темы индивидуальных проектов и рефератов:

Влияние лыжной подготовки в освоении профессии
Здоровый студент – востребованный специалист
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста
Техникум – территория здоровья
Повышение устойчивости организма к различным факторам внешней среды у специалистов сельскохозяйственного профиля
Совершенствование профессионально-важных двигательных и специальных качеств у студентов техникума
Герои Олимпийских игр
Особенности самостоятельных занятий для студентов техникума
Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями
Спортивные соревнования как средство и метод общей, профессионально-прикладной и спортивной подготовки студентов
Средства и методы восстановления и повышения работоспособности организма
Организация, формы и содержание ППФП студентов техникума промышленности и транспорта
Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
Влияние индивидуальных особенностей и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих в сельском хозяйстве
Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов
Прикладные виды спорта и их элементы
Развитие профессионально-прикладных качеств строителя посредством игры в футбол
Влияние занятий волейболом на состояние здоровья студентов
Лыжная подготовка студентов ШКАИ и её роль в росте и развитии молодого человека
Положительное влияние занятий футболом на развитие скоростно-силовых качеств студентов
Баскетбол – помощник строителю
Азбука оздоровительного бега и ходьбы
Движение – источник здоровья, энергии и успешной карьеры
Ожирение и его последствия на различные функции человека. Методы профилактики и борьбы с ожирением
Роль физической культуры в профессиональной подготовке студента
Физическая культура в семье

Классический, восстановительный и спортивный массаж
Туризм и здоровье человека
Методика контроля за функциональным состоянием организма
Баскетбол как средство воспитания координационных способностей
Режим питания при повышенных спортивных нагрузках
Освоение специальности программирование и связь с занятиями в шахматы
Польза занятий лёгкой атлетикой для специалистов сельскохозяйственного профиля

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, стадиона, лыжной базы.

Перечень основного оборудования спортивного зала: волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи; обручи, скакалки, гимнастическое бревно, перекладина, конь, козёл, гранаты. сетка бадминтонная, сетка волейбольная, планка для прыжка, дартс турнир, сетка теннисная секундомер электронный (10этапов) корзина баскетбольная, маты, мячи "Гала", форма баскетбольная IKINGфиол.с желт, мячи "Микаса", мячи (натур.кожа) белые BV 502 IL, мячи в\б CaifPro-Linenатур.кожа, мячи п\б GalaHro-Line натур кожа, мячи ф\б "SelectIndoorFive ,стол теннисный "KETTLE" , теннисный стол ,кабинка душевая с VOflONar.ARISTON, канат , ковер туристический

Перечень основного оборудования тренажерного зала:

Аптечка, бак 25 литров, вешалки для прихожей, гимнастическая стенка, гиря 24 кг-2шт., гиря 16 кг-2 шт., гиря 32 кг-2 шт. граната, беговая дорожка ОМА-797А, велотренажер, велотренажер HouseFiT, перекладина, полусфера массажная, скамейка, стол одностумбовый, тренажер Фролова, кольцо чуг.(диск) 30мм, кольцо(диск) 35мм, подставка для штанги, огнетушитель ОП-2, огнетушитель порошковый, , чайник-термос, скамейки гимнастические (тренаж.зал), , тренажер спортивный, тренажер Эллипсоид НГ 8001, стойка силовая, кольцо массажное.

Перечень основного оборудования лыжной базы:

утюг BRIKO, ботинки лыжные-70пар, лыжероллер-4шт., лыжи, лыжи пластиковые, лыжи полупластиковые-48пар, лыжные палки-64пары, станок для подготовки лыж,.

Информационное обеспечение обучения

1. Лях В.И.Физическая культура 10-11 кл., М.: Просвещение, 2017
2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А, Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие /. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 336 с.

Дополнительные источники:

1. Григорович Е.С. [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева., Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / – 4-е изд., испр. – Минск: Выш. школа, 2014
2. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. – 349 с.: ил. - ISBN 978-985-06-1911-2.
3. Журнал «Физкультура и спорт», 2015-2016гг

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>- Знания о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</p> <p>- Знания основ здорового образа жизни;</p> <p>- Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>- Умение владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- Умение владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- Умение владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления</p>	<p>Оценка «5» ставится, если 90 – 100 % тестовых заданий выполнено верно.</p> <p>Оценка «4» ставится, если верно выполнено 80-89 % заданий.</p> <p>Оценка «3» ставится, если 70-79 % заданий выполнено верно.</p> <p>Если верно выполнено менее 70 % заданий, то ставится оценка «2».</p> <p>Оценка «пять» ставится, если обучающийся содержание курса освоил полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся содержание курса освоил полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся содержание курса освоил частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в</p>	<p>Тестирование, выполнение индивидуальных заданий, рефератов.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений</p> <p>Выполнение комплекса упражнений</p> <p>Выполнение комплекса упражнений</p> <p>Выполнение комплекса упражнений</p> <p>Сдача нормативов. Дифференцированный зачет</p>

<p>и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>-Умение владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>Оценка «Неудовлетворительно ставится, если обучающийся содержание курса не освоил, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	
--	--	--