

Министерство образования Сахалинской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Сахалинский индустриальный техникум»

РАССМОТРЕНО:
на заседании МО
преподавателей
общеобразовательных
дисциплин
Протокол № 2
«22» сентября 2021г.
Руководитель МО
Щелканова Е.А. Щелканова

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по УР
Г.В. Наквасина
«22» сентября 2021г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
Д.В. Чан
«22» 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

подготовки специалистов среднего звена

Специальность 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Разработчик: Григорьева Ирина Юрьевна,
руководитель физического воспитания

г. Оха, 2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально экономическому циклу в пределах ОПОП по специальности: 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК	Формулировка компетенции	Умения	Знания
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	Содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.	Описывать значимость своей специальности	Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности специальности
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности	Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения
ОК 08	Использовать средства	Использовать	Роль физической культуры

физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	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	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 «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	253
в том числе:	
теоретическое обучение	
лабораторные работы	164
Самостоятельная работа	85
Промежуточная аттестация	4

2.2. Распределение часов, отводимое на освоение учебной дисциплины, по семестрам.

№ п/п	Нагрузка обучающегося	Номер семестра							Всего часов	
		1	2	3	4	5	6	7		
1.	1.1. Максимальная учебная нагрузка				90	60	65	38	253	
	1.2. Обязательная аудиторная учебная нагрузка									
	в	Лекции, уроки								
		Практические занятия				60	40	43	25	164
	1.3. Внеаудиторная самостоятельная работа				30	20	22	13	85	
2.	Промежуточная аттестация в форме				д/з	д/з	д/з	д/з	4	

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала практические занятия, самостоятельная работа	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. Основы физической культуры (1 час)		
Тема 1.1.		
Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.	Содержание учебного материала	
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Внеаудиторная самостоятельная работа Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой.	1
Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью (66 часов)		
Раздел 2.1. Легкая атлетика		
Содержание учебного материала		
Практические занятия		
1.	Техника безопасности на занятии Л/а. Техника беговых упражнений	1
2.	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	1
3.	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	1
4.	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	1
5.	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	1
6.	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	1
7.	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	1
8.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	1
9.	Разучивание комплексов специальных упражнений	1
10.	Техника бега по дистанции (беговой цикл)	1
11.	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	1
12.	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	1
13.	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	1
14.	Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	1
15.	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров –	1

	девушки, 1000 метров – юноши	
16.	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
17.	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	1
18.	Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега	1
19.	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	1
20.	Техника метания гранаты	1
21.	Техника метания гранаты, контрольный норматив	1
22.	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время.	1
23.	Эстафеты с предметами.	1
24.	Равномерный бег до 1000м.	1
25.	Тестирование выносливости, гибкости, ловкости.	1
26.	Совершенствование техники бега с низкого старта.	1
27.	Общеразвивающие упражнения для развития выносливости.	1
28.	Развитие силы, выносливости, скорости.	1
29.	Развитие специальной выносливости.	1
30.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
31.	Сдача контрольных нормативов: бег на 100м, прыжок в длину с места	1
32.	Сдача контрольных нормативов: бег на 100м, прыжок в длину с места	1
33.	Совершенствование низкого старта и стартового разгона.	1
34.	Специальная легкоатлетическая разминка.	1
35.	Совершенствование прыжковых серий.	1
36.	Контрольные нормативы по теме легкая атлетика.	1
	Внеаудиторная самостоятельная работа	1
	Подготовка мест занятий, инвентаря и оборудования, профилактические мероприятия по безопасности проведения тренировочных занятий (в домашних условиях, спортивных залах и на открытых площадках, при разных погодных условиях).	6
	Разработка индивидуальных планов-конспектов тренировочных занятий.	7
	Отработка упражнений на развитие специальной выносливости.	7
	Совершенствование беговых упражнений.	7
	Практические занятия	7
	Тема 2.2. Спортивные игры	
1.	Обучение технике владения мячом броски мяча.	1
2.	Обучение технике владения мячом передача и ведение мяча.	1
3.	Обучение передаче и ловли мяча на месте.	1

4.	Обучение передачи и ловли мяча в движении.	1
5.	Совершенствование передачи мяча в различных направлениях.	1
6.	Обучение передачам в парах.	1
7.	Совершенствование передачи мяча в различных направлениях.	1
8.	Совершенствование техники владения мячом в волейболе подача, передача мяча.	1
9.	Совершенствование техники владения мячом в волейболе нападающий удар.	1
10.	Совершенствование техники в волейболе нападающий удар.	1
11.	Совершенствование передачи мяча одной рукой.	1
12.	Обучение тактики одиночного блокирования в баскетболе.	1
13.	Бег с изменением направления.	1
14.	Обучение тактики одиночного блокирования в волейболе.	1
15.	Совершенствование передачи мяча двумя руками.	1
16.	Учебная игра с заданием.	1
17.	Обучение броску в кольцо.	1
18.	Обучение передаче мяча в тройках.	1
19.	Двусторонняя игра с заданием.	1
20.	Обучение приёму, передаче мяча сверху.	1
21.	Обучение стойке и передвижению по площадке.	1
22.	Обучение элементам тактики игры в волейбол.	1
23.	Контрольные нормативы. Дифференцированный зачет. 4 семестр	1
24.	Дальнейшее обучение стойкам игрока по площадке с мячом.	1
25.	Дальнейшее обучение перемещением игрока по площадке с мячом.	1
26.	Обучение приёму, передаче мяча снизу парами. Обучение взаимодействию игроков.	1
27.	Обучение приёму, передаче мяча снизу тройками.	1
28.	Специальная физическая подготовка.	1
29.	Совершенствование тактических приёмов учебной игре.	1
30.	Обучение элементам тактики игры в баскетбол. Учебная игра с заданием.	1
	Внеаудиторная самостоятельная работа	
	Совершенствование индивидуальной техники двигательных действий; развитие общих и специальных физических качеств. Контроль режимов нагрузки и их самостоятельное регулирование во время тренировочных занятий	3
	Игра в волейбол, баскетбол на открытых площадках и в спортивных залах.	3
	Совершенствование скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости.	2

знание плаванию на полную координацию на спине.	1
знание повороту при плавании на спине.	1
вывание свободным стилем до 700м.	1
знание повороту при плавании на груди.	1
ывание свободным стилем до 800м.	1
шенствование плавание на полную координацию вольным стилем.	1
шенствование плавание в полной координацию.	1
ывание отрезков на полную координацию способом "брасс" (200-400м)	1
ывание отрезков на полную координацию способом "кроль" (200-400м)	1
ывание способом "брасс" и на спине на выносливость до 700 м-юноши, 500 м-девушки.	1
ывание способом на спине на выносливость до 700 м-юноши, 500 м-девушки.	1
ольные нормативы. Дифференцированный зачет. 5 семестр	1
д в плавании: из воды.	1
д в плавании: с гумбочки.	1
ние основам техники способом прикладного плавания, освобождение от захватов утопающего.	1
ние основам техники способом прикладного плавания при нырянии.	1
итерная самостоятельная работа	
ие стилем «брасс» в свободное время, в бассейнах и открытых водоёмах.	1
ие на спине в свободное время, в бассейнах и открытых водоёмах.	1
ие на груди в свободное время, в бассейнах и открытых водоёмах.	1
ие вольным стилем в свободное время, в бассейнах и открытых водоёмах.	1
чение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных	1
и.	
иенствование техники дыхания при плавании, поворотов.	1
ииятия	
ле упражнения с лыжами, на лыжах.	1
ты на месте.	1
ие попеременного двух-шажного хода.	1
ие попеременного четырехшажного хода.	1
с поворотами со склона.	1
с торможением.	1
ие конькового хода.	1
ы на лыжах переступающим шагом. Повороты на лыжах в движении.	1

ча мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Ховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте	1
Удиторная самостоятельная работа	1
ешенствование передачи меча парами.	1
ботки техники приема и передачи меча на партнера.	1
ешенствование индивидуальной техники двигательных действий; развитие общих и альных физических качеств.	1
оль режимов нагрузки и их самостоятельное регулирование во время тренировочных ий.	2
рование уровня развития общих и специальных физических качеств.	2
занятия	
ейшее развитие общей выносливости.	1
а - бег отрезками (200 – 400м)	1
шенствование техники метания.	1
тание отрезков 40 - 60 м.	1
шенствование методики бега с низкого и высокого старта.	1
ольные нормативы. Дифференцированный зачет 6 семестр	1
нение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение контрольного тива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	1
нение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
ка прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	1
ка прыжка «в шаге» с укороченного разбега	1
ное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	1
са метания гранаты	1
са метания гранаты, контрольный норматив	1
иторная самостоятельная работа	1
шенствование бега на средние дистанции.	6
а бега на короткие дистанции	7
занятия	
кс упражнений на тренажерах для мышц пояса верхних конечностей.	1
кс упражнений на тренажерах для мышц пояса нижних конечностей.	1
кс упражнений с гантелями для развития гибкости.	1
кс упражнений с гантелями для развития выносливости.	1

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок.

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 (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник / под ред. Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М.: Академия, 2012

2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012

3. Физическая культура. (СПО). Учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. - Москва: КноРус, 2021. - 380 с.

4. Физическая культура (СПО) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: КноРус, 2020.

3.2.2. 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.goup324441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>умения:</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 перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) 	<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>Примеры форм и методов контроля и оценки</p> <ul style="list-style-type: none"> • Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме; • Тестирование.... • Контрольная работа • Самостоятельная работа. • Защита реферата.... • Семинар • Защита курсовой работы (проекта) • Выполнение проекта;
<p>знания:</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>«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>• Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Оценка выполнения практического задания(работы) • Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией... • Решение ситуационной задачи....