

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Хакасия
«Техникум коммунального хозяйства и сервиса»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специалистов среднего звена по специальности:

09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Абакан, 2022 г.

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В рамках раздела ОГСЭ.04 Физическая культура у обучающихся формируются и демонстрируются ими следующие компетенции:

Код	Формулировка компетенций
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ОК 9	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168
Самостоятельная работа	-
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	168
в том числе:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	148
Промежуточная аттестация	10

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
4 семестр			
Раздел 1. Теоретическое обучение	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	4	ОК 1-9
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	
	2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2	
Раздел 2. Практические занятия		34	ОК 1-9
2.1. Атлетическая гимнастика	Техника безопасности при работе на тренажерах. Понятие о нагрузке, количество повторений и подходов. Правильное дыхание при силовой работе. Техника выполнения упражнений на развитие различных групп мышц. Круговая тренировка.	6	
2.2. Спортивные игры			
	Баскетбол. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Основные правила игры в баскетбол. Техника владения мячом. Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. Техника передачи баскетбольного мяча в парах на месте, в движении. Техника броска в кольцо с места. Техника броска в движении. Два шага в движении. Учебная игра.	6	
	Волейбол. ТБ на уроках спортивных игр. Основные правила игры. Техника владения мячом. Передачи мяча в парах. Верхняя и нижняя	6	

	передача с перемещениями. Учебная игра. Техника подачи мяча. Нижняя подача с различных точек. Верхняя подача с различных точек. Передача мяча партнеру. Двухсторонняя игра с применением элементов техники игры. Сдача контрольных нормативов по технике и тактике игры в волейбол.		
	Мини-футбол. Основные правила игры. ТБ при игре в мини-футбол. Стойки, перемещения, передачи. Техника владения мячом: удары, ведение, передачи. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Игра «квадрат». Учебная игра.	6	
2.3. Легкая атлетика	Комплекс специальных беговых упражнений. Техника беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции). Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 60 м. Челночный бег 3x10. Эстафетный бег 4x100 м. Бег по прямой с различной скоростью. Равномерный бег на дистанцию 1 000 м (девушки) и 2 000 м (юноши). Прыжок в длину с места. Прыжки в высоту способом «ножницы», перекидной. Сдача контрольных нормативов.	10	
Промежуточная аттестация: зачет		2	
5 семестр			
Раздел 2. Практические занятия		26	ОК 1-9
2.1. Легкая атлетика	Комплекс специальных беговых упражнений. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег, челночный бег 3x10. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 60 м. Эстафеты с бегом. Бег по прямой с различной скоростью. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Бег на развитие выносливости. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту способами «ножницы», перекидной. Сдача контрольных нормативов.	10	
2.2. Спортивные игры			

	Мини — футбол. ТБ при игре в мини-футбол. Стойки, перемещения, передачи. Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря. Упражнения с остановкой мяча ногой, грудью. Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами. Двухсторонняя игра с применением элементов техники игры. Учебная игра.	6	
	Волейбол. Техника владения мячом. Передачи мяча в парах. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования. Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные). Блокирование. Учебная игра.	6	
2.3. Гимнастика	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предмета. Упражнения на гимнастической скамейке, стенке. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (для коррекции нарушений осанки, на внимание, у гимнастической стенки, упражнения на координацию движений), упражнений для коррекции зрения.	4	
Промежуточная аттестация: зачет		2	
6 семестр			
Раздел 1. Теоретическое обучение	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	6	ОК 1-9
	3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4	
	4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	
Раздел 2. Практические занятия		41	ОК 1-9
2.1. Гимнастика	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предмета. Упражнения на гимнастической скамейке, стенке. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, для коррекции нарушений осанки, на внимание, висы и упоры, упражнений у гимнастической стенки, упражнения на	4	

	координации движений), упражнения для коррекции зрения.		
2.2. Атлетическая гимнастика	Техника безопасности при работе на тренажерах. Техника выполнения упражнений на развитие различных групп мышц. Круговая тренировка.	6	
2.3. Спортивные игры			
	Баскетбол. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника владения мячом. Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. Техника передачи баскетбольного мяча в парах на месте, в движении. Техника броска в кольцо с места, в движении. Учебная игра.	6	
	Волейбол. Техника владения мячом. Передача мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Подачи мяча. Нападающий удар, блокирование. Учебно — тренировочная игра.	8	
	Мини — футбол. ТБ при игре в мини-футбол. Техника владения мячом: удары, ведение, передачи. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Отбора мяча, обманные движения. Вбрасывание мяча, техника игры вратаря, остановка мяча. Эстафеты с мячом. Учебно — тренировочная игра.	6	
2.4. Легкая атлетика	Комплекс специальных беговых упражнений. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег, челночный бег 3x10. Бег 60 м. Эстафеты с бегом. Эстафетный бег 4x100 м. Бег по прямой с различной скоростью. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Бег на развитие выносливости. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту способами «ножницы», перекидной. Сдача контрольных нормативов.	11	
Промежуточная аттестация: зачет		2	
7 семестр			
Раздел 2. Практические занятия		15	
2.1. Легкая атлетика	Комплекс специальных беговых упражнений. Техника беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции). Челночный бег 3x10. Высокий и низкий старт,	5	

	стартовый разгон, финиширование. Бег 60 м. Эстафеты с бегом. Бег по прямой с различной скоростью. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Бег на развитие выносливости. Прыжок в длину с места. Сдача контрольных нормативов.		
2.2. Спортивные игры	Волейбол. Техника владения мячом. Передача мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Подачи мяча. Нападающий удар, блокирование. Эстафеты с элементами волейбола. Учебно — тренировочная игра.	6	
2.3. Гимнастика	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметом и без предмета. Упражнения в паре с партнером. Упражнения в равновесии. Опорный прыжок. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки, упражнения на координацию движений), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	4	
Промежуточная аттестация: зачет		2	
8 семестр			
Раздел 2. Практические занятия		32	
2.1. Гимнастика	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметом и без предмета. Упражнения в паре с партнером. Упражнения на гимнастической скамейке, стенке. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки, упражнения на координации движений), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	4	
2.2. Атлетическая гимнастика	Техника выполнения упражнений на развитие различных групп мышц. Круговая тренировка.	6	

2.3. Спортивные игры	Баскетбол. Техника владения мячом. Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. Техника передачи баскетбольного мяча в парах на месте, в движении. Техника броска в кольцо с места, в движении. Эстафеты. Учебно - тренировочная игра.	4	
	Волейбол. Техника владения мячом. Передача мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Подачи мяча. Нападающий удар, блокирование. Эстафеты с элементами волейбола. Учебно — тренировочная игра.	4	
	Мини — футбол. Техника владения мячом. Передачи мяча. Эстафеты с мячом. Учебно — тренировочная игра.	4	
2.4. Легкая атлетика	Комплекс специальных беговых упражнений. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег, челночный бег 3x10. Бег 60 м. Эстафеты с бегом. Эстафетный бег 4x100 м. Бег по прямой с различной скоростью. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Бег на развитие выносливости. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту способами «ножницы», перекидной. Сдача контрольных нормативов.	10	
Промежуточная аттестация: зачет		2	
Всего		168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

Сетка волейбольная

Щит баскетбольный

Тренажер многофункциональный

Тренажер Гиперэкстензия

Скамья для жима лежа

Тренажер скамья скотта

Тренажер тяга т-грифа

Стол теннисный

Скамья гимнастическая

Мат гимнастический

Козел гимнастический

Мостик гимнастический универсальный

Мяч волейбольный массовый

Мяч баскетбольный

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Печатные издания

1. Решетников Н.В. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2013.
1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умения:		

<p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий</p> <p>90 ÷ 100 % правильных ответов – 5 (отлично)</p> <p>80 ÷ 89 % правильных ответов – 4 (хорошо)</p> <p>70 ÷ 79% правильных ответов – 3 (удовлетворительно)</p> <p>менее 70% правильных ответов – 2 (не удовлетворительно)</p>	<p>Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.</p>
<p>Знания:</p>		
<p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий</p> <p>90 ÷ 100 % правильных ответов – 5 (отлично)</p> <p>80 ÷ 89 % правильных ответов – 4 (хорошо)</p> <p>70 ÷ 79% правильных ответов – 3(удовлетворительно)</p> <p>менее 70% правильных ответов – 2 (не удовлетворительно)</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физическ ие способност и	Контроль ное упражне ние (тест)	Воз- раст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростны е	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и Ниже	4,8 и Выше	5,9-5,3	6,1 Ниже
			17	4,3	5,0-4,	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
2	Координац ионные	Челноч- ный бег 3x10 м, с	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 ниже
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170- 190	160 Ниже
			17	240	205-220	190	210	170- 190	160
4	Выносливо сть	6-минут- ный бег, м	16	1500 и выше	1300- 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050- 1200	900 и ниже
			17	1500	1300- 1400	1100	1300	1050- 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положе- ния стоя, см	16	15 и выше 15	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17		9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтяги- вания: на высокой перекла-	16	11 и выше 12	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17		8-9	4	18	13-15	6

		дине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекла- дине из виса лежа, кол- во (девушки)							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка		
	5	4	3
1.Бег 3000 м (мин, с).	12,30	14,00	б/вр
2.Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
3.Присидание на одной ноге с опорой о стену (количество раз каждой ноге).	10	8	5
4.Прыжок в длину с места (см).	230	210	190
5.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6.Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	13	11	8
7.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз).	12	9	7
8.Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с).	7,3	8,0	8,3
9.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз).	7	5	3
10.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики;	До 9	До 8	До 7,5

-производственной гимнастики; (из 10 баллов)			
---	--	--	--

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000 м (мин, с).	11,00	13,00	б/вр
2.Плавание 50 м (мин, с).	1,00	1,20	б/вр
3.Прыжки в длину с места (см).	190	175	160
4.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге).	8	6	4
5.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз).	20	10	5
6.Координационный тест – челночный бег 3x10м (с).	8,4	9,3	9,7
7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м).	10,5	6,5	5,0
8.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов).	До 9	До 8	До 7,5

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

1. Легкая атлетика:
- кроссовая подготовка – 2000-3000 м. – без учета времени;
1. Волейбол:
- игра в парах через сетку – с учетом времени;

- подача мяча – произвольная форма;
- 2-х сторонняя командная игра;

2. Баскетбол:

- техника ведения мяча – произвольная форма;
- броски мяча в корзину – штрафные, 3-х очковые, боковые, из- под кольца

