

Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
"Российский экономический университет имени Г.В.Плеханова"
МОСКОВСКИЙ ПРИБОРОСТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины: **ОГСЭ.04 Физическая культура**

код, специальность: **09.02.06 Сетевое и системное администрирование**


квалификация: **сетевой и системный администратор**

Москва
2018

СОГЛАСОВАНА:
Предметной (цикловой)
комиссией
«Физической культуры»

Протокол № 1

от «31» августа 2018 года
Председатель предметной
(цикловой) комиссии



К.В. Стасевич
Подпись
Инициалы Фамилия

Разработана на основе федерального
государственного образовательного стандарта
среднего профессионального образования по
специальности:
09.02.06 Сетевое и системное администрирование
Квалификация: Сетевой и системный администратор

Заместитель директора по учебной работе



Д.А.Клопов
Подпись

УТВЕРЖДЕНА:

Директор техникума



А.В.Чурилов
Подпись

Составители (авторы): Андрюков А.В., преподаватель физической культуры МПТ ФГБОУ
ВО РЭУ им. Г.В. Плеханова, Карпинский А.А. преподаватель физической культуры МПТ
ФГБОУ ВО РЭУ им. Г.В. Плеханова

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, наименование ФГБОУ

Рецензент: _____

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, наименование

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **09.02.06 Сетевое и системное администрирование**

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

Дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

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 (специальности);
- средства профилактики перенапряжения.

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 (специальности).

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:

| | | |
|---|------------|--------------|
| Максимальная учебная нагрузка обучающего | 168 | часов |
| Включая: | | |
| Обязательная аудиторная нагрузка | 168 | часов |
| Самостоятельная работа | | |
| ВСЕГО | 168 | часов |
| | | |

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 | 160 |
| теоретические занятия | 8 |
| контрольные работы | - |
| курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | - |
| Промежуточная аттестация | |
| 1, 3, 5 семестр – другие формы контроля | |
| 2, 4, 6 семестр - дифференцированный зачет | |

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

| <i>Наименование разделов и тем</i> | <i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i> | <i>Объем в часах</i> | <i>Осваиваемые элементы компетенции</i> |
|--|---|----------------------|---|
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | |
| Раздел 1. Основы физической культуры | | 4 | ОК 8 |
| Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности | Содержание учебного материала | | |
| | 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | 38 | ОК 8 |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места | Содержание учебного материала | | |
| | <i>Не предусмотрено</i> | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | | |
| | Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив | | |
| Тема 2.2. Бег на длинные дистанции | Содержание учебного материала | | |
| | <i>Не предусмотрено</i> | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | | |

| | | | |
|--|--|----|------|
| | <p>Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования</p> <p>Разучивание комплексов специальных упражнений</p> <p>Техника бега по дистанции (беговой цикл)</p> <p>Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)</p> <p>Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив</p> <p>Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени</p> <p>Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени</p> | | |
| <p>Тема 2.3. Бег на средние дистанции</p> <p>Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Метание снарядов.</p> | <p>Содержание учебного материала</p> | 40 | OK 8 |
| | <p><i>Не предусмотрено</i></p> | | |
| | <p>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</p> | | |
| | <p>Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши</p> <p>Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</p> <p>Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов</p> <p>Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега</p> <p>Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив</p> <p>Техника метания гранаты</p> <p>Техника метания гранаты, контрольный норматив</p> | | |
| | | | |
| <p>Раздел 3. Баскетбол</p> | | | |
| <p>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</p> | <p>Содержание учебного материала</p> | 40 | OK 8 |
| | <p><i>Не предусмотрено</i></p> | | |
| | <p>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</p> | | |
| | <p>Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места</p> <p>Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе</p> | | |
| <p>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</p> | <p>Содержание учебного материала</p> | 40 | OK 8 |
| | <p><i>Не предусмотрено</i></p> | | |
| | <p>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</p> | | |
| | <p>Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</p> <p>Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок</p> | | |
| <p>Тема 3.3. Техника выполнения</p> | <p>Содержание учебного материала</p> | 40 | OK 8 |
| | <p><i>Не предусмотрено</i></p> | | |

| | | | |
|---|--|----|------|
| <i>штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</i> | <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i> | | |
| | Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста | | |
| Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом | <i>Содержание учебного материала</i> | 36 | ОК 8 |
| | <i>Не предусмотрено</i> | | |
| | <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i> | | |
| | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре | | |
| Раздел 4. Волейбол | | 36 | ОК 8 |
| Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | <i>Содержание учебного материала</i> | | |
| | <i>Не предусмотрено</i> | | |
| | <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i> | | |
| | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков | | |
| Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё | <i>Содержание учебного материала</i> | | |
| | <i>Не предусмотрено</i> | | |
| | <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i> | | |
| Отработка техники нижней подачи и приёма после неё | | | |
| Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара | <i>Содержание учебного материала</i> | | |
| | <i>Не предусмотрено</i> | | |
| | <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i> | | |
| Отработка техники прямого нападающего удара | | | |
| Тема 4.4. | <i>Содержание учебного материала</i> | | |

| | | | |
|--|---|------------|-------------|
| Совершенствован ие техники владения волейбольным мячом | <i>Не предусмотрено</i> | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | | |
| | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке | | |
| | Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе | | |
| Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика | | 10 | |
| Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах | Содержание учебного материала | | OK 8 |
| | <i>Не предусмотрено</i> | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | | |
| | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций | | |
| Раздел 6. Лыжная подготовка | | 40 | |
| Тема 6.1. Лыжная подготовка | Содержание учебного материала | 4 | OK 8 |
| | Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 36 | |
| | Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. | | |
| Всего: | | 168 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

- **Спортивный зал**

Оборудование:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи для метания, гантели (разные), гири 16 кг, секундомеры, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола.

- **Тренажерный зал общефизической подготовки**

Оборудование:

- тренажер турник-брусья -пресс-1
- тренажер гребная тяга независимова-1
- многофункциональный силовой тренажер-2
- стойка под штангу-1
- пресс-машина - 2
- тренажер «наездник райдер»-1
- тренажер «жим ногами» - 1
- тренажер «сгибание- разгибание ног» комбинированный-1
- тренажер «Гиперэкстензия»-1
- скамья- стойка для жима штанги лёжа-1
- велотренажёр - 3
- тренажер для развития мышц задних дельт. спины и трапеции (3-х позиционная мультистанция) - 1
- тренажер «гребная тяга с упором на грудь»-1
- тренажер «римский стул»-1
- скамья для прессы-2
- тренажер для икроножных мышц-1
- тренажер для мышц голени-1
- скамья универсальная атлетическая-1
- эллиптический тренажер-1
- тренажер «Гак машина»-1
- силовая рама (стойка для приседаний)-1
- тренажер «жим ногами рычажный»-1
- тренажер «беговая дорожка»-1

- **Открытый стадион широкого профиля**

Оборудование:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, мобильная полоса препятствий, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур.

•Раздевалки

Шкафчики, скамейки

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

| № п/п | Наименование учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы |
|------------|--|
| I | Основные источники |
| 1.1 | Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2017 https://znanium.com/catalog/product/1028835 |
| 1.2 | Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. Ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2017 https://www.book.ru/book/931285 |
| II | Электронные ресурсы |
| 2.1 | www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). |
| 2.2 | www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»). |
| 2.3 | www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России). |
| III | Электронно библиотечная система (ЭБС) |
| 3.1 | http://znanium.com/ |
| 3.2 | http://biblioclub.ru |
| 3.3 | https://biblio-online.ru/ |
| 3.4 | https://www.book.ru/ |
| IV | Профессиональные базы данных и справочные системы |
| 4.1 | Федеральная служба государственной статистики - https://rosstat.gov.ru/ |
| 4.2 | Наукометрическая и реферативная база данных SCOPUS - https://www.scopus.com |
| 4.3 | Информационно-справочная система "КонсультантПлюс" |

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений - демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Текущий контроль проводится преподавателем.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в конце каждого семестра.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся не позднее начала двух месяцев от начала обучения.

Итоговой формой контроля является дифференцированный зачет.

Фонды оценочных средств (ФОС, КОС) разрабатываются образовательным учреждением. Они включают в себя педагогические контрольно-оценочные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы).

| <i>Результаты обучения</i> | <i>Критерии оценки</i> | <i>Методы оценки</i> |
|--|--|---|
| <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>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Тестирование • Наблюдение за выполнением лабораторного задания (деятельностью студента) • Оценка выполнения лабораторного задания (работы) • Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией • Дифференцированный зачет |
| <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>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> | |
|--|---|--|

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

| Процент результативности (правильных ответов) | Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений | |
|---|---|---------------------|
| | балл (отметка) | вербальный аналог |
| Более 90 | 5 | отлично |
| от 70 до 89 | 4 | хорошо |
| от 50 до 69 | 3 | удовлетворительно |
| менее 50 | 2 | неудовлетворительно |

Разработчик(и): А.В. Андрюков, преподаватель ФГБОУ ВО РЭУ им. Г.В. Плеханова

Эксперт(ы):