

Частное профессиональное образовательное учреждение  
Пермского краевого союза потребительских обществ  
«Пермский кооперативный техникум»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Физическая культура**

для специальности

09.02.06 Сетевое и системное администрирование

(2 курс)

Верещагино

2023

ОДОБРЕНО:

Председатель цикловой комиссии

 Н.Н. Петрова

Протокол № 1

« 30 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по УВР

 Н.Ю.Плешивых

« 30 » августа 2023 г.

Составитель: Анянов С.Н., преподаватель техникума

Программа предназначена для профессиональных образовательных организаций, реализующих основную профессиональную образовательную программу СПО по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование. Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности.

## Содержание

Паспорт программы учебной дисциплины.....	4.
Структура и содержание учебной дисциплины.....	6.
Условия реализации учебной дисциплины.....	10.
Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	13.

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения данной дисциплины в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу при подготовке специалистов среднего звена.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Рабочая образовательная программа по дисциплине «Физическая культура» является программой среднего профессионального образования.

Физическая культура представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом средней общеобразовательной и высшей школы.

### **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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**знать:**

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

Изучение дисциплины «Физическая культура» способствует формированию общих и профессиональных компетенций:

#### **Общие компетенции:**

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

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

**Личностные результаты  
реализации программы воспитания,  
определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности**

**ЛР 13** Соблюдающий в своей профессиональной деятельности этические принципы: честности, независимости, профессионального скептицизма, противодействия коррупции и экстремизму, обладающий системным мышлением и умением принимать решение в условиях риска и неопределенности.

**ЛР 14** Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.

**ЛР 15** Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий

**1.4. Количество часов на освоение рабочей программы  
учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 170 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 168 часов, практических занятий – 168 часов, самостоятельной работы обучающегося – 2 часа.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>170</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
практические занятия	168
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>2</b>
Промежуточная аттестация в форме	<i>дифференцированного зачета</i>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел I. Лёгкая атлетика</b>		<b>34</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	<b>Практическое занятие.</b> Ознакомление с техникой выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов	8	2
<b>Тема 1.2.</b> Техника бега на короткие и средние дистанции	<b>Практическое занятие.</b> Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	10	2
<b>Тема 1.3.</b> Техника прыжка в длину с разбега	<b>Практическое занятие.</b> Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземления	8	2
<b>Тема 1.4.</b> Техника эстафетного бега	<b>Практическое занятие.</b> Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега. Техника эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники эстафетного бега	8	2
<b>Раздел II. Гимнастика</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 2.1</b> Строевые упражнения	<b>Практическое занятие.</b> «Строевые упражнения» занятия. Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению	8	2
<b>Тема 2.2</b> Общеразвивающие упражнения	<b>Практическое занятие.</b> Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ	10	2

<b>Тема 2.3</b> Техника акробатических упражнений	<b>Практическое занятие.</b> Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений, выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений	4	2
<b>Раздел III. Лыжная подготовка</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Техника передвижения на лыжах	<b>Практическое занятие.</b> Техника попеременного двухшажного хода. Ознакомление с техникой передвижения классическим и коньковым стилями. Изучение техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	12	2
<b>Тема 3.2.</b> Техника горнолыжной подготовки	<b>Практическое занятие.</b> Техника спусков и подъемов торможение плугом полу - плугом, экстренное торможение. Ознакомление с техникой спусков и подъемов торможение плугом полу - плугом, экстренным торможением. Изучение техники спусков и подъемов торможение плугом полу - плугом, экстренного торможения. Совершенствование техники спусков и подъемов торможения плугом и полу - плугом, экстренного торможения	6	2
<b>Тема 3.3</b> Прохождение дистанции	<b>Практическое занятие.</b> Прохождение дистанции 3, 5,10 км. Ознакомление с техникой прохождения дистанции	10	2
<b>Раздел IV. Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками	<b>Практическое занятие.</b> Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками	10	2
<b>Тема 4.2.</b> Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	<b>Практическое занятие.</b> Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	10	2
<b>Тема 4.3.</b> Техника верхней и нижней подачи мяча	<b>Практическое занятие.</b> Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча	10	2
<b>Тема 4.4.</b> Двусторонняя	<b>Практическое занятие.</b> Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двухсторонней игры	6	2



игра			
<b>Раздел V. Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Техника ведения и передачи мяча	<b>Практическое занятие.</b> Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча Изучение техники приёма и передачи мяча Совершенствование техники приёма и передачи мяча	12	2
<b>Тема 5.2.</b> Комбинационные действия	<b>Практическое занятие.</b> Изучение комбинационных действий защиты и нападения Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения	12	2
<b>Тема 5.3.</b> Штрафные броски двусторонняя игра	<b>Практическое занятие.</b> Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков. Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра	12	2
<b>Раздел VI. Общая физическая подготовка</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Общая физическая подготовка	<b>Практическое занятие.</b> Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Ознакомление с техникой выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнения на подвижность и координацию. Совершенствование техники выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнениях, выполнения упражнения на подвижность и координацию	6	2
	<b>Самостоятельная работа студента.</b> Написание реферата по теме «Общая физическая подготовка»	2	3
<b>Тема 6.2.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Практическое занятие.</b> Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей	6	2
<b>Всего:</b>		<b>170</b>	

Уровень 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 учебной дисциплины**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Технические средства обучения: инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, лыжный инвентарь).

#### **3.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### ***Основная литература:***

1. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. – Москва: КноРус, 2018. – 181 с.
2. Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры/ Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2018 г. – 316с.
3. Мишин, Б.И. Настольная книга учителя физической культуры/ Б.И. Мишин. – М.: Наука, 2017 г. – 272с.
4. Коваленко, Т.Г. Основы теории знаний в системе физического воспитания: учеб. пособие / Министерство образования РФ, Т.Г. Коваленко, О.А. Моисеева. Волгоград: ГУ, – 2018 г. – 226 с.
5. Полиевский, С.А., Физкультура и профессия / С.А. Полиевский, И.Д. Старцева-М.: Дрофа, 2018 г. – 272 с.

6. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ Н.В. Решетников, Ю. Л Кислицын. 2-е изд., перераб. и доп. – М., 2017 г.
7. Железняк, В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»/ Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов, и др.– М.: Академия, 2017 г. – 272с.
8. Ильинич В.И. Физическая культура студента/ В.И. Ильинич – М.: Высшая школа 2017 г. – 385с.
9. Физическая культура: учебник – М.: Высшая школа, 2019 г. – 249с.
10. Физическая культура: программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. Учебное пособие. Мин. Образ. РФ. Изд.: Дрофа. 2020 г. – 80с.
11. Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. К.Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2019 г. – 142 с.

***Дополнительная учебная литература:***

1. Яковлев, Н.Н. Биохимическая характеристика разминки и тренировочных занятий. Биохимия спорта / Н.Н. Яковлев. – М.,: 2017 г. – 268с.
2. Колбанов, В.В. Валеология/ В.В. Колбанов. – СПб.,: 2019 г. – 338с.
3. Белов, В.И. Валеология / здоровье, молодость, красота, долголетие / В.И. Белов, Ф.Ф. Михайлович. – М.: Академия, 2017 г. – 365с.
4. Абрамова, Г.С. Возрастная психология / Г.С. Абрамова. – М.: Академия, 2018 г. – 289с.
5. Малахов, Г.П. Движение, дыхание, закаливание / Г.П. Малахов. – СПб., 2018 г. – 313с.
6. Соковня-Семенова, И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь : учебное пособие/ И.И. Соковня-Семенова. – М., 2017 г. – 541с.
7. Жуков, М.Н. Подвижные игры/ М.Н. Жуков – М.: Дрофа., 2017 г. – 297с.
8. Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта Рос-

сии и президиума РАО от 16 июля 2002 г. № 2715/227/116/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».

9. Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. М.: Мастерство, 2018 г. – 148 с.
10. Сулова, Ф.П. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ Олимпийского резерва / под общ. ред. Ф.П.Сулова, Ж.К.Холодова. – М. : Академия., 2017 г. – 418с.
11. Нестеров, А.А. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика/А.А. Нестеров, И.С. Борчуков, М.: Академия, 2019 г. – 512с.

### **3.3. Технологии обучения**

При реализации программы дисциплины используются технологии обучения:

- деятельностные, ориентированные на овладение способами профессиональной и (или) учебной деятельности (контекстное обучение, моделирование профессиональной деятельности в учебном процессе и т.п.);

- личностно-ориентированные, направленные на развитие личности, в частности на формирование активности личности в учебном процессе;

- мыследеятельностные, направленные на развитие интеллектуальных функций обучающихся, овладение ими принципами системного подхода к решению проблем;

- информационно-коммуникационные, позволяющие овладеть методами сбора, размещения, хранения, накопления, преобразования и передачи данных в профессионально ориентированных информационных системах.

Могут быть использованы другие технологии.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Студент должен уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li></ul>	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
<b>Студент должен знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>основы здорового образа жизни.</li></ul>	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)