

Приложение 2.1.10
к ОПОП по специальности
09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Рабочая программа дисциплины

«ОУП.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	2
<i>1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы</i>	<i>2</i>
<i>1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины</i>	<i>2</i>
2. Структура и содержание дисциплины.....	2
<i>2.1. Трудоемкость освоения дисциплины.....</i>	<i>2</i>
<i>2.2. Содержание дисциплины</i>	<i>3</i>
3. Условия реализации дисциплины	7
<i>3.1. Материально-техническое обеспечение</i>	<i>7</i>
<i>3.2. Учебно-методическое обеспечение.....</i>	<i>7</i>
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.....	8

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОУП.10 Физическая культура»

(наименование дисциплины)

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «ОУП.10 Физическая культура»: формирование физической культуры будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда, и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к профессиональной деятельности, предупреждения профессиональных заболеваний.

Дисциплина «ОУП.10 Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла ОПОП в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК 04	- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;	- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	-
ОК 08	- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	- основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	-

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	78	74
Самостоятельная работа	-	
Промежуточная аттестация в форме зачета (3-8 семестры); в форме дифференцированного зачёта (1,2 семестр)	-	
Всего	78	74

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практическо й подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
1 семестр			
Введение	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	1. Место физической культуры в жизни и деятельности студента, будущего специалиста. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Основы здорового образа жизни	4	
	В том числе практических и лабораторных занятий		
Раздел 1. Лёгкая атлетика			
Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	Содержание	10	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1. Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения	2	
	2. Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м	2	
	3. Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции	2	
	4. Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м	2	
	5. Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м	2	
Тема 1.2. Прыжок в длину с	Содержание	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		

места	1. Практическое занятие «Техника прыжка в длину с места»	2	
Тема 1.3. Эстафетный бег	Содержание	2	
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1. Практическое занятие «Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера»	2	
Тема 1.4. Метание гранаты	Содержание	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1. Практическое занятие «Обучение техники метания гранаты»	2	
Раздел 2. Баскетбол			
Тема 2.1. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча.	Содержание	12	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1. Практическое занятие «Совершенствования ведения мяча, передач в движении»	4	
	2. Практическое занятие «Совершенствование бросков мяча с места и в движении»	4	
	3. Правила игры	4	
Тема 2.2. Техника перемещений, стоек, бросков.	Содержание	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.	2	
Тема 2.3. Индивидуальная и командная тактика игры.	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	1. Индивидуальная и командная тактика игры в защите.		
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1. Индивидуальная и командная тактика игры в защите.	2	
	2. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении.	2	
Тема 2.4. Судейство	Содержание	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	4	
	2. Учебная игра. Судейство	2	
Раздел 3. Волейбол			

Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	Содержание	12	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	2	
	2. Учебная игра.	6	
	3.Правила игры	4	
Тема 3.2. Прием и передачи мяча	Содержание	8	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	4	
	2. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	4	
Тема 3.3. Подачи мяча	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	4	
Тема 3.4. Нападающий удар. Блокирование	Содержание	8	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1. Совершенствование техники видов нападающего удара.	4	
	2. Совершенствование техники видов блокирования	4	
Тема 3.5. Тактика нападения	Содержание	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	6	
Тема 3.6. Тактика защиты	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	4	
Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах			
Тема 4.1. Упражнения с элементами гимнастики в	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	4	

тренажерном зале			
Тема 4.2. Общая физическая подготовка. Нормативы ГТО	Содержание	10	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1. ОФП. Упражнения на снарядах.	2	
	2. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.	6	
	3. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта			
Всего:		78	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный комплекс: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оснащенные в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334643> (дата обращения: 27.03.2024).

3.2.2. Дополнительные источники

1. Матвеев, А. П. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев. — 4-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 319 с. — ISBN 978-5-09-092097-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334646> (дата обращения: 27.03.2024).

2. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех: 10-11-е классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под редакцией Игоря Акинфеева. — 2-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 109 с. — ISBN 978-5-09-103703-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/335156> (дата обращения: 27.03.2024).

3. Погадаев, Г. И. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень : учебник / Г. И. Погадаев. — 9-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 287 с. — ISBN 978-5-09-095244-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334886> (дата обращения: 27.03.2024).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
Знает:		
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Основы здорового образа жизни ОК 04, ОК 08	Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний	Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины
Умеет:		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК 04, ОК 08	Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре; Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины Сдача норм ГТО

4.1 Примерные типовые задания для проведения аттестации¹

1 Примерные вопросы к зачёту (дифференцированному)

1. Охарактеризовать влияние физических упражнений на организм занимающихся, рассказать об их особенностях.
2. Продемонстрировать правильное поднятие туловища на перекладине. Подтягивание в висе на перекладине (15 раз).
3. Рассказать о технике отжимания из упора лежа в количестве и выполнить их 30 раз.
4. Дать общую характеристику специальной физической подготовки и её видам.
5. Дать определение понятию «выносливость», выделить виды выносливости.
6. Охарактеризовать и показать методы развития гибкости.
7. Охарактеризовать виды скоростных способностей, дать общую характеристику понятию «скоростные способности».
8. Составить Положение о соревнованиях по видам спорта (по выбору).
9. Выделить основные физические упражнения для матросов палубной команды и обслуживающего персонала.
10. Определить основные физические упражнения для специалистов операторного профиля.
11. Выполнить упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.
12. Выполнить комплекс упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.

¹ Согласно Приказу Минпросвещения России от 6 ноября 2024 г. № 779 оценочные материалы – являются рабочим инструментом преподавателя и не являются составной частью рабочей программы.

13. Рассказать о способах плавания, выполнить ОРУ и специальные подготовительные упражнения на суше.
14. Выполнить комплекс упражнений для развития быстроты.
15. Продемонстрировать комплекс ОРУ без предметов, с предметами (мяч, палка, скакалка и др.)
16. Дать определение, что такое гиподинамия. Определить влияние её на организм человека.
17. Определить основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, волейболу, футболу.
18. Охарактеризовать основные меры по предупреждению травматизма на занятиях физической культурой.
19. Структурировать систему самостоятельных занятий, направленных на развитие физической силы различных групп мышц. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений на развитие силы рук.
20. Раскрыть значение утренней гимнастики и продемонстрировать комплекс.
21. Аргументировать свою точку зрения по вопросу: «Почему занятия физической культурой оказывают положительное влияние на формирование качеств личности (смелости, воли, инициативности, терпимости)?».
22. Рассказать о правильности выполнения прыжка в длину с места и продемонстрировать толчок, фазу полета, приземления.
23. Показать технику нападающего удара в волейболе.
24. Продемонстрировать технику передачи мяча двумя руками от груди; передачи мяча двумя руками сверху; передачи мяча двумя руками снизу.
25. Рассказать о технике бросков в баскетболе. Продемонстрировать серию штрафных бросков.
26. Показать ведение мяча с обводкой препятствий, по радиусу круга с последующей атакой двух колец.
27. Продемонстрировать технику броска мяча в кольцо с места, «ведение – 2 шага – бросок» и штрафного броска.
28. Рассказать о технике безопасности при выполнении акробатических упражнений. Сделать кувырок вперед, назад; стойки на лопатках, голове, руках; мост; полушпагат.
29. Дать развернутый ответ на вопрос «Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества».
30. Перечислить простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
31. Рассказать об основах техники бега. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.
32. Перечислить способы прыжков в длину. Продемонстрировать технику разбега, отталкивания, полета и приземления.
33. Рассказать о технике безопасности при метании и биомеханических основах техники метания.
34. Продемонстрировать технику держания гранаты, разбега, заключительной части разбега, финальных усилий.
35. Рассказать о технике безопасности во время проведения подвижных игр с бегом и методике их проведения.