


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГПОУ «ЮРГИНСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР

 Д. Б. Рогова

_____ 20__ г.

ПРОГРАММА

Дисциплина

Специальность

Физическая культура

09.02.06 сетевое

и

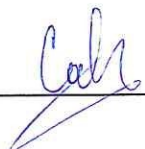
системное

администрирование

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 09.02.06 сетевое и системное администрирование, утвержденным приказом №1548 Министерства образования и науки РФ 9.12.2016 г.


СОСТАВИТЕЛЬ

преподаватель физической культуры
ГПОУ ЮТК



_____ А.С. Савостьянчик

РАССМОТРЕНО

На заседании ЦМК ГД
Протокол № 1 от 01.09 2017 г.
Председатель ЦМК ГД


_____ О.Н. Гуляндина


Заведующий отделением АИТ
1.09 20 17 г


_____ В.Н. Жигалов

Заведующий лабораторией
стандартизации
1.09 20 17 г.


_____ Е.Н. Соловьёва

Заместитель директора по НМР
01.09 2017 г.


_____ И.Н. Тащян

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая характеристика программы учебной дисциплины

1.1. Область применения программы

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

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина Физическая культура принадлежит к разделу **ОГСЭ. 04** Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 8	<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)	<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 специальности;- средства профилактики перенапряжения

Общие и профессиональные компетенции – требования к результатам освоения дисциплин:

ОК 8 – 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 освоении программы дисциплины

Суммарная учебная нагрузка обучающегося во взаимодействии с преподавателем 168 часа, в том числе:

- объем образовательной программы 168 часа,
- промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	168
Самостоятельная работа	-
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	168
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	158
Промежуточная аттестация	10
Форма промежуточной аттестации	Диф. зачёт

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Уровень освоения
I	2	3	4	5
Легкая атлетика	Содержание учебного материала	14		
	Бег на короткие дистанции: Техника низкого старта, бег по повороту.	2		
	Бег на средние и длинные дистанции: Техника высокого старта, бег по повороту.	2		
	Эстафетный бег Бег по повороту, передача эстафетной палочки	2		
	Техника прыжков в длину с места Подготовка к отталкиванию, отталкивание	2		
	Техника прыжков в длину с разбега «согнув ноги» Разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, приземление.	2		
	Техника толкания ядра Подготовка к скачку, выполнение скачка, финальное усилие.	2		
	Техника прыжков в высоту способом «перешагивание» Разбег, маховое движение ногой, переход через планку, приземление	2		
Футбол	Содержание учебного материала	6	OK 8	2
	Техника игры полевого игрока в защите Передвижения, остановки, повороты, ведение мяча, отбор мяча.	2		
	Техника игры полевого игрока в нападении Передачи мяча, обманные движения, остановки, повороты, ведение мяча, удары по мячу.	2		
	Учебно-тренировочная игра Взаимодействие игроков в защите и нападении.	2		
Баскетбол	Содержание учебного материала	18	OK 8	2
	Техника игры: перемещения по площадке Остановки, повороты, прыжки	2		

	Техника игры в защите: Имитация стойки защитника, отбор мяча.	2		
	Техника игры в нападении: Ведение мяча, остановки повороты, передачи мяча, броски мяча	2		
	Техника игры: передачи мяча Передачи мяча на месте, в движении.	2		
	Техника игры: броски мяча в кольцо Броски мяча на месте, в движении, броски мяча с разных дистанций	2		
	Техника владения мячом Ловля и передача мяча на месте, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в кольцо с разных точек.	2		
	Техника игры в защите: Отбор мяча, взаимодействие двух, трех игроков в защите	2		
	Техника игры в нападении: Передачи мяча, броски мяча. Взаимодействие двух, трех игроков в нападении	2		
	Учебно-тренировочная игра Взаимодействие игроков в защите и нападении.	2		
	Содержание учебного материала	18		
	Техника игры Стойки, перемещения.	2		
	Техника приема Верхний прием, нижний прием.	2		
	Техника передачи мяча Верхняя передача, нижняя передача	2		
	Техника подачи мяча: Верхняя, нижняя, боковая подача мяча	2		
	Техника нападающего удара Разбег, прыжок, удар по мячу	2		
Техника игры в защите: Прием мяча, передача мяча.	2			
Техника игры в нападении Передача мяча, подача мяча, удар по мячу.	2			
Розыгрыш мяча после приема подачи: Передача мяча, удар по мячу из различных зон.	2			
Учебно-тренировочная игра Взаимодействие игроков в защите и нападении.	2			
Единоборства. Гимнастика. ШФП	10	ОК 8	2	

	Выполнение акробатических упражнений Юноши: кувырок вперед, кувырок вперед через препятствие, стойка на голове и руках. Девушки: перекаты в группировке, кувырки вперед, мост из основной стойки.	2		
	Упражнения для развития силовых способностей Юноши: лазание по канату, подъем силой, подтягивание, отжимание девушки: упражнения с предметами, отжимание на тренажерах.	2		
	Выполнение приемов в партере. Захваты, падения, перекаты, группировка.	2		
	Техника выполнения элементов греко-римской, вольной борьбы Захваты, падения, приемы.	2		
	Техника выполнения приемов самообороны захваты, падения, контрприемы	2		
2 курс				
Легкая атлетика	Содержание учебного материала	12	OK 8	2
	Бег на короткие дистанции: Техника низкого старта, бег по повороту.	2		
	Бег на средние и длинные дистанции: Техника высокого старта, бег по повороту.	2		
	Техника прыжков в длину с разбега «согнув ноги» Разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, приземление.	2		
	Техника прыжков в длину с места Подготовка к отталкиванию, отталкивание	2		
	Техника прыжков в высоту способом «перешагивание» Разбег, маховое движение ногой, переход через планку, приземление	2		
	Техника толкания ядра Подготовка к скачку, выполнение скачка, финальное усилие.	2		
	Содержание учебного материала	8		
	Техника игры полевого игрока в защите Передвижения, остановки, повороты, ведение мяча, отбор мяча.	2		
	Техника игры полевого игрока в нападении Передачи мяча, обманные движения, остановки, повороты, ведение мяча, удары по мячу.	2		
	Техника игры вратаря: Передвижения, ловля, отбивание и перевод мяча, взаимодействие вратаря с полевыми игроками	2		
Футбол		OK 8	2	

Баскетбол	Учебно-тренировочная игра Взаимодействие игроков в защите и нападении.	2		3
	Содержание учебного материала	14	OK 8	2
	Техника игры в защите: Имитация стойки защитника, отбор мяча.	2		
	Техника игры в нападении: Ведение мяча, остановки повороты, передачи мяча, броски мяча	2		
	Техника игры: передачи мяча Передачи мяча на месте, в движении.	2		
	Техника игры: броски мяча в кольцо Броски мяча на месте, в движении, броски мяча с разных дистанций	2		
	Техника владения мячом Ловля и передача мяча на месте, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в кольцо с разных точек.	2		
	Техника игры в нападении: Передачи мяча, броски мяча. Взаимодействие двух, трех игроков в нападении	2		
	Учебно-тренировочная игра Взаимодействие игроков в защите и нападении.	2		3
	Содержание учебного материала	18	OK 8	2
Волейбол	Техника игры Стойки, перемещения.	2		
	Техника приема Верхний прием, нижний прием.	2		
	Техника передачи мяча Верхняя передача, нижняя передача	2		
	Техника подачи мяча: Верхняя, нижняя, боковая подача мяча	2		

Единоборства. Гимнастика. ШФП	Техника нападающего удара Разбег, прыжок, удар по мячу	2		
	Техника игры в защите: Прием мяча, передача мяча.	2		
	Техника игры в нападении Передача мяча, подача мяча, удар по мячу.	2		
	Розыгрыш мяча после приема подачи: Передача мяча, удар по мячу из различных зон.	2		
	Учебно-тренировочная игра Взаимодействие игроков в защите и нападении.	2		3
	Содержание учебного материала	8	OK 8	2
	Выполнение акробатических упражнений Юноши: кувырок вперед, кувырок вперед через препятствие, стойка на голове и руках. Девушки: перекаты в группировке, кувырки вперед, мост из основной стойки.	2		
	Техника выполнения элементов спортивной гимнастики Кувырок вперед, назад, перекаты в группировке, мост из основной стойке	2		
	Упражнения для развития силовых способностей Юноши: лазание по канату, подъем силой, подтягивание, отжимание девушки: упражнения с предметами, отжимание на тренажерах.	2		
	Выполнение приемов в партере. Захваты, падения, перекаты, группировка.	2		
Легкая атлетика	Содержание учебного материала	4	OK 8	2
	Техника прыжков в длину с разбега «согнув ноги» Разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, приземление.	2		
	Техника прыжков в высоту способом «перешагивание» Разбег, маховое движение ногой, переход через планку, приземление	2		
	Содержание учебного материала	4		2
футбол	Техника игры полевого игрока в нападении Передачи мяча, обменные движения, остановки, повороты, ведение мяча, удары по мячу.	2	OK 8	
	Учебно-тренировочная игра Взаимодействие игроков в защите и нападении.	2		3

Баскетбол	Содержание учебного материала	10	ОК 8	2
	Техника игры: передачи мяча	2		
	Передачи мяча на месте, в движении.	2		
	Техника игры: броски мяча в кольцо	2		
	Броски мяча на месте, в движении, броски мяча с разных дистанций	2		
	Техника владения мячом	2		
	Ловля и передача мяча на месте, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в кольцо с разных точек.	2		
	Техника игры в нападении:	2		
	Передачи мяча, броски мяча. Взаимодействие двух, трех игроков в нападении	2		
	Учебно-тренировочная игра	2		
Взаимодействие игроков в защите и нападении.	10	ОК 8	2	
Содержание учебного материала	2			
Техника нападающего удара	2			
Разбег, прыжок, удар по мячу	2			
Техника игры в защите:	2			
Прием мяча, передача мяча.	2			
Техника игры в нападении	2			
Передача мяча, подача мяча, удар по мячу.	2			
Розыгрыш мяча после приема подачи:	2			
Передача мяча, удар по мячу из различных зон.	2			
Учебно-тренировочная игра	2	3		
Взаимодействие игроков в защите и нападении.	2			
Содержание учебного материала	4			
Единоборства. Гимнастика. ПШФП	Содержание учебного материала	4	ОК 8	2
	Выполнение приемов в сойке.	2		
	Захваты, падения, перекаты, группировка.	2		
	Упражнения для развития силовых способностей	2		
Юноши: лазание по канату, подъем силой, подтягивание, отжимание девушек: упражнения с предметами, отжимание на тренажерах.	2			
Дифференцированный зачет	10	Всего:	168	
	168			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный комплекс: спортивный зал, стрелковый тир, открытый стадион широкого профиля.

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. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3 изд. – Москва : Юрайт, 2017. – 493 с. – ISBN 978-5-534-02309-1

2. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учеб. пособие. — Москва, 2013.- 259 с.

3. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования /– 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 234с

4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура [Текст] : учебник / - 15 изд.,стер. - М. : Издательский центр "Академия", 2015. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) / - Москва :КноРус, 2015. 214. - ISBN 978-5-406-04313-4. <http://www.book.ru/book/916506>

2. Гелецкая Л. Н.. Физическая культура студентов специального учебного отделения / - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. <http://znanium.com/go.php?id=511522>

3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) / - Москва : КноРус, 2016. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>

4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

5. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

3.2.3. Дополнительные источники:

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. - Ростов на Дону «Феликс» 2012.- 268 с.
2. Миронова, Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома , 2014. – 197 с.
3. Тимонин, А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью : учеб. пособие / Тимонин, А. И ; под ред. Н. Ф. Басова — 3-е изд. — Москва, 2013. – 245 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.</p>	<p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p> <p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - письменных/ устных ответов, - тестирования
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы</p>	<p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>на входе – начало учебного года,</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Экспертная оценка:</p>

<p>двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий</p>	<p>- техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);</p> <p>-самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры. Экспертная оценка:</p> <p>- техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),</p> <p>-техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,</p> <p>-выполнения студентом функций судьи,</p> <p>-самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Общая физическая подготовка Экспертная оценка:</p> <p>- техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;</p> <p>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики;</p> <p>-техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;</p> <p>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p>
--	--	---

