

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Республики Тыва
«Тувинский горнотехнический техникум»



ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

09.02.02 Компьютерные сети.

с. Тоора-Хем 2018г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.02 Компьютерные сети, входящую в укрупненную группу специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

Организация-разработчик: ГБПОУ РТ «Тувинский горнотехнический техникум»

Разработчики: Байыр-оол Н.Ш., преподаватель физической культуры

РАССМОТРЕНО на МО
протокол № 01
от « 31 » 08 2018г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.02 Компьютерные сети, входящую в укрупненную группу специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально - экономический цикл.

1.3. Цель дисциплины:

Овладеть знаниями о физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья студентов.

Общие компетенции.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

→ основы здорового образа жизни.

В ходе изучения дисциплины, обучающийся должен приобрести следующие компетенции: ОК 2, ОК 3, ОК 6.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины.

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:
- аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) - 168 часов;
- внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося – 168 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лекционные занятия	8
практические занятия	160
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
-Составление комплексов упражнений;	34
-Судейство соревнований по различным видам спорта	24
-Изучение правил соревнований по различным видам спорта;	8
-Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры;	12
-Посещение спортивных секций.	68
-Участие в соревнованиях	22

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические занятия, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	4	5
	Второй год обучения.		
	3 семестр.	32	
Раздел №1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	4	
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни студента.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Основы здорового образа жизни студента. Что такое здоровый образ жизни в представлении обучающихся.	2 ✓	1
2	Самостоятельная работа №1. Составить комплекс упражнений для улучшения техники бега	2	3
Тема 1.2 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	16	
3	Практическое занятие №1 Закрепить технику бега на 30м.	2 ✓	2
4	Самостоятельная работа №2 Посещение спортивных секций	2	3
5	Практическое занятие №2. Совершенствование техники бега на 30м.	2 ✓	2
6	Самостоятельная работа №3. Посещение спортивных секций	2	3
7	Практическое занятие №3 Закрепить технику бега на 60м.	2 ✓	2
8	Самостоятельная работа №4. Посещение спортивных секций	2	3

		Практическое занятие №4 Совершенствование техники бега на 60м. Самостоятельная работа №5. Изучение правила соревнований одного из видов легкой атлетики.	2 ✓ 2 4	2 3
Тема 1.3 Общая выносливость	Содержание учебного материала			
		Практическое занятие №5 Выполнение экспресс-теста по проверке уровня физической подготовленности студентов. Учет 6-ти минутного бега. Самостоятельная работа №6. Посещение спортивных секций	2 ✓ 2 8	1 3
		Содержание учебного материала	2	1
Тема 1.4 Скоростно-силовая подготовленность		Практическое занятие №6 Выполнение экспресс-теста по проверке уровня физической подготовленности студентов. Оценка гибкости. Самостоятельная работа №7 Составить разминку соответствующую избранному виду спорта.	2 ✓ 2	1 3
		Практическое занятие № 7 Выполнение экспресс-теста по проверке уровня физической подготовленности студентов. Оценка координационных способностей. Самостоятельная работа №8. Посещение спортивных секций	2 ✓ 2	1 3
		Содержание учебного материала	36	
		Содержание учебного материала	12	
Раздел №2. Волейбол		Практическое занятие №8. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейбол. Сформировать умение в выполнении стоек и передвижений. Самостоятельная работа №9. Изучение правила игры в волейбол	2 ✓ 2	1 3
	Тема 2.1. Специальные упражнения волейболистов	Практическое занятие №9. Научить технике верхней передачи мяча через сетку (в парах) Самостоятельная работа №10 Изучение правила игры в волейбол	2 ✓ 2	1 3
		Практическое занятие №10	2 ✓	2
			2 ✓	2

	21	Закрепление техники верхней передачи мяча через сетку (в парах). Самостоятельная работа №11 Посещение спортивных секций	2	2
	22	Содержание учебного материала	8	
Тема 2.2. Техника приёма и передачи мяча двумя руками сверху		Практическое занятие №11	2 ✓	1
	23	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху над собой	2	3
	24	Самостоятельная работа №12. Изучение правила игры в волейбол	2 ✓	2
	25	Практическое занятие №12 Закрепить технику передачи мяча двумя руками сверху над собой.	2	3
		Самостоятельная работа №13. Посещение спортивных секций	12	
Тема 2.3. Техника приёма и передачи мяча двумя руками снизу		Содержание учебного материала		
		Практическое занятие №13	2 ✓	1
	26	Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу	2	3
	27	Самостоятельная работа №14. Изучение судейства в волейболе	2 ✓	2
	28	Практическое занятие №14 Закрепить технику передачи мяча двумя руками снизу	2	3
	29	Самостоятельная работа №15 Изучение судейства в волейболе	2 ✓	2
Тема 2.4. Технические приемы в волейболе	30	Практическое занятие №15 Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу	2	3
	31	Самостоятельная работа №16 Изучение судейства в волейболе	4	2
		Содержание учебного материала	2 ✓	2
Всего за 3 семестр	32	Практическое занятие №16 Сформировать навыки в выполнении многократных передачи мяча над собой. Контрольная работа	2	3
	33	Самостоятельная работа №17 Посещение спортивных секций	68	
Раздел №3.		4 семестр	52	

Баскетбол		4	
Тема 3.1. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма	Содержание учебного материала		
		Инструктаж по технике безопасности. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.	2
	34	Оценка физического состояния организма и физической подготовленности. Самостоятельная работа №18 Изучение правила игры в баскетболе.	2
35		2	
	Содержание учебного материала		
		48	
Тема 3.2. Технические приемы в баскетболе	Практическое занятие №17		
		Сформировать умение в выполнении; стойка баскетболиста, остановка, изменение направления движения, повороты.	2
	36	Самостоятельная работа №19 Изучение правила игры в баскетболе.	2
	37		2
		Практическое занятие №18	
	38	Обучение техники ловли передачи мяча в движении	2
	39	Самостоятельная работа №20 Изучение правила игры в баскетболе.	2
		Практическое занятие №19	
	40	Закрепить технику ловли и передачи мяча в движении	2
	41	Самостоятельная работа №21 Изучение судейства в баскетболе	2
		Практическое занятие №20	
	42	Обучение техники вырывания и выбивания мяча (приемы овладения мячом).	2
	43	Самостоятельная работа №22 Изучение судейства в баскетболе	2
		Практическое занятие №21	
44	Закрепить технику вырывания и выбивания мяча.	2	
45	Самостоятельная работа №23 Провести самостоятельные антропометрические измерения.	2	
	Практическое занятие №22		
46	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча	2	
47	Самостоятельная работа №24 Провести самостоятельные антропометрические измерения.	2	

	Практическое занятие №30		2	2
62	Закрепить технику выполнения кувырка вперед и назад.		2	2
63	Самостоятельная работа №32 Составить комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой		2	1
64	Практическое занятие №31 Сформировать навыки в выполнении стойки на лопатках, на руках у опоры или с помощью партнера.		2	3
65	Самостоятельная работа №33 Посещение спортивных секций		2	2
66	Практическое занятие №32 Закрепить технику выполнения стойки на лопатках, на руках у стены.		2	3
67	Самостоятельная работа №34 Посещение спортивных секций		2	2
68	Практическое занятие №33 Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках, на руках у стены.		2	3
69	Самостоятельная работа №35 Посещение спортивных секций		72	
Всего за 4 семестр				
Всего за второй год обучения				
Третий год обучения				
5 семестр				
Содержание учебного материала				
	Практическое занятие №34 Обучить технике выполнения разносторонних физических силовых упражнений		2	1
70	Самостоятельная работа №36 Составление индивидуальных комплексов упражнений оздоровительной направленности.		2	3
71	Практическое занятие №35 Закрепить технику выполнения разносторонних силовых физических упражнений.		2	2
72	Самостоятельная работа №37 Составление индивидуальных комплексов упражнений оздоровительной направленности.		2	3
73				
Тема 4.2 Основы атлетической гимнастики				

Скоростно-силовая подготовленность	87	Практическое занятие №41 Выполнение экпресс - теста по проверке уровня физической подготовленности студентов. Оценка гибкости.	2	2
	88	Самостоятельная работа №44 Характеристика одного из оздоровительных видов физических упражнений	2	3
	89	Практическое занятие №42 Выполнение экпресс-теста по проверке уровня физической подготовленности студентов. Оценка координационных способностей.	4	2
	90	Самостоятельная работа №45 Судейство в соревнованиях	4	3
	Всего за 5 семестр		48	
6 семестр				
Раздел № 2. Волейбол Тема 2.1 Техника приёма и передачи мяча двумя руками сверху.	Содержание учебного материала			
	91	Практическое занятие №43 Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Обучить технике верхней передачи мяча у стены в движении вправо и влево.	2	1
	92	Самостоятельная работа №46 Судейство в соревнованиях	2	3
	93	Практическое занятие №44 Закрепить технику верхней передачи мяча у стены в движении вправо и влево.	2	2
	94	Самостоятельная работа №47 Судейство в соревнованиях	2	3
	95	Практическое занятие №45 Совершенствовать технику верхней передачи мяча в движении в стену	2	2
	96	Самостоятельная работа №48 Судейство в соревнованиях	2	3
	97	Практическое занятие №46 Обучить технике передачи мяча двумя руками сверху над собой, за голову на месте.	2	1
	98	Самостоятельная работа №49 Посещение спортивных секций	2	3

Раздел № 3. Баскетбол	Содержание учебного материала	28	
Тема 3.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста		4	1
99	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества	2	3
100	Самостоятельная работа №50 Посещение спортивных секций	2	
	Содержание учебного материала	24	
Тема 3.2 Технические приемы в баскетболе	Практическое занятие №47 Закрепить технику выполнения обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	2	2
101	Самостоятельная работа №51 Составление комплексов упражнений для развития силы мышц брюшного пресса	2	3
102	Практическое занятие №48 Совершенствовать технику выполнения обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	2	2
103	Самостоятельная работа №52 Посещение спортивных секций	2	3
104	Практическое занятие №49 Ознакомить с техникой выполнения штрафного броска.	2	1
105	Самостоятельная работа №53 Посещение спортивных секций	2	3
106	Практическое занятие №50 Закрепить технику выполнения штрафного броска	2	2
107	Самостоятельная работа №54 Составить комплекс упражнений для развития мышц спины	2	3
108	Практическое занятие №51 Совершенствовать технику выполнения штрафного броска	2	2
109	Самостоятельная работа №55 Посещение спортивных секций	2	3
110			

	Практическое занятие №52 Сдача контрольного норматива: Штрафной бросок	2	2
	111 Самостоятельная работа №56	2	3
	Посещение спортивных секций	24	
Раздел № 4		4	
Гимнастика			
Тема 4.1	Содержание учебного материала	2	2
Акробатические упражнения	Практическое занятие №53 Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Совершенствование техники перекатов, кувырков, перевороты, стойки. Комбинации из ранее изученного.	2	3
	113 Самостоятельная работа №57	2	
	114 Составить комплекс упражнений для развития мышц спины	20	
Тема 4.2	Содержание учебного материала	2	1
Основы атлетической гимнастики	Практическое занятие №54 Ознакомить с системой атлетической гимнастики, выполнение физических упражнений на тренажерах.	2	3
	115 Самостоятельная работа №58	2	
	116 Составить комплекс упражнений для формирования правильной осанки	2	2
	Практическое занятие №55 Закрепить технику выполнение физических упражнений на тренажерах	2	3
	117 Самостоятельная работа №59	2	
	118 Посещение спортивных секций	2	2
	Практическое занятие №56 Совершенствовать технику выполнения физических упражнений на тренажерах	2	3
	119 Самостоятельная работа №60	2	
	120 Посещение спортивных секций	2	1
	Практическое занятие №57 Обучить комплексу упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса..	2	3
	121 Самостоятельная работа №61	2	
	122 Посещение спортивных секций	2	1
	Практическое занятие № 58 Ознакомить с упражнениями для развития силы мышц рук, плечевого пояса.	2	3
	123 Самостоятельная работа №62	2	
	124 Самостоятельная работа №62	2	3

	Составить комплекс упражнений для развития силы мышц плечевого пояса		32
Раздел №1. Легкая атлетика			
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		32
	Практическое занятие № 59 Обучить технике бега на 400м. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике	✓	2 1
	Самостоятельная работа №63 Составить комплекс упражнений для развития силы мышц плечевого пояса		2
	Практическое занятие № 60 Закрепить навык в технике бега на 400м.	✓	2 1
	Самостоятельная работа № 64 Посещение спортивных секций		2 3
	Практическое занятие № 61 Совершенствовать навык в технике бега на 400м	✓	2 2
	Самостоятельная работа №65 Составить комплекс упражнений для развития силы мышц ног.		2 3
	Всего за 6 семестр		80
	Всего за третий год обучения		128
	Четвертый год обучения		
	7 семестр		
			36
Тема 1.2 Бег на длинные дистанции.	Содержание		
	Практическое занятие № 64 Введение. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	✓	2 1
	Самостоятельная работа №68 Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.		2 3
	Практическое занятие № 65 Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции	✓	2 2
	Самостоятельная работа №69 Посещение спортивных секций		2 3
	Практическое занятие № 66 Бег на 100 метров. Бег на 500 метров на время	✓	2 2

	140	Самостоятельная работа №70 Посещение спортивных секций	2	3
	141	Практическое занятие № 67 Бег 1000 метров на время. Техника метания гранаты	2 ✓	2
	142	Самостоятельная работа №71 Посещение спортивных секций	2	3
	143	Практическое занятие № 68 Метание гранаты на дальность. Прыжок в длину с места	2 ✓	2
	144	Самостоятельная работа №72 Комплекс общеразвивающих упражнений (10 упр-й по Н.М. Амосову)	2	3
	145	Практическое занятие № 69 Прыжок в длину с разбега. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2 ✓	2
	146	Самостоятельная работа №73 Посещение спортивных секций	2	3
	147	Практическое занятие № 70 Гимнастика, развитие силы мышц верхнего плечевого пояса	2 ✓	1
	148	Самостоятельная работа №74 Посещение спортивных секций	2	3
	149	Практическое занятие № 71 Развитие гибкости. Развитие мышц брюшного пояса	2 ✓	2
	150	Самостоятельная работа №75 Посещение спортивных секций	2	3
	151	Практическое занятие №72 Развитие мышц ног. Развитие выносливости	2 ✓	2
	152	Самостоятельная работа №76 Посещение спортивных секций	2	3
			24	
Раздел № 2 Волейбол, баскетбол				
Тема 2.1 Технические приемы в				
	153	Практическое занятие № 68 Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Волейбол, техника передвижений	12 2 ✓	2
		Содержание учебного материала		

волейболе	154	Самостоятельная работа №72 Комплекс обобщающих упражнений (10 упр-й по Н.М. Амосову)	2	3
	155	Практическое занятие № 69 Техника передач. Техника подачи. Техника нападающего	2 ✓	2
	156	Самостоятельная работа №73 Посещение спортивных секций	2	3
	157	Практическое занятие № 69 Учебная игра. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2 ✓	2
	158	Самостоятельная работа №73 Посещение спортивных секций	2	3
	159	Практическое занятие № 69 Баскетбол, техника ловли и передач мяча. Техника бросков мяча в кольцо	2 ✓	2
Тема 2.2 Технические приемы в баскетболе	160	Самостоятельная работа №73 Посещение спортивных секций	2	3
	161	Практическое занятие № 69 Техника ведения и бросков мяча в движении. Тактика игры в защите	2 ✓	2
	162	Самостоятельная работа №73 Посещение спортивных секций	2	3
	163	Практическое занятие № 69 Тактика игры в нападении	2 ✓	2
	164	Самостоятельная работа №73 Посещение спортивных секций	2	3
	165	Практическое занятие № 69 Учебная игра	2 ✓	2
	166	Самостоятельная работа №73 Посещение спортивных секций	2	3
	167	Зачет	2	3
	Всего за 7 семестр		68	
	Всего		68	336
		Всего за четвёртый год обучения		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение:

Реализация рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» спортивная площадка, игровое поле для мини футбола.

Учебно-практическое оборудование:

Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, сетки волейбольные, баскетбольные на щиты; гимнастические маты, скакалки, обручи, теннисные стол и ракетки, секундомеры, мячи для тенниса.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет- ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура; учебник для нач. сред. проф. образования. 4 изд. – М.: Академия, 2012.-304с

Дополнительные источники:

1. Железняк, В.М. Теория и методика обучения предмету “Физическая культура” / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов, и др. – М. : Академия, 2010г. – 272с.

2. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: учеб. пособие / Л.П. Богданова. – Самара: Изд-во Самар. гос. аэрокосм. ун-та, 2010. – 64 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.consultant.ru/> Консультант Плюс
2. <http://www.fismag.ru/> Физкультура и спорт
3. <http://sport-maniya.ru> Спортomanия.
4. <http://sportaim.ru/> Физическая подготовка
5. <http://www.fisio.ru/> Здоровый образ жизни
6. <http://www.ucheba.ru/referats/rubric-30.html>
7. [http://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая_культура.](http://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая_культура)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и

практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований и т.д.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен</p> <p>уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека,</p> <p>-основы здорового образа жизни.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -выполнение упражнений, в соответствии с нормативами; -осуществлять самоконтроль при выполнении физических упражнений. выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; <li style="padding-left: 20px;">-выполнять необходимый минимум Норм ГТО 5, 6 ступени – согласно возрастных данных; составляет комплексы общеразвивающих упражнений; утренней гимнастики, комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; - демонстрация техники и тактики игры в спортивные игры, судейство, правило. - понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; -приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. -рациональный режим труда и отдыха; - искоренение вредных привычек; - рациональное питание; - оптимальный двигательный режим — важнейшее условие здорового образа жизни; - закаливание.