



Министерство образования Республики Тыва
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Республики Тыва
«Тувинский техникум информационных технологий»

Рассмотрено:
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
«28» 08 2023г.

Согласовано:
Заместитель директора по
УПР

А.-Х.Л. Сырат
«01» 09 2023г.

Утверждено:
Директор ГБПОУ РТ
«ТТИТ»

Ховалыг С.С.
«01» 09 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 Физическая культура

09.02.06 Сетевое и системное администрирование

2023г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее-ФГОС) по специальности: 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование» утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 ноября 2022 года №974, (зарегистрировано в Минюсте России от 19.12.2022г. №71639);

Организация-разработчик: Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования Тувинский техникум информационных технологий (ГБПОУ РТ «ТТИТ»).

Разработчик:

Аракчаа Кудер Анатольевич- руководитель физического воспитания ГБПОУ РТ «ТТИТ».

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «физическая культура»	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛ.....	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	24

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.02 «Сетевое и системное администрирование»

1.2 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1 Цели общеобразовательной дисциплины

Главной целью предмета Физическая культура выступает комплексное воздействие различных организационных форм, средств и методов, технологий на личность будущего специалиста с учётом особенностей профессиональной деятельности

1.1.1. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании И ОК и ПК.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	Дисциплинарные
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<p>Общие</p> <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности. - владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания. - уметь самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей. - владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

	<ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
<p>ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно- 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других

	<p>исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<p>участников деятельности, разрешать конфликты. эффективно</p>
--	---	---

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;
- Овладение универсальными коммуникативными действиями:
- б) совместная деятельность:
 - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
 - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению; составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников; обсуждать результаты совместной работы;
 - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
 - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.
- Овладение универсальными регулятивными действиями:
- г) принятие себя и других людей:
 - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
 - признавать свое право и право других людей на ошибки;
 - развивать способность понимать мир с позиции другого человека

- уметь самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.

ПК 5.1. Собирает исходные данные для разработки проектной документации на информационную систему;

ПК 5.7. Производит оценку информационной системы для выявления возможности ее модернизации;

ПК 8.2. Формировать требования к дизайну веб-приложений на основе анализа предметной области и целевой аудитории;

ПК 9.6. Размещать веб приложения в сети в соответствии с техническим заданием;

В части трудового воспитания:
 овладение практическим опытом приготвления, творческого оформления и подготовки к реализации кулинарных блюд, хлебобулочных и кондитерских изделий разнообразного ассортимента.

- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	90
в т. ч.	
Основное содержание	90
в т. ч.:	
теоретическое обучение	90
практические занятия	90
Профессионально ориентированное содержание	90
в т. ч.:	
теоретическое обучение	90
практические занятия	90
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
Раздел 1.	Теоретический раздел	6	
Тема 1.1	Содержание учебного материала	2	
Современное состояние физической культуры и спорта	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. 2. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2 2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Профессионально ориентированное содержание	2	
	3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека	2	ПРБ 01, ПРБ 02, ЛР 13, МР 04, МР 05
Раздел № 2	Практический раздел	14	

Тема 2.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий	14
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	<p>Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 * 100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)</p> <p>Прыжки в длину с разбега способом «согнут ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики</p> <p>Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой</p>	
	4 Техника бега, кроссового бега	2
	5 Техника стартового разгона	2
	6 Техника финиширования	2
	7 Техника бега 100 м	2
	8 Техника эстафетного бега 4 * 100 м	2
	9 Техника эстафетного бега 4*400 м	2
	10 Техника равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	2
	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий	20
	Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты, ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча <p>Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.</p> <p>Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола</p> <p>Техника безопасности на занятиях баскетболом</p>	
	11	Техника выполнения перемещения, остановки, стойки игрока, повороты

	12	Игра по упрощенным правилам	2	ПРБ 01, ПРБ 04, ПРБ 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	13	Техника выполнения ловли и передачи мяча двумя и одной рукой	2	
	14	Техника выполнения ловли и передачи мяча, на месте и в движении, с отскоком от пола	2	
	15	Техника выполнения в движении, от груди, от плеча	2	
	16	Игра по правилам	2	
	17	Тактика нападения	2	
	18	Тактика защиты	2	
	19	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	2	
	20	Игра по правилам	2	
	Практический раздел		56	
	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий		34	
	Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении			
	Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения			
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам			
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола			
	Техника безопасности на занятиях волейболом			
	21	Техника выполнения стойки игрока, перемещения	2	ПРБ 01, ПРБ 04, ПРБ 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	22	Техника выполнения передачи мяча	2	
	23	Техника выполнения подача мяча	2	
	24	Техника выполнения нападающий удар	2	
	25		2	
	Тактика нападения		2	
	26		2	
	Игра по правилам		2	
	27	Правила игры.	2	
	28	Игра по упрощенным правилам	2	
	29	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	2	
	30	Техника безопасности на занятиях волейболом	2	
Раздел № 3	Тема 3.4			
	Волейбол			

Профессионально ориентированное содержание				
31	Учебная игра		2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 3.2, ПК 3.3
32	Нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая		2	
33	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху		2	
34	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке».		2	
35	Передача мяча, нападающие удары, блокирование нападающего удара, страховка у сетки.		2	
36	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.		2	
37	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.		2	
	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий		22	
Тема 3.5	Лёгкая атлетика	Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши) Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой		
38	Техника бега		2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
39	Техника кроссового бега		2	
40	Техника бега 100 м		2	
41	Техника эстафетного бега 4 *100		2	
42	Техника эстафетного бега 4*400 м		2	
43	Техника равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)		2	
44	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики		2	
45	Дифференцированный зачет		2	
Всего			90	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины Физическая культура имеется в наличии спортивный зал.

Оборудование спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, маты гимнастические, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, гимнастические скакалки, секундомеры.

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с

Дополнительные источники:

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты – ПРб	Методы оценки
<p>ПРб 01 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	<p>тестирование (теоретическое)</p> <p>оценка результатов выполнения практической работы</p> <p>экспертное наблюдение выполнения практических работ</p>
<p>ПРб 04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p>экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях</p>
<p>ПРб 05 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности</p>