

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение  
высшего образования  
«Воронежский государственный технический университет»

УТВЕРЖДАЮ

Директор строительного-политехнического  
колледжа

\_\_\_\_\_ / А.В. Облиенко /

\_\_\_\_\_ 20\_\_

г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**дисциплины**

ОГСЭ.05 Физическая культура  
*индекс по учебному плану* *наименование дисциплины*

**Специальность:** 11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и  
ремонт электронных приборов и устройств

*код* *наименование специальности*

**Квалификация выпускника:** Специалист по электронным приборам  
и устройствам

**Нормативный срок обучения:** 4 года 10 месяцев / 3 года 10 месяцев

**Форма обучения:** Очная

Автор программы Котов Е.В. Полухина И.В.

Программа обсуждена на заседании методического совета СПК

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года Протокол № \_\_\_\_\_

Председатель методического совета СПК \_\_\_\_\_

**20\_\_**

Программа профессионального модуля разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 11.02.16

*код*

Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств  
*наименование специальности*

утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016г. №1563

*дата утверждения и №*

Организация-разработчик: ВГТУ

Разработчики:

Котов Евгений Владимирович

*Ф.И.О., ученая степень, звание, должность*

Полухина Ирина Владимировна

*Ф.И.О., ученая степень, звание, должность*

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»**

## **1.1. Область применения примерной программы**

Программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) в соответствии с ФГОС СПО по специальности **11.02.01 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств**

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

## **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Целью физического воспитания студентов колледжа является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматриваются решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

1. понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки её к профессиональной деятельности;

2. знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

3. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

4. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и самосовершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

5. обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

6. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Выпускник, освоивший образовательную программу, должен обладать следующими общими компетенциями:

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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 .

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Объем работы обучающихся в академических часах 344 часов, в том числе:

Самостоятельная работа Обучающегося с обоснованием расчета времени, затрачиваемого на ее выполнение 22 часа.

Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем:

практические занятия 236 часов;

консультации 6 часов.

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
<b>Объем работы обучающихся в академических часах (всего)</b>	<b>344</b>
<b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	<b>242</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>236</b>
консультации	<b>6</b>
<b>Самостоятельная работа Обучающегося (всего) с обоснованием расчета времени, затрачиваемого на ее выполнение</b>	<b>22</b>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа в спортивных клубах и секциях	22
<b>Консультации</b>	
<b>Промежуточная аттестация в форме</b>	
№ семестр- <i>дифференцированного зачёта</i> <i>Форма промежуточной аттестации</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, контрольные работы	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Практический.</b>		<b>236/22</b>	
<b>Тема 1.1 Легкая атлетика</b>	<b>Практическое занятие</b>	70	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• бег на короткие дистанции;</li> <li>• бег на средние дистанции;</li> <li>• бег на длинные дистанции;</li> <li>• прыжки в длину;</li> <li>• метание;</li> <li>• эстафеты</li> </ul>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	совершенствование двигательных умений и навыков в спортивных клубах и секциях		
<b>Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>	<b>Практическое занятие</b>	46	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• строевые упражнения;</li> <li>• общеразвивающие упражнения;</li> <li>• упражнения на жесткой скамейке (девушки);</li> <li>• упражнения на перекладине (юноши);</li> <li>• упражнения на осанку;</li> </ul>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	
	совершенствование двигательных умений и навыков в спортивных клубах и секциях		
<b>Тема 1.3 Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	36	
	1   Волейбол		
	<b>Практическое занятие</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• приём и передача мяча сверху (снизу);</li> <li>• подача;</li> </ul>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• защита;</li> <li>• учебные игры.</li> </ul>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	
	совершенствование двигательных умений и навыков в спортивных клубах и секциях		
	<b>Содержание учебного материала</b>	34	
	1   Баскетбол		
	<b>Практическое занятие</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• передача и ловля мяча;</li> <li>• ведение;</li> <li>• броски с места и в движении;</li> <li>• коллективные действия в защите и нападении;</li> <li>• учебные игры.</li> </ul>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	совершенствование двигательных умений и навыков в спортивных клубах и секциях		
<b>Тема 1.4. Лыжная подготовка.</b>	<b>Практическое занятие</b>	50	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• попеременный 2-х шажный ход;</li> <li>• одновременные ходы;</li> <li>• повороты и торможения;</li> <li>• спуски и подъемы.</li> </ul>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	
	совершенствование двигательных умений и навыков в спортивных клубах и секциях		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.
- волейбольная и баскетбольная площадки;
- футбольное поле;
- гимнастический городок.

Оборудование спортивного комплекса:

Стенка гимнастическая, перекладина, брусья параллельные, скамейки гимнастические, гантели, штанга, и стойки, маты, скакалки, обручи, планка и стойки для прыжка в высоту, барьеры, щиты и кольца баскетбольные, стойки и сетка волейбольная, ворота мини-футбольные, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, измерительные приборы (секундомер, рулетка, весы, тонометр), раздевалки, душевые кабины, туалеты, аптечка.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы.**

Базовые учебники / учебные пособия:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. - М., 2016 - 176 с.
2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/429816>

Дополнительные источники:

1. Погадаев Г. И., Палтиевич Р. Л., Щербаков В. Г. Физическая культура. Программы для образовательных учреждений среднего профессионального образования. - Дрофа, 2015. - 64 с.
2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего

профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/446812>

3. [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/index.htm](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm)
4. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2016N6/>
5. <http://spinet.ru/public>
6. <http://bibliotekar.ru/>
7. <http://www.sportunros.ru>

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

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной медицинской группы (юноши).

Вид упражнений	Оценка		
	5	4	3
<b>Легкая атлетика</b>			
Бег 100 м (сек.)	13.5	14.0	14.5
Бег 1000 м (сек.).	3.20	3.30	3.40
Бег 3000 м(сек.)	12.30	13.30	14.30
Прыжки в длину с разбега (м)	4.80	4.60	4.40
<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>			
Подтягивание (раз)	13	11	9
Приседания (раз/мин)	80	70	60
Отжимания от пола (раз)	50	40	30
Прыжок в длину с места (см)	240	230	215
Метание гранаты 700 г (м)	37	35	33
Рывок гири (кол-во раз)	40	30	20
Наклон на скамье (см)	+13	+8	+6
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин	50	40	30
Переворот в упор силой на перекладине (раз)	5	4	3
<b>Баскетбол</b>			
Броски мяча по кольцу (10 бросков)	7	5	3
Передача мяча на скорость (20 сек)	35	30	25
Ведение «2 шага» бросок по кольцу	по техническому исполнению		
<b>Волейбол</b>			
Любая подача в правую и левую часть площадки (из 5 раз)	5	3	1
Передача сверху в кругу (раз)	15	10	8
Передача снизу в кругу (раз)	15	10	8
<b>Лыжи</b>			
Бег на лыжах 5 км (мин)	25.30	26.30	27.30

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной медицинской группы (девушки).

Вид упражнений	Оценка		
	5	4	3
<b>Легкая атлетика</b>			
Бег 100 м (сек)	16.5	17.0	17.5
Бег 500 м (сек)	1.55	2.05	2.10

Бег на 2 км	10.30	11.15	11.35
Прыжки длину с разбега (м)	3.70	3.50	3.30
<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>			
Отжимания	16	13	10
Прыжок в длину с места	190	175	160
Метание гранаты 500 г (м)	21	17	14
Подтягивание из виса лежа	20	15	10
Наклон на скамье (см)	+16	+12	+8
Поднимание туловища из положения лежа	40	30	20
<b>Баскетбол</b>			
Броски мяча по кольцу (5 бросков)	3	2	1
Ведение «2 шага» бросок по кольцу	по техническому исполнению		
<b>Волейбол</b>			
Любая подача в правую и левую часть площадки (из 3 раз)	3	2	1
Передача сверху в кругу (раз)	13	10	7
Передача снизу в кругу (раз)	13	10	7
<b>Лыжи</b>			
Бег на лыжах 3 км (мин)	20.00	22.00	24.00

### **Врачебный контроль.**

Врачебный контроль студентов организуется и проводится в соответствии с требованиями, установленными органами здравоохранения.

Ответственность за своевременное проведение возлагается на директора учебного заведения. Медицинское обследование проводится в начале каждого учебного года, а так же перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний или длительных перерывах в занятиях.

Для практических занятий, на основании медицинских данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности, студентов распределяют на основную, подготовительную и специальную группы.

Студенты основной и подготовительной групп могут заниматься вместе, но при дифференцированном подходе к возможностям освоения учебного материала.

Комплектование специальных медицинских групп проводится врачом с обязательным участием руководителя (преподавателя) физического воспитания и утверждается директором колледжа.

Студенты специальной медицинской группы, занимаются по отдельному расписанию не менее 4 часов в неделю.

Для проведения занятий с этими студентами создаются учебные группы численностью 8-12 человек.

## **Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы.**

1. Бег 100 м. (юноши и девушки) – без учета времени.
2. Бег 400 м. (юноши и девушки) – без учета времени.
3. Бег 2000 м. (юноши и девушки) – без учета времени.
4. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
5. Подтягивания на перекладине (юноши).
6. Подтягивание туловища из положения лежа на спине (девушки).
7. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (юноши и девушки).
8. Бег на лыжах (юноши – 3000 м., девушки – 2000 м.) – без учета времени.
9. Броски мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
10. Передача волейбольного мяча в парах (юноши и девушки).

**В оценке при итоговой аттестации учитывается уровень выполнения студентом практического и теоретического разделов программы на протяжении всего периода обучения.**

### **Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

Медицинские ограничения регламентированы Перечнем медицинских противопоказаний Министерства здравоохранения Российской Федерации.

В курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Освоение дисциплины средств и информационных систем лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Обучающиеся с нарушенным слухом нуждаются в большей степени в использовании разнообразного наглядного материала в процессе обучения. Сложные для понимания темы должны быть снабжены как можно большим количеством схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций, другим наглядным материалом. Звуковую информацию нужно дублировать зрительной, для лучшего усвоения необходимо каждый раз писать на доске используемые термины. Предъявляемая видеoinформация может сопровождаться текстовой бегущей строкой или сурдологическим переводом.

Слабовидящим следует предоставить возможность использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры во время занятий. При лекционной форме занятий обучающемуся с плохим зрением следует разрешить пользоваться диктофоном. Все записанное на доске должно быть озвучено. Медиа материалы также следует использовать и адаптировать с учетом индивидуальных особенностей обучения лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.