

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Воронежский государственный технический университет»

Утверждено

В составе образовательной программы
Ученым советом

25.05.2021 г протокол № 14

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность: 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Квалификация выпускника: Техник по компьютерным системам

Нормативный срок обучения: 3 года 10 месяцев

Форма обучения: очная

Год начала подготовки: 2021 г.

Программа обсуждена и актуализирована на заседании методического совета
СПК

«19» 03 2021 года. Протокол № 7.

Председатель методического совета СПК

Сергеева С.И. _____

(подпись)

Программа одобрена на заседании педагогического совета СПК

«26» 03 2021 года. Протокол № 7.

Председатель педагогического совета СПК

Облиенко А.В. _____

(подпись)

2021 г.

Программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Утвержденным приказом Минобрнауки России от 28.07.2014г. №849

Организация-разработчик: ВГТУ

Разработчики:

Полухина Ирина Васильевна

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

Котов Евгений Владимирович

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

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 17 |
| 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 18 |
| 6. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ | 19 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО **09.02.01 Компьютерные системы и комплексы**

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» относится к «общему гуманитарному и социально-экономическому циклу» обязательной части учебного плана.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной 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.

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

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

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен иметь практический опыт:**

- использования информационно-коммуникативных технологий при выполнении профессиональных задач

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 168 часов консультации 0 часов;

самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

В том числе часов вариативной части: 0 часов

Объем практической подготовки - 0 часов.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями:

| Код | Наименование результата обучения |
|------------|--|
| 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. |

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объём часов | В том числе в форме практической подготовки |
|---|--------------------|--|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 336 | |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 168 | |
| в том числе: | | |
| лекции | 8 | |
| практические занятия | 160 | |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 168 | |
| внеаудиторная самостоятельная работа в спортивных клубах и секциях | 168 | |
| Итоговая аттестация в форме <i>№ 3 семестр – зачета</i> <i>№ 4 семестр – дифференцированного зачёта</i> <i>№ 5 семестр – зачета</i> <i>№ 6 семестр – дифференцированного зачёта</i> <i>№ 7 семестр – зачета</i> <i>№ 8 семестр - дифференцированного зачёта</i> | | |

3.2. Тематический план и содержание учебной 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 |
| Раздел 1. Теоретический | | 8 | |
| Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | Содержание учебного материала | 2 | 3 |
| | 1 Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. | | |
| | 2 Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации”. | | |
| | 3 Физическая культура личности. | | |
| | 4 Основные положения организации физического воспитания в среднем профессиональном учебном заведении. | | |
| Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры и спорта. | Содержание учебного материала | 2 | 3 |
| | 1 Анатомо-морфологические и физиологические функции человеческого организма. | | |
| | 2 Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы, их взаимодействия на организм. | | |
| | 3 Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. | | |
| Тема 1.3 Основы здорового образа жизни(ЗОЖ) студентов. | Содержание учебного материала | 2 | 3 |
| | 1 Физическая культура в обеспечении здоровья. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. | | |
| | 2 Здоровый образ жизни и его составляющие. | | |
| Тема 1.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП). | Содержание учебного материала | 2 | 3 |
| | 1 Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. | | |
| | 2 Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. | | |

| | | | | |
|--|---|---|----------------|--|
| | 3 | Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля. | | |
| | 4 | Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе. | | |
| Раздел 2. Практический. | | | 160/168 | |
| Тема 2.1 Легкая атлетика | Практическое занятие | | 54 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • бег на короткие дистанции; • бег на средние дистанции; • бег на длинные дистанции; • прыжки в длину; • метание; • эстафеты | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 56 | |
| | совершенствование двигательных умений и навыков в спортивных клубах и секциях | | | |
| Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | Практическое занятие | | 26 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • строевые упражнения; • общеразвивающие упражнения; • упражнения на жесткой скамейке (девушки); • упражнения на перекладине (юноши); • упражнения на осанку; | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 32 | |
| | совершенствование двигательных умений и навыков в спортивных клубах и секциях | | | |
| Тема 2.3 Спортивные игры. | Содержание учебного материала | | 20 | |
| | 1 | Волейбол | | |
| | Практическое занятие | | | |

| | | | |
|-------------------------------------|--|-----|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • приём и передача мяча сверху (снизу); • подача; • защита; • учебные игры. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 30 | |
| | совершенствование двигательных умений и навыков в спортивных клубах и секциях | | |
| | Содержание учебного материала | 20 | |
| | 1 Баскетбол | | |
| | Практическое занятие | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • передача и ловля мяча; • ведение; • броски с места и в движении; • коллективные действия в защите и нападении; • учебные игры. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 30 | |
| | совершенствование двигательных умений и навыков в спортивных клубах и секциях | | |
| Тема 2.4. Лыжная подготовка. | Практическое занятие | 40 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • попеременный 2-хшажный ход; • одновременные ходы; • повороты и торможения; • спуски и подъемы. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 20 | |
| | совершенствование двигательных умений и навыков в спортивных клубах и секциях | | |
| Самостоятельная работа | | 168 | |
| Всего | | 336 | |

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной 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.

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины:

Основные источники:

1. 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. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Погадаев Г. И., Палтиеви́ч Р. Л., Щербаков В. Г. Физическая культура. Программы для образовательных учреждений среднего профессионального образования. - Дрофа, 2015. - 64 с.
3. 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>

4.2.2 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

4.2.3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm

<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2016N6/>

<http://spinet.ru/public>

<http://bibliotekar.ru/>

<http://www.sportunros.ru>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, проверки результатов самостоятельной работы студентов, проведения зачёта.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) Практический опыт | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: | |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | <i>Оценка необходимого объема знания и умений по темам дисциплины, выполнение и сдача нормативов на практических занятиях, самостоятельной работы студента, рефератов, контрольных работ в соответствии с темами дисциплины.</i> |
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: | |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни | <i>Оценка необходимого объема знания и умений по темам дисциплины, выполнение и сдача нормативов на практических занятиях, самостоятельной работы студента, рефератов, контрольных работ в соответствии с темами дисциплины.</i> |
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен иметь практический опыт: | |
| использования информационно-коммуникативных технологий при выполнении профессиональных задач | <i>Оценка необходимого объема знания и умений по темам дисциплины, выполнение и сдача нормативов на практических занятиях</i> |

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

| Вид упражнений | Оценка | | |
|----------------|--------|---|---|
| | 5 | 4 | 3 |
| | | | |

| Легкая атлетика | | | |
|---|----------------------------|-------|-------|
| 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 |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка | | | |
| 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 |
| Баскетбол | | | |
| 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 | | |
| Волейбол | | | |
| 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 |
| Лыжи | | | |
| 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 |
| Легкая атлетика | | | |
| 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 |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка | | | |
| 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 |
| Баскетбол | | | |
| Броски мяча по кольцу (5 бросков) | 3 | 2 | 1 |
| Ведение «2 шага» бросок по кольцу | по техническому исполнению | | |
| Волейбол | | | |
| 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 |
| Лыжи | | | |
| 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 практических 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.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|
| умения: | |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Устный опрос. Выполнение рефератов. Текущий контроль/ промежуточная аттестация |
| знания: | |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном, социальном развитии человека. | Устный опрос. Выполнение рефератов. Текущий контроль/ промежуточная аттестация |
| практический опыт: | |
| использования информационно-коммуникативных технологий при выполнении профессиональных задач | Устный опрос. Выполнение рефератов. Текущий контроль/ промежуточная аттестация |