

**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
27.03.2020г протокол № 6

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины**

ОГСЭ.04

Физическая культура

Специальность: 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Квалификация выпускника: Техник по компьютерным системам

Нормативный срок обучения: 2 года 10 месяцев

Форма обучения: Очная

Авторы программы Полухина И.В. Котов Е.В.


Программа обсуждена на заседании методического совета СПК
«19» 02. 2020года Протокол № 1

Председатель методического совета СПК

Сергеева Светлана Ивановна 

Программа утверждена на заседании педагогического совета СПК
«28» 02. 2020года Протокол № 6

Председатель педагогического совета СПК

Облиенко Алексей Владимирович 

2020

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 09.02.01

Компьютерные системы и комплексы

код

наименование специальности

утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 28.07.2014г. №849

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

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

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Обязательная часть Общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

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 дисциплины обучающийся должен иметь практический опыт: использовать ИКТ 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 -

практические занятия 160 часов;

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

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.			158/168	
Тема 2.1 Легкая атлетика	Практическое занятие		52	
	<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 учебной дисциплины

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

Основная литература:

1. **Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры** : Учебное пособие Для СПО / Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А., Кузьмина О. И. - Москва : Издательство Юрайт, 2019. - 493. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-10352-6 : 1129.00.

URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/429816>

Дополнительная литература:

1. Физкультура и здоровье студентов : Учебное пособие для студентов специальных медицинских групп / сост.: Л. А. Трухачева, М. А. Васильева. - Липецк : Липецкий государственный технический

университет, ЭБС АСВ, 2012. - 65 с. - ISBN 978-5-88247-528-3 URL:
<http://www.iprbookshop.ru/17686>

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

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

1. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm
2. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2016N6/>
3. <http://spinet.ru/public>
4. <http://bibliotekar.ru/>
5. <http://www.sportunros.ru>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Разработчики:

ФГБОУ ВО «ВГТУ», преподаватели высшей категории _____ Е.В. Котов, И.В. Полухина

Руководитель образовательной программы

Преподаватель высшей категории _____ Р.В. Халанский
(должность) (подпись) (ФИО)

Эксперт