МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Утверждено

В составе образовательной программы
Учебно-методическим советом ВГТУ
17.01.2025 Протокол № 5

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

СГ.04 Физическая культура

Профессия: 09.01.04 Наладчик аппаратных и программных средств инфокоммуникационных систем

Квалификация выпускника: наладчик компьютерных сетей
Нормативный срок обучения: 1 года 10 месяцев **на базе** основного общего **образования**
Форма обучения: Очная
Год начала подготовки: 2025

Программа обсуждена на заседании методического совета СПК
06.12.2024 года Протокол № 3
Председатель методического совета СПК _____ Сергеева С.И
подпись

Программа одобрена на заседании педагогического совета СПК
20.12.2024 года Протокол № 4
Председатель педагогического совета СПК _____ Донцова Н.А
подпись

2025 г.

Программа профессионального модуля разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих 09.01.04 Наладчик аппаратных и программных средств инфокоммуникационных систем, утверждённым приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г., № 965.

Организация-разработчик: ВГТУ

Разработчики:

Суханова Дарья Александровна, ассистент
Суханов Владимир Владимирович, старший преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 5
2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы 5
2.2 Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура» 6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ 10
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению 10
3.2 Перечень нормативных правовых документов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины 10
3.3 Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных, информационных справочных систем ресурсов информационно телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины 11
3.4 Особенности реализации дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья 11
1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к «социально-гуманитарному» циклу учебного плана.

1.2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

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

- **У1**. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- **У2**. применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- **У3.** пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.

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

- **З1.** роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- **З2.** основы здорового образа жизни;
- **З3.** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;
- **З4.** средства профилактики перенапряжения.

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общих и профессиональных компетенций:

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

1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка – 58 часов, в том числе:
обязательная часть – 48 часов;
вариативная часть – 10 часов.

Объем практической подготовки – 46 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	В том числе в форме практической подготовки
Объем работы обучающихся в академических часах (всего)	58	-
Объем работы во взаимодействие с преподавателем (всего)	46	
в том числе:		
лекции	-	-
практические занятия	46	-
В том числе: практическая подготовка в виде выполнения отдельных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью		
Самостоятельная работа обучающегося (всего) с обоснованием расчета времени, затрачиваемого на ее выполнение	12	-
Промежуточная аттестация в форме		
3 и 4 семестр- зачёт с оценкой	-	-

2.2 Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 08
	1. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. 2. Основы здорового образа и стиля жизни. Факторы, определяющие состояние здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня. Составление комплекса утренней гимнастики.	4	
Раздел 2 Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1 Общая физическая	**Содержание учебного материала**		ОК 08
	В том числе практических занятий	**12**	

подготовка	Практическое занятие 1. Двигательные действия: выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы. Строевые приемы на месте: – Перестроения из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. – Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно.	2	
	Практическое занятие 2. Строевые приемы на месте: – Перестроения из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. – Комплексы общеразвивающих упражнений	2	
	Практическое занятие 3. Строевые приемы в движении: – Движение в обход, остановка группы в движении. – Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу.	2	
	Практическое занятие 4. Строевые приемы в движении: – Перестроение из колонны по одному в колонну по 3, 4 поворотом в движении. – Размыкание приставными шагами, по распоряжению.	2	
	Практическое занятие 5. Техника ОРУ. – Освоение раздельного способ проведения ОРУ. – Поточный способ проведения ОРУ.	2	
	Практическое занятие 6. Подвижные игры. Техника безопасности при занятии общей физической подготовкой.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.	2	
Тема 2.2 Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**		ОК 08
	В том числе практических занятий	**8**	
	Практическое занятие 7. Отработка техники низкого старта. Бег на короткие дистанции. Техника стартового разбега. Совершенствование техники низкого старта. Техника финиширования.	2	
	Практическое занятие 8. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Обучение техники эстафетного бега 4х100м. Совершенствование техники эстафетного бега	2	
	Практическое занятие 9. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2	
	Практическое занятие 10. Прием контрольных нормативов: бег 100м, 1000м (ю), 500м (д); прыжок в длину с места.	2	

Тема 2.3 Спортивные игры	**Содержание учебного материала**		
	В том числе практических занятий	**14**	
	Практическое занятие 11. Баскетбол. Отработка действия без мяча: стойки, перемещения. Обучение технике передачи, ловли, бросков (с места, в движении, прыжком) и ведения мяча.	2	
	Практическое занятие 12. Баскетбол. Совершенствование игровых приемов. Техника штрафных бросков. Взаимодействия игроков. Обучение технике защиты. Учебная игра	2	
	Практическое занятие 13. Волейбол. Изучение и отработка техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение и отработка техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	2	
	Практическое занятие 14. Волейбол. Изучение и отработка техники нижней подачи.	2	
	Практическое занятие 15. Волейбол. Изучение и отработка приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	2	
	Практическое занятие 16. Мини-футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча.	2	
	Практическое занятие 17. Мини-футбол. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол, мини-футбол)	2	
Раздел 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов			ОК 08
	В том числе практических занятий	**8**	
	Практическое занятие 18. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном	2	
	Практическое занятие 19. Выполнение комплексов упражнений для	4	

	мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.		
	Практическое занятие 20. Выполнение комплексов утренней гимнастики.	2	
	Практическое занятие 21. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений производственной гимнастики и упражнений для лечебной	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Судейство соревнований по различным видам спорта.	4	
Всего:		**58**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины «СГ.04 Физическая культура» требует наличия спортивных залов:

- спортивный зал;
- спортивный зал;

Для изучения учебного предмета используются следующее оборудование:

скамья гимнастическая – 8 шт.
скамья гимнастическая – 5 шт.;
стенка шведская – 4 шт.;
стол теннисный – 3 шт.;
покрывало ковровое для борьбы;
мат – 9 шт.

3.2. Перечень нормативных правовых документов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

3.2.1. Основные печатные издания

1. Агеева Г. Ф., Величко В. И., Тихонова И. В. Плавание. Учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. – Санкт-Петербург: Лань, 2022. – 64 с.
2. Быченков, С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. – 2-е изд. – Саратов: Профобразование, 2022. – 122 с.
3. Кузнецов, В. С. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва: КноРус, 2023. – 256 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Здоровье детей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://zdd.1september.ru/
2. Образовательная платформа «Юрайт» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://urait.ru/ (для авторизованных пользователей)
3. Российское образование. Федеральный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.edu.ru
4. Спорт в школе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://spo.1sept.ru/spoarchive.php
5. Спортивная Россия. Открытая платформа [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.infosport.ru/

3.2.3. Дополнительные источники

1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования М.: Издательский центр «Академия», 2022. – 320 с.
2. Кузнецов, В. С. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А.

Колодницкий. – Москва: КноРус, 2023. – 256 с. – ISBN 978-5-406-06281-4.

3.3. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных, информационных справочных систем ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

http://bibl.cchgeu.ru
https://urait.ru/
https://www.biblio-online.ru

3.4. Особенности реализации дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается индивидуальный график обучения.

Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, создаются фонды оценочных средств, адаптированные для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Оценка качества освоения программы дисциплины включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по результатам освоения дисциплины.

Результаты обучения (умения, знания, практический опыт)	**Формы контроля результатов обучения**
В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:	

- **У1**. использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - **У2**. применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - **У3.** пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	Защита реферата Оценка результатов тестирования, физической подготовленности по контрольным нормативам ОФП и СФП по видам спорта.
В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**	
- **З1.** роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - **З2.** основы здорового образа жизни; - **З3.** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; - **З4.** средства профилактики перенапряжения.	Защита реферата Оценка результатов тестирования, физической подготовленности по контрольным нормативам ОФП и СФП по видам спорта.

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ
рабочей программы дисциплины

№ п/п	Наименование элемента ОП, раздела, пункта	Пункт в предыдущей редакции	Пункт с внесенными изменениями	Реквизиты заседания, утвердившего внесение изменений

Разработчики:

ФГБОУ ВО «ВГТУ», ассистент _____ Д.А. Суханова

ФГБОУ ВО «ВГТУ», ст. преподаватель _____ В.В. Суханов

Руководитель образовательной программы:

ФГБОУ ВО «ВГТУ», к.т.н., доцент _____ В.Е. Белоусов

Эксперт

Директор ООО «Angels IT» _____ Р.И. Попов

М.П.