

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2015

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 11.02.01 «Радиоаппаратостроение»

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «Воронежский государственный технический университет», Естественно-технический колледж.

Разработчики:

Котов Евгений Владимирович, преподаватель высшей квалификационной категории

Полухина Ирина Васильевна, преподаватель высшей квалификационной категории

Рекомендована Методическим советом ЕТК

Протокол № ____ от « ____ » ____ 2015 _ г.

Председатель
Методического совета ЕТК



И.Е.Шрамченко

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью основной программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 11.02.01 «Радиоаппаратостроение», входящей в состав укрупненной группы специальности 11.00.00 Электроника, радиотехника и системы связи.

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

Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки её к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- 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 формируются общие (ОК) и профессиональные (ПК) компетенции.

Код	Наименование результата обучения
ОК 1	Понимать сущность социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях
ОК 4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
ОК 5	Использовать информационно – коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности
ОК 6	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК 7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации
ОК 9	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности
ОК 10	Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия
ОК 11	Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку
ОК 12	Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности
ОК 13	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 348 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -174 часа;
самостоятельной работы обучающегося 174 часа.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	348
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
в том числе:	
практические занятия	172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	174
внеаудиторная самостоятельная работа в спортивных клубах и секциях	174
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачёта</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический		2	
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	Физическая культура в обеспечении здоровья. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.		
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.		172/174	
Тема 2.1 Легкая атлетика	Практические занятия	56	
	<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.	Практические занятия	38	
	<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	34	
	совершенствование двигательных умений и навыков в спортивных клубах и секциях		
Тема 2.3 Спортивные игры.	Содержание учебного материала	20	
1	Волейбол		
	Практические занятия		
	<ul style="list-style-type: none"> • приём и передача мяча сверху (снизу); • подача; • защита; • учебные игры. 		
	Самостоятельная работа обучающихся	34	
	совершенствование двигательных умений и навыков в спортивных клубах и секциях		
	Содержание учебного материала	20	
1	Баскетбол		
	Практические занятия		
	<ul style="list-style-type: none"> • передача и ловля мяча; • ведение; • броски с места и в движении; 		

	<ul style="list-style-type: none"> • коллективные действия в защите и нападении; • учебные игры. 		
	Самостоятельная работа обучающихся	32	
	совершенствование двигательных умений и навыков в спортивных клубах и секциях		
Тема 2.4. Лыжная подготовка.	Практические занятия	38	
	<ul style="list-style-type: none"> • попеременный 2-х шажный ход; • одновременные ходы; • повороты и торможения; • спуски и подъемы. 		
	Самостоятельная работа обучающихся	18	
	совершенствование двигательных умений и навыков в спортивных клубах и секциях		
Всего:		348	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. 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.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Решетников Н.В. «Физическая культура»: учебное пособие для студентов СПО/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын - М., 2008 - 176 с.

Дополнительные источники:

1. Погадаев Г. И. «Физическая культура». Программы для образовательных учреждений среднего профессионального образования/ Г.И. Погадаев, Р.Л. Палтиевич, В.Г. Щербаков - Дрофа, 2009. - 64 с.

Интернет-ресурсы:

1. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm
2. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2006N6/>
3. <http://spinet.ru/public>
4. <http://bibliotekar.ru/>
5. <http://www.sportunros.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид упражнений	Оценка		
	5	4	3
Легкая атлетика			
Бег 100 м (сек.)	3.5	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 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
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 учащихся 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
Прыжки длину с разбега (м)	3.70	3.50	3.30
Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Отжимания от скамейки (раз)	20	18	16
Поднимание туловища из положения, лежа на скамейке (раз)	50	40	30

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 ссуза.

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.