

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2018г.

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»**

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования 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 №7 от «02» 072018г.

Председатель Методического совета ЕТК



Д.А. Денисов

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
5. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ	

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения примерной 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 .

ОКкоторые актуализируются при освоении учебной дисциплины:

ОК. 3 Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК. 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК. 7 Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

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.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. 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 <i>Дифференцированного зачета</i>	

2.2. 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	
	• 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	
	• 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			

	• 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		
	• 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	
	• 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		

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.

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., Палтиева 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
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 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.

5. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

При редактировании рабочей программы дисциплины «Физическая культура» от 20.06.2017 г. внесены следующие изменения:

1. Внесены изменения в пункт 4 с учетом требований норм ГТО.
2. Обновлен список литературы для использования (не старше 5 лет).
3. Внесены изменения в перечень формируемых компетенций.
4. Форма итогового контроля изменена с зачета на дифференцированный зачет