

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2017 г.

Рабочая 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: 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 « ____ » ____ 20 ____ 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 профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 230113 «Компьютерные системы и комплексы», входящей в состав укрупненной группы специальностей 230000 Информатика и вычислительная техника по направлению подготовки 230100 Информатика и вычислительная техника.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке по следующим рабочим профессиям:

16199 Оператор электронно-вычислительных и вычислительных машин;

16200 Оператор электронного набора и верстки.

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

Дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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;
- 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;

- 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 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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК 10	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

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
самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

2. 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
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
внеаудиторная самостоятельная работа в спортивных клубах и секциях	168
Итоговая 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		8	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала 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.	2	3
Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры и спорта	Содержание учебного материала 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.	2	3
Тема 1.3 Основы здорового образа жизни (ЗОЖ) студентов	Содержание учебного материала 1 Физическая культура в обеспечении здоровья. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. 2 Здоровый образ жизни и его составляющие.	2	3
Тема 1.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)	Содержание учебного материала 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.	2	3
Раздел 2 Практический		160/168	
Тема 2.1 Легкая атлетика	Практические занятия • бег на короткие дистанции; • бег на средние дистанции; • бег на длинные дистанции; • прыжки в длину; • метание; • эстафеты	52	

	Самостоятельная работа обучающихся		56	
	Совершенствование двигательных умений и навыков в спортивных клубах и секциях			
Тема 2.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практические занятия		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		22	
	1	Волейбол		
	Практические занятия			
	• 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		
	Практические занятия			
	• 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	Практические занятия		40	
	• попеременный 2-х шажный ход; • одновременные ходы; • повороты и торможения; • спуски и подъемы.			
	Самостоятельная работа обучающихся		20	
	Совершенствование двигательных умений и навыков в спортивных клубах и секциях			
Всего:			336	

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;
- 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.