

**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  
28.04.2022 г протокол № 2

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дисциплины**  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**Специальность:** 11.02.01 Радиоаппаратостроение  
**Квалификация выпускника:** радиотехник  
**Нормативный срок обучения:** 3 года 10 месяцев  
**на базе основного общего образования**  
**Форма обучения:** Очная  
**Год начала подготовки:** 2020


Программа обсуждена и актуализирована на заседании  
методического совета СПК

18.02.2022 года Протокол № 6

Председатель методического совета СПК  Сергеева С. И.

Программа одобрена на заседании педагогического совета СПК

25.02.2022 года Протокол № 6

Председатель педагогического совета СПК  Дегтев Д. Н.

**2022**

Программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования

11.02.01 Радиоаппаратостроение

Утвержденным приказом Минобрнауки России от 14.05.2014г. №521

Организация-разработчик: ВГТУ

Разработчики:

Полухина Ирина Васильевна

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Котов Евгений Владимирович

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>
<b>5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>
<b>6. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ</b>	<b>19</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 11.02.01 Радиоаппаратостроение

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

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

## 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения 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 дисциплины обучающийся должен **уметь**: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни .

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **иметь практический опыт**:

- определения траектории личностного развития и самообразования в контексте требований современного общества.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 172 часов консультации 0 часов;

самостоятельной работы обучающегося 172 часов.

В том числе часов вариативной части: 0 часов

Объем практической подготовки - 0 часов.

## **2.РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями.

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>	<b>В том числе в форме практической подготовки</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>344</b>	
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>	
в том числе:		
лекции	2	
практические занятия	170	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>172</b>	
в том числе:		
внеаудиторная самостоятельная работа в спортивных клубах и секциях	172	
Итоговая аттестация в форме <i>№ 3 семестр – зачета</i> <i>№ 4 семестр – зачета</i> <i>№ 5 семестр – зачета</i> <i>№ 6 семестр – зачета</i> <i>№ 7 семестр – зачета</i> <i>№ 8 семестр - зачета</i>		

### 3.2. Тематический план и содержание 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
<b>Раздел 1. Теоретический</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	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.		
<b>Раздел 2. Практический.</b>		<b>170/172</b>	
<b>Тема 2.1 Легкая атлетика</b>	<b>Практическое занятие</b>	56	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● бег на короткие дистанции;</li> <li>● бег на средние дистанции;</li> <li>● бег на длинные дистанции;</li> <li>● прыжки в длину;</li> <li>● метание;</li> <li>● эстафеты</li> </ul>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>44</b>	
	совершенствование двигательных умений и навыков в спортивных клубах и секциях		

<b>Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>	<b>Практическое занятие</b>	36	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● строевые упражнения;</li> <li>● общеразвивающие упражнения;</li> <li>● упражнения на жесткой скамейке (девушки);</li> <li>● упражнения на перекладине (юноши);</li> <li>● упражнения на осанку;</li> </ul>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	32	
	совершенствование двигательных умений и навыков в спортивных клубах и секциях		
<b>Тема 2.3 Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	22	
	1   Волейбол		
	<b>Практическое занятие</b>	34	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● приём и передача мяча сверху (снизу);</li> <li>● подача;</li> <li>● защита;</li> <li>● учебные игры.</li> </ul>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	совершенствование двигательных умений и навыков в спортивных клубах и секциях		
<b>Содержание учебного материала</b>	20		
1   Баскетбол			
<b>Практическое занятие</b>	36		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● передача и ловля мяча;</li> <li>● ведение;</li> <li>● броски с места и в движении;</li> <li>● коллективные действия в защите и нападении;</li> <li>● учебные игры.</li> </ul>			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			



	совершенствование двигательных умений и навыков в спортивных клубах и секциях		
<b>Тема 2.4. Лыжная подготовка.</b>	<b>Практическое занятие</b>	38	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● попеременный 2-х шажный ход;</li> <li>● одновременные ходы;</li> <li>● повороты и торможения;</li> <li>● спуски и подъемы.</li> </ul>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	26	
	совершенствование двигательных умений и навыков в спортивных клубах и секциях		
ВСЕГО		344	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация 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 дисциплины**

##### **4.2.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины:**

*Основные источники:*

1. 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. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст:

- электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
2. Погадаев Г. И., Палтиевич Р. Л., Щербаков В. Г. Физическая культура. Программы для образовательных учреждений среднего профессионального образования. - Дрофа, 2015. - 64 с.
  3. 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>

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

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

[http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/index.htm](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm)  
<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2016N6/>  
<http://spinet.ru/public>  
<http://bibliotekar.ru/>  
<http://www.sportunros.ru>

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, проверки результатов самостоятельной работы студентов, проведения зачёта.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) <b>Практический опыт</b>	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<i>Оценка необходимого объема знания и умений по темам дисциплины, выполнение и сдача нормативов на практических занятиях, самостоятельной работы студента, рефератов, контрольных работ в соответствии с темами дисциплины.</i>
<b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	<i>Оценка необходимого объема знания и умений по темам дисциплины, выполнение и сдача нормативов на практических занятиях, самостоятельной работы студента, рефератов, контрольных работ в соответствии с темами дисциплины.</i>
<b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен иметь практический опыт:</b>	
определения траектории личностного развития и самообразования в контексте требований современного общества	<i>Оценка необходимого объема знания и умений по темам дисциплины, выполнение и сдача нормативов на практических занятиях</i>

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

Вид упражнений	Оценка
----------------	--------

	5	4	3
<b>Легкая атлетика</b>			
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
<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>			
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
<b>Баскетбол</b>			
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		
<b>Волейбол</b>			
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
<b>Лыжи</b>			
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
<b>Легкая атлетика</b>			
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
<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>			

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
<b>Баскетбол</b>			
Броски мяча по кольцу (5 бросков)	3	2	1
Ведение «2 шага» бросок по кольцу	по техническому исполнению		
<b>Волейбол</b>			
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
<b>Лыжи</b>			
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 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.**

## 7. 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

При редактировании рабочей программы дисциплины «Физическая культура» от 28.09.2019 г. внесены следующие изменения:

1. Обновлен список литературы для использования (не старше 5 лет).

### Разработчики:

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

### Руководитель образовательной программы

Преподаватель высшей категории \_\_\_\_\_ Г.Н. Петрова

### Эксперт