

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор строительно-политехнического
колледжа

_____ / А.В. Облиенко /
_____ 20__
г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ**

<u>ОГСЭ.04</u>	<u>Физическая культура</u>
<i>индекс по учебному плану</i>	<i>наименование дисциплины</i>

Специальность: 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы
код *наименование специальности*

Квалификация выпускника: Техник по компьютерным системам

Нормативный срок обучения: 2 года 10 месяцев / 3 года 10 месяцев

Форма обучения: Очная

Автор программы Котов Е.В. Полухина И.В.

Программа обсуждена на заседании методического совета СПК

«__» _____ 20__ года Протокол № _____

Председатель методического совета СПК _____

20__

Программа профессионального модуля разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 09.02.01

Компьютерные системы и комплексы

код

наименование специальности

утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 28.07.2014г. №849

дата утверждения и №

Организация-разработчик: ВГТУ

Разработчики:

Котов Евгений Владимирович

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

Полухина Ирина Владимировна

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	11
5. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ	

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения примерной программы

Программа 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 дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Обязательная часть Общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

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 .

ОК, которые актуализируются при освоении 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, потребителям.

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы 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 ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем 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 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 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.

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. 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. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ 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

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).