

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Пономарева Светлана Викторовна
 Должность: Проректор по УР и НО
 Дата подписания: 20.09.2023 18:01:43
 Уникальный программный ключ: ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
 ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
 «ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
 (ДГТУ)



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
 ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
 «ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
 (ДГТУ)**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УРиНО

С.В.Пономарева
 «21» марта 2023 г.

Физическая культура

рабочая программа дисциплины

Закреплена за	Авиационно-технологический колледж		
Учебный план	13.02.11-2023-1-ТЭС9.plx Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) Профиль получаемого профессионального образования при реализации программы среднего общего образования: технологический		
Квалификация	техник		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	160	Формы контроля в семестрах:	
в том числе:		зачеты 3, 5, 7	
аудиторные занятия	160	зачеты с оценкой 4, 6, 8	
самостоятельная работа	0		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	3		4		5		6		7		8		Итого	
	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп		
Неделя	16		19 3/6		14		21		11 3/6		11			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	32	32	42	42	26	26	30	30	20	20	10	10	160	160
Итого ауд.	32	32	42	42	26	26	30	30	20	20	10	10	160	160
Итого	32	32	42	42	26	26	30	30	20	20	10	10	160	160

Программу составил(и):

Преподаватель, Бареева Е.К. _____

Преподаватель, Семайтите Я.А. _____

Рецензент(ы):

Зам. директора по ВР, Рухлев Игорь Олегович;

директор МБОУ СОШ 21, Калашикова А.В. _____

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура

разработана в соответствии с ФГОС СПО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 13.02.11 ТЕХНИЧЕСКАЯ ЭКСПЛУАТАЦИЯ И ОБСЛУЖИВАНИЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКОГО И ЭЛЕКТРОМЕХАНИЧЕСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ (ПО ОТРАСЛЯМ) техник (приказ Минобрнауки России от 07.12.2017 г. № 1196)

составлена на основании учебного плана:

Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

Профиль получаемого профессионального образования при реализации программы среднего общего образования: технологический

утвержденного Учёным советом университета от 21.03.2023 протокол № 9.

Рабочая программа одобрена на заседании педагогического совета

Авиационно-технологического колледжа

Протокол от 20.03.2023 г. № 4

Срок действия программы: 2023-2027уч.г.

Директор Авиационно-технологического колледжа _____ В.А.Зибров

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	
1.1	Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
1.2	формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
1.3	овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
1.4	овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
1.5	освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
1.6	приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	ОГСЭ.04
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Основы безопасности жизнедеятельности
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Физическая культура
2.2.2	Безопасность жизнедеятельности
2.2.3	Основы безопасности жизнедеятельности

3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ - ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТУ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ)
ОК 03: Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 04: Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 08: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
3.1.2	-сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
3.1.3	-потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
3.1.4	-приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
3.1.5	-формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
3.1.6	-готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
3.2	Уметь:
3.2.1	способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
3.2.2	-готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
3.2.3	-освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
3.2.4	-готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

3.2.5	-формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
3.2.6	-умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;-способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные)

4 . ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Актив и Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Практические занятия						
1.1	1.Легкая атлетика.2.Спортивные игры.3.Гимнастика.4. Плавание. 5. Виды спорта по выбору. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Поддержка и укрепления здоровья. Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4100 м, 4400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) /Пр/	3	32	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1		
1.2	Волейбол Обучение правилам и технике безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. /Пр/	4	42	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Л1.1 Л1.2Л2.1Л 3.1		

1.3	<p>Работа на тренажёрах. Круговая-Скоростно-силовая подготовка.</p> <p>1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.</p> <p>2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.</p> <p>3. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.</p> <p>4. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.</p> <p>5. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.</p> <p>Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук, груди, брюшного пресса, ног, спины. Обучение развитию общей и силовой выносливости. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.</p> <p>Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.</p> <p>Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения. /Пр/</p>	5	26	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1		
2.1	Дифференцированный зачёт контрольные нормативы /Зачёт/	3		ОК 03 ОК 04 ОК 08			
Раздел 3. Практические занятия							
3.1	<p>Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Баскетбол</p> <p>Обучение правилам и технике безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p>/Пр/</p>	6	30	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1		

3.2	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Гимнастика Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)./Пр/	7	20	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Л1.1 Л2.2 Л 3.1		
3.3	Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Дыхательная гимнастика. Ритмическая гимнастика. /Пр/	8	10	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Л1.2Л3.1		
	Раздел 4. Дифференцированный зачёт						
4.1	Контрольные нормативы /Зачёт/	3	0	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Л1.1 Л2.2 Л 3.1		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Прилагается

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Муллер, А. Б., М-во образования и науки РФ ; Сибир. федерал. ун-т ; А. Б.	Физическая культура студента: учеб. пособие	Красноярск: Сибирский федерал. ун-т, 2021
Л1.2	Григорович, Е. С., Е.С. Григорович и др. Под ред. Е. С. Григоровича, В. А.	Физическая культура: учебное пособие	Минск: Вышэйшая шк., 2020

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Попов, С. Н.	Лечебная физическая культура: Учебник для студентов высших учеб. заведений, обуч. по спец. 022500 " Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	М.: Академия, 2021
Л2.2	Бишаева, А.А.	Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие	М.: КНОРУС, 2021

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Кириченко, С. И., Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Ростовский государственный строительный университет"; Сост. С. И. Кириченко, Ю. А. Ткаченко, В. А. Литвинов, С.	Физическая культура: методические рекомендации для проведения практических занятий	Ростов н/Д.: Ростовский государственный строительный университет, 2021
Л3.2	Усенко, С.В.	Физические качества: сила, быстрота, выносливость: учеб.- метод. пособие для студ. всех форм обучения направления подготовки бакалавриат 101100, 100400, 100100, 080100, 080200, 190600, 190700, 210400, 210700,	Ростов н/Д: РИО РТИСТ ФГБОУ ВПО ЮРГУЭС, 2020

6.2.1 Перечень программного обеспечения

6.2.1.	Windows (лицензионное ПО);
6.2.2.	Windows (лицензионное ПО);

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - https://biblioclub.ru
6.3.2.2	ЭБС Издательства «Лань» - https://e.lanbook.com/
6.3.2.3	ЭБС IPRbooks - https://www.iprbookshop.ru/
6.3.2.4	ЭБС «Znaniy.com» - https://znaniy.com/
6.3.2.5	ЭБС Юрайт - https://urait.ru/
6.3.2.6	ЭБС «Рукопт» https://lib.rucont.ru/search
6.3.2.7	ЭБС «Консультант студента» https://www.studentlibrary.ru/
6.3.2.8	База электронных учебно-методических материалов ДГТУ https://ntb.donstu.ru/content/elektronno-informacionnye-
6.3.2.9	Справочная правовая система «Консультант Плюс» http://www.consultant.ru/
6.3.2.10	Информационно-справочная система «Техэксперт: нормы, правила, стандарты и законодательство России»
6.3.2.11	Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1	<p>Помещение для организации и проведения физкультурно – спортивных занятий и других мероприятий оздоровительного характера.</p> <p>Спортивный зал.</p> <p>Оснащение: шведские лестницы, гимнастические скамейки, скамья атлетическая, тренажеры: тренажёр мини-степпер, турники для подтягивания, штанга большая, штанга малая, грифы для блинов, баскетбольные щиты (баскетбольные мячи), сетка волейбольная 2,2м (волейбольные мячи), сетка мини футбола, бадминтон, теннисные столы (ракетки для тенниса, шарик)</p>
-----	--

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Прилагаются