

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Пономарева Светлана Викторовна
Должность: Профессор кафедры УР и ИО
Дата подписания: 20.09.2023 00:05:38
Уникальный идентификатор:
bb52f959411e64617366ef2977b97e8713941e2d



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

УТВЕРЖДАЮ

Директор АТК

_____ В.А.Зибров
«31» августа 2023г.

Физическая культура

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за	Авиационно-технологический колледж	
Учебный план	23.02.05-2023-1-ЭТЭ9.plx Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного) Профиль получаемого профессионального образования при реализации программы среднего общего образования: технологический	
Квалификация	техник-электромеханик	
Форма обучения	очная	
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ	
Часов по учебному плану	340	Формы контроля в семестрах: зачеты 3, 4, 5, 6, 7 зачеты с оценкой 8
в том числе:		
аудиторные занятия	170	
самостоятельная работа	170	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	3		4		5		6		7		8		Итого	
Неделя	16		15		13		15		16 3/6		9 3/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	32	117	30		26		30		33		19		170	117
Итого ауд.	32	117	30		26		30		33		19		170	117
Сам. работа	32		30		26		30		33		19		170	
Итого	64	117	60		52		60		66		38		340	117

Программу составил(и):

Преп., Бареева Елена Камильевна

Рецензент(ы):

Зам. дир. по ВР, Рухлев И.О.; Директор МБОУ СОШ № 21, Калашикова А.В. _____

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Физическая культура

разработана в соответствии с ФГОС СПО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 23.02.05 ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРАНСПОРТНОГО ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ И АВТОМАТИКИ (ПО ВИДАМ ТРАНСПОРТА, ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ ВОДНОГО) (приказ Минобрнауки России от 22.04.2014 г. № 387)

составлена на основании учебного плана:

Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного)
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 ЦК

Авиационно-технологический колледж

Протокол от 15.03.2023 г. № 5

Срок действия программы: 2023-2027 уч.г.

личная подпись

инициалы, фамилия

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 (МОДУЛЯ) 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 (МОДУЛЯ) - ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТУ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
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	
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;
3.1.7	способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
3.1.8	способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
3.1.9	формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
3.1.10	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
3.1.11	умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

3.1.12	патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
3.1.13	готовность к служению Отечеству, его защите.
3.2	Уметь:
3.2.1	способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, 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;

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	<p>1.Легкая атлетика.2.Спортивные игры.3.Гимнастика.4. Плавание. 5. Виды спорта по выбору.</p> <p>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Поддержка и укрепления здоровья. Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p> <p>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)</p> <p>Волейбол</p> <p>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.</p> <p>Работа на тренажёрах. Круговая-Скоростно-силовая подготовка.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. 2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. 3.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. 4.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. 5.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины. <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. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения. /Пр/</p>	3	48		Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1		
-----	---	---	----	--	--	--	--

	Раздел 2. Дифференцированный зачёт						
2.1	контрольные нормативы на отлично, хорошо, удовлетворительно, не удовлетворительно. /ЗачётСОц/	3	0		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1		освобождённые сдают реферты
	Раздел 3. Практические занятия						
3.1	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 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. 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). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Дыхательная гимнастика. Ритмическая гимнастика. /Пр/	3	69		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1		
	Раздел 4. Дифференцированный зачёт						
4.1	контрольные нормативы /ЗачётСОц/	3	0				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

ГТО

Юноши

Девушки									
Бронз.знак Серебряный знак Золотой знак Бронзовый знак									
Серебряный знак Золотой знак									
Обязательные испытания (тесты)									
1. Бег на 100 м (с)		14,6		14,3		13,8		18,0	
17,6	16,3								
2. Бег на 2 км (мин, с)		9.20		8.50		7.50		11.50	
11.20	9.50								
или на 3 км (мин, с)		15.10		14.40		13.10		-	
-	-								
3. Подт. из виса на высок перекладине 8		10		13		-			
-	-								
или рывок гири 16 кг (количество раз) 15		25		35		-			
-	-								
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине				11		13			
-	-								
19									
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу				9		10			
-	-								
16									
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)				7		9			
6	8	13							
16									
Испытания (тесты) по выбору									
5. Прыжок в длину с разбега (см)		360		380		440		310	
320	360								
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)				160		170			
200	210	230							
185									
6. Под-ние туловища из полож. лежа(кол-во раз в 1 мин)				20		30			
30	40	50							
40									
7. Метание спорт. снаряда весом 700 г (м) 27				32		38		-	
-	-								
или весом 500 г (м)				-		-		-	13
17	21								
или кросс на 3 км по пересеченной местности* -				-		-		Без учета	
времени Без учета времени Без учета времени									
или кросс на									
5 км по пер-ной местности*		Без учета времени		Без учета времени		Без учета времени		Без учета времени	
-	-								
8. Плавание на 50 м (мин, с) Без учета времени		Без учета времени		Без учета времени		0.41		Без учета времени	
Без учета времени	1.10								
Контрольные упражнения									
Учащиеся									
показатели									
Мальчики									
оц“5” оц“4” оц“3”									
Девочки									
оц“5” оц“4” оц“3”									
Челночный бег 3*10 м, сек	7.3	8.0	8.2		9,7	10,1	10,8		
Бег 30 м, секунд	4.4	5.1	5.2		5,4	5,8	6,2		
Бег 1000м.мин.	3,35	4,00	4,30						
Бег 500м. мин					2,10	2,20	3.00		
Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5			16,5	17,2	18,2	
Бег 3000 м.(ю) ;2000 м.(д) мин	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10			
Прыжки в длину с места		235	210	205		195	180	175	
Подтягивание на перекладине	15	14	12		18	13	10		
Сгиб. и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22		18	15	10		
Наклоны вперед из положения сидя	15+	9	5-		22+	12	7-		
Подъем тул-ща за 1мин. из пол. лежа	52	47	42		40	35	30		
Мет. гранаты (ю)700 (д)500 на даль.	28	23	18		23	18	15		
Прыжок на скакалке0 30 сек,кол.раз	65	60	50		75	70	60		
5.2. Темы письменных работ									
1. «Гигиена в физической культуре».									
2.«История развития спортивной гимнастики».									
3.«Баскетбол».									

- 4.«Волейбол».
- 5.«Легкая атлетика».
- 6.«История спортивного танца».
- 7.«Художественная гимнастика».
- 8.«Врачебный контроль и самоконтроль. Медицинские проблемы массовой физической культуры».
- 9.«Борьба Сумо».
- 10.«Шахматы и виды спорта».
- 11.«Спортивная борьба».
- 12.«Прыжок с шестом».
- 13.«Развитие физических качеств».
- 14.«Тхэквон-до».
- 15.«История автомобильного спорта».
- 16.«История развития настольного тенниса».
- 17.«Олимпийские виды спорта. Лыжный спорт».
- 18.«Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия, при занятиях физическими упражнениями».
- 19.«Летние Олимпийские игры 2008».
- 20.«Основные формы передвижения человека».
- 21.«Физические качества человека. Средства и методы их воспитания».
- 22.«История футбола».
- 23.«Виды спорта, развивающие выносливость».
- 24.«Легкая атлетика (отдельный вид)».
- 25.«Спортивная гребля».
- 26.«Хоккей».
- 27.«Авиационный спорт. История развития «Высшего пилотажа».
- 28.«Лечебная физкультура».
- 29.«Зарядка-утренняя гимнастика».
- 30.«Основы физической и спортивной подготовки».
- 31.«Правила игры в волейбол».
- 32.«Плавание и его виды».

5.3. Перечень видов оценочных средств

контрольные нормативы, рефераты

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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. Муллер и др.	Физическая культура студента: учеб. пособие	Красноярск: Сибирский федерал. ун-т, 2011
Л1.2	Григорович, Е. С., Е.С. Григорович и др. Под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева	Физическая культура: учебное пособие	Минск: Вышэйшая шк., 2014
Л1.3	Чуковский, Н.К.	Капитан Крузенштерн: Повесть	Л.: Дет. лит., 1991

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 (адаптивная физкультура)	М.: Академия, 2004
Л2.2	Бишаева, А.А.	Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие	М.: КНОРУС, 2017

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
--	---------------------	----------	-------------------

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛЗ.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. И. Чалохян; ред. О. С. Ромас	Физическая культура: методические рекомендации для проведения практических занятий	Ростов н/Д.: Ростовский государственный строительный университет, 2014
ЛЗ.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, 230400, 262200, 072500	Ростов н/Д.: РИО РТИСТ ФГБОУ ВПО ЮРГУЭС, 2012

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса:
7.2	- спортивный зал;
7.3	- тренажерный зал;
7.4	- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
7.5	- раздевалка мужская;
7.6	- раздевалка женская;
7.7	Оборудование спортивных залов:
7.8	- посадочные места студентов;
7.9	- рабочее место преподавателя;
7.10	- наглядные пособия;
7.11	- шведская лестница;
7.12	- теннисный зал;
7.13	- турники;

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)