

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО СВЯЗИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Санкт – Петербургский государственный университет телекоммуникаций
им. проф. М.А. Бонч-Бруевича»
Санкт-Петербургский колледж телекоммуникаций

УТВЕРЖДАЮ

ПЕРВЫЙ ПРОРЕКТОР-
ПРОРЕКТОР ПО УЧЕБНОЙ РАБОТЕ

_____ Г.М. МАШКОВ

“_” _____ 2017 г.

Регистрационный номер № _____ / _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование учебной дисциплины)

программа подготовки специалистов среднего звена

09.02.03 Программирование в компьютерных системах
(код и наименование специальности)

квалификация Техник-программист

Санкт- Петербург
2017

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования и учебным планом программы подготовки специалистов среднего звена (индекс – ОГСЭ.04) среднего профессионального образования по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах, утверждённым ректором ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М.А. Бонч-Бруевича» 27 апреля 2017г., протокол № 4.

Составитель:

Преподаватель высшей категории _____ Н.А. Ревидович
(подпись)

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист НТБ УИОР _____ Р.Х. Ахтеева
(подпись)

ОБСУЖДЕНО

на заседании цикловой комиссии № 1 (общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин)

15 марта 2017 г., протокол № 7

Председатель цикловой (предметной) комиссии: _____ И.В. Аникина
(подпись)

ОДОБРЕНО

Методическим советом Санкт-Петербургского колледжа телекоммуникации
«29» марта 2017 г. Протокол № 4

И.о.зам. директора по УР колледжа СПб ГУТ

_____ О.В. Колбанёва
(подпись)

СОГЛАСОВАНО

И.о.директора колледжа СПб ГУТ _____ Т.Н. Сиротская
(подпись)

СОГЛАСОВАНО

Начальник учебно-методического управления _____ В.И. Аверченков
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО (базовой подготовки): 09.02.03 Программирование в компьютерных системах.

В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП СПО на базе среднего общего образования: программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

Она является единой для всех форм обучения. Рабочая программа служит основой для разработки тематического плана и контрольно-оценочных средств (КОС) учебной дисциплины образовательным учреждением.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников в области администрирования телекоммуникационных систем и информационно-коммуникационных сетей связи при наличии среднего (полного) общего образования. Опыт работы не требуется.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл. Освоение дисциплины «Физическая культура» способствует формированию у студентов общих компетенций: организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность; работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины "Физическая культура" обучающийся должен *уметь:*

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося составляет **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	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
- практические занятия	166
- лекционное занятие	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
Виды самостоятельной работы:	
1. Написание реферата	26
2. Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда	10
3. Изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол)	10
4. Судейство соревнований по различным видам спорта	12
5. Посещение студентами спортивных секций	80
6. Участие студентов в соревнованиях по видам спорта	30
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	Содержание учебного материала		
Физические способности человека и их развитие	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы Здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2	1
	Самостоятельная работа обучающегося: Написание реферата по теме «ЗОЖ»	4	
Раздел 1. Легкая атлетика		34	
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Содержание учебного материала	10	
	Практическое занятие:		
	1 Ознакомление с техникой выполнения специальных упражнений бегуна		2
	2 Специальные беговые упражнения бегуна		2
	3 Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов		2
	4 Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений бегуна		2
	5 Совершенствование техники высокого и низкого стартов	2	
	Самостоятельная работа обучающегося: Написание реферата по теме «Легкая атлетика»	4	
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Содержание учебного материала	10	
	Практическое занятие:		
	1 Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции		2
	2 Ознакомление с техникой бега на средние дистанции		2
	3 Техника бега на короткие дистанции		2
	4 Техника бега на средние дистанции		2
	5 Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование	2	
	Самостоятельная работа обучающегося: Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике	10	
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала	8	
	Практическое занятие:		
	1 Ознакомление с техникой прыжка		2

	2	Техника прыжка в длину с разбега		2
	3	Изучение техники прыжка		2
	4	Изучение разбега, отталкивания от планки, приземление		2
Тема 1.4. Техника эстафетного бега	Содержание учебного материала		6	
	Практическое занятие:			
	1	Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега		2
	2	Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки		2
	3	Совершенствование техники эстафетного бега		2
	Самостоятельная работа обучающегося: Посещение спортивных секций по легкой атлетике.			30
Раздел 2. Гимнастика			24	
Тема 2.1 Строевые упражнения	Содержание учебного материала		8	
	Практическое занятие:			
	1	«Строевые упражнения» занятия Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно.		2
	2	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении.		2
	3	Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении.		2
	4	Размыкание приставными шагами, по распоряжению.		2
	Самостоятельная работа обучающегося Написание реферата по теме «Гимнастика».			12
Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала		8	
	Практическое занятие:			
	1	Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ.		
	2	Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук.		2
	3	Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы.		
	4	Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.		
Самостоятельная работа обучающегося: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.		8		
Тема 2.3 Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала		8	
	Практическое занятие:			
	1	Техника акробатических упражнений.		2
	2	Ознакомление с техникой акробатических упражнений.		2
	3	Изучение техники акробатических упражнений выполнение комплекса акробатических упражнений.	2	

	4	Совершенствование техники акробатических упражнений		2
Раздел 3. Лыжная подготовка			24	
Тема 3.1. Техника передвижения на лыжах	Содержание учебного материала		10	
	Практическое занятие:			
	1	Техника попеременного двухшажного хода.		
	2	Ознакомление с техникой передвижения классическим стилем.		
	3	Ознакомление с техникой передвижения коньковым стилем.		
	4	Изучение техники попеременного двухшажного хода.		
	5	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.		
Самостоятельная работа обучающегося: Написание реферата по теме «Лыжная подготовка»		4		
Тема 3.2. Техника горнолыжной подготовки	Содержание учебного материала		8	
	Практическое занятие:			
	1	Техника спусков и подъемов торможение плугом полу - плугом, экстренное торможение.		
	2	Ознакомление с техникой спусков и подъемов торможение плугом полу - плугом, экстренным торможением.		
	3	Изучение техники спусков и подъемов торможение плугом полу - плугом, экстренного торможения.		
	4	Совершенствование техники спусков и подъемов торможения плугом и полу - плугом, экстренного торможения.		
Самостоятельная работа обучающегося: Посещение спортивной секции по лыжной подготовке.		20		
Тема 3.3 Прохождение дистанции	Содержание учебного материала		6	
	Практическое занятие:			
	1	Прохождение дистанции 3 км.		
	2	Прохождение дистанции 5 км.		
	3	Ознакомление с техникой прохождения дистанции.		
Самостоятельная работа обучающегося: Участие в соревнованиях по лыжам.		10		
Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)			32	
Тема 4.1. Техника приёма и передачи мяча сверху	Содержание учебного материала		8	
	Практическое занятие:			
	1	Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками.		2

двумя руками	2	Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками.		2	
	3	Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.		2	
	4	Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.		2	
	Самостоятельная работа обучающегося: Изучение правил по волейболу.			6	
Тема 4.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	Содержание учебного материала		8		
	Практическое занятие:				
	1	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.			2
	2	Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками.			2
	3	Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.			2
	4	Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.			2
Самостоятельная работа обучающегося: Судейство соревнований по волейболу.		8			
Тема 4.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	Содержание учебного материала		6		
	Практическое занятие:				
	1	Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча.			2
	2	Изучение техники подачи мяча.			2
	3	Совершенствование техники подачи мяча.			2
Самостоятельная работа обучающегося: Посещение спортивной секции по волейболу.		20			
Тема 4.4. Двусторонняя игра	Содержание учебного материала		10		
	Практическое занятие:				
	1	Ознакомление с техникой двусторонней игры.			2
	2	Двусторонняя игра.			2
	3	Двусторонняя игра.			2
	4	Двусторонняя игра с заданием.			2
	5	Двусторонняя игра с заданием.			2
Самостоятельная работа обучающегося: Участие в соревнованиях во волейболу.		10			
Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)			32		
Тема 5.1. Техника ведения и передачи мяча	Содержание учебного материала		10		
	Практическое занятие:				
	1	Техника ведения и передачи мяча.			2
2	Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча.	2			

	3	Изучение техники приёма мяча.		2
	4	Изучение техники передачи мяча.		2
	5	Совершенствование техники приёма и передачи мяча.		2
	Самостоятельная работа обучающегося: Изучение правил по баскетболу.		4	
Тема 5.2. Комбинационные действия	Содержание учебного материала		12	
	Практическое занятие:			
	1	Ознакомление с комбинационными действиями защиты.		2
	2	Ознакомление с комбинационными действиями нападения.		2
	3	Изучение комбинационных действий защиты.		2
	4	Изучение комбинационных действий нападения.		2
	5	Совершенствование комбинационных действий защиты.		2
	6	Совершенствование комбинационных действий нападения.		2
	Самостоятельная работа обучающегося: Судейство соревнований по баскетболу.		4	
Тема 5.3. Штрафные броски двусторонняя игра	Содержание учебного материала		10	
	Практическое занятие:			
	1	Изучение правильности выполнения штрафных бросков.		2
	2	Изучение правил двусторонней игры.		2
	3	Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков.		2
	4	Совершенствование штрафных бросков.		2
	5	Двусторонняя игра.		2
	Самостоятельная работа обучающегося: Посещение спортивной секции по баскетболу.		10	
Раздел 6. Общая физическая подготовка			20	
Тема 6.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		10	
	Практическое занятие:			
	1	Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений.		2
	2	Выполнение упражнений на подвижность и координацию.		2
	3	Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию.		2
	4	Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений. выполнения упражнений на подвижность и координацию.		2
5	Совершенствование техники выполнения упражнений на подвижность координацию.	2		

	Самостоятельная работа обучающегося: Написание реферата по теме «Общая физическая подготовка».	2	
Тема 6.2. Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	10	
	Практическое занятие:		
	1 Воспитание физических качеств.		2
	2 Воспитание двигательных способностей.		2
	3 Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.		2
	4 Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств.		2
	5 Совершенствование техники выполнения упражнений для развития двигательных способностей.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	2	
Всего:		336	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 - Ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 - Репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3 - Продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличие спортивного зала открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира (в любой модификации, включая электронный) или места для стрельбы.

Технические средства обучения: музыкальный центр, видеопроектор, видеоплеер, телевизор, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним (аудио-видеозаписи, учебно-методическая литература и т.п.), инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, лыжный инвентарь).

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий. Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2013.
2. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: учебное пособие. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011.
3. Физическая культура: учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Мн.: Выш. шк., 2014.
4. Прохорова, Э.М. Валеология: учебное пособие. - М.: Инфра-М, 2014.

Дополнительные источники:

1. Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России и президиума РАО от 16 июля 2002 г. № 2715/227/116/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник/ И.С.Барчуков, Ю.Н.Назаров, В.Я.Кикоть. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.
3. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования. - 2-е изд. - М.: Академия, 2010.
4. Братановский, С.Н. Комментарий к Федеральному закону от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (2-е издание переработанное и дополненное)/ С.Н.Братановский, Ю.В.Хлистун. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2011.
5. Викторов, А.Я. Спортивный справочник студента/ А.Я.Викторов, В.Я.Дронов, О.Н.Мнухина. - М.: Московский городской педагогический университет, 2011.
6. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014.
7. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий: учеб.- метод. пособие. – Мн.: Выш. шк., 2011.
8. Кабачков, В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования студентов: учебное пособие/ В.А.Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. - М.: Советский спорт, 2010.
9. Кайнова, Э.Б. Общая педагогика физического воспитания и спорта. - М.: Форум: ИНФРА-М, 2014.
10. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебное пособие. - М.: Евразийский открытый институт, 2011.
11. Лысова, И.А. Физическая культура: учебное пособие. - М.: Московский

- гуманитарный университет, 2011.
12. Прохорова, Э.М. Валеология: словарь терминов и понятий. - М.: ИНФРА-М, 2012.
 13. Орлова, С.В. Физическая культура: учебное пособие для абитуриентов. - Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2011.
 14. Физиологические основы здоровья: учебное пособие/ Н.П. Абаскалова и др.; отв. ред. Р.И. Айзман. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ИНФРА-М, 2015.
 15. Физическая культура: учебное пособие/ Е.С. Григорович [и др.]. – Мн.: Выш. шк., 2011.
 16. Физическая культура: учебник/ С.И. Бочкарева [и др.]. - М.: Евразийский открытый институт, 2011.

Интернет-ресурсы:

1. Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>, свободный.
2. Мироненко, Е.Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: курс лекций/ Е.Н.Мироненко, О.Л.Трещева, Е.Б.Штучная, А.И.Муллер А.И; Национальный Открытый университет «Интуит». - М.: Интернет-Университет информационных технологий, 2012. - Режим доступа: <http://old.intuit.ru/department/humanities/phystraining/>, свободный.
3. Основы физической культуры в вузе [Электронный ресурс] /Федеральный фонд учебных курсов по гуманитарным и социально-экономическим дисциплинам; ИМП РУДН; ЦНИТ СГАУ. - Режим доступа: http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm, свободный.
4. ФизкультУРА [Электронный ресурс]: образовательный проект по физической культуре. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>, свободный.
5. Боровских, В.И. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений [Электронный ресурс]: методические рекомендации/В.И.Боровских, М.Г.Мосиенко. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - Режим доступа: <http://window.edu.ru/resource/547/64547>, свободный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, проверке домашних заданий, тестирования, а также оценки выполнения обучающимися самостоятельных работ индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Итоговая аттестация проводится в форме **дифференцированного зачета**.

Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, • основы здорового образа жизни. 	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)