Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Худин Александр Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 28.02.2022 12:58:51
Уникальный программный ключ:
08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da143f415362ffaf0ee37e73fa19

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курский государственный университет»
Колледж коммерции, технологий и сервиса

УТВЕРЖДЕНО
протокол заседания
ученого совета от 31.08.2016г., № 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Курск 2016

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 09.02.05. **Прикладная информатика** (по отраслям).

Организация – разработчик: ФГБОУ ВО «Курский государственный университет».

Разработчик:

Иерусалимов В. А. – преподаватель колледжа коммерции, технологий и сервиса ФГБОУ ВО «Курский государственный университет».

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО **09.02.05 Прикладная информатика** (по отраслям) (базовой подготовки).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

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 учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

знать:

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 376 часов (4 часа в неделю), в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 188 часов (2 часа в неделю);
- самостоятельной работы обучающегося 188 часов (2 часа в неделю).

2. Структура и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**376**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**188**
в том числе:	
практические занятия	**186**
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**188***
в том числе:	
1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, консультаций не менее 2 часов в неделю.	**188***
Итоговая аттестация в форме *дифференцированного зачёта*	

*в т. Ч. 14 часов консультаций

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
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			**14**	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	**Содержание**		2	
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.			1
	Практические занятия		6	
	1	Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз.		
	2	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.		
	3	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов		

		упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.		
	Самостоятельная работа		**6**	
	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.			
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			**290**	
Тема 2.1.Общая физическая подготовка	**Содержание**		**20**	
	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.			1
	Практические занятия		10	
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности.			
	Самостоятельная работа		**10**	
	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 2.2.Лёгкая атлетика	**Содержание**		**80**	
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.			1
	Практические занятия по лёгкой атлетике		40	
	1	На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и		

		совершенствованию техники двигательных действий, сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.		
	2	На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой; -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой; -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой; -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.		
	Самостоятельная работа		**40**[1]	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 2.3. Спортивные игры	**Содержание**		**140**	
	1	**Баскетбол** Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.		1
	2	**Волейбол** Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		
	3	**Настольный теннис** Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		
	Практические занятия		70	
	1	На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и		

		совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры, сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.		
	2	На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми; -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми; -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми; -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.		
	3	В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. После изучение техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.		
	Самостоятельная работа		**70**[2]	
	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 2.5. Лыжная подготовка	**Содержание**		**50**	
	Лыжная подготовка. (В случае отсутствия снега, может быть заменена кроссовой подготовкой). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.			1
	Практические занятия		25	
	1	На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта, сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.		
	2	На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта: -воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта;		

	- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.		
	Самостоятельная работа	**25**[3]	
	Катание на лыжах в свободное время.		
Раздел3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		**72**	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание**	**72**	
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		1
	Практические занятия	36	
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.		
	Самостоятельная работа	**36**[4]	
	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной		

	профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время		
		Всего:	**376**

1- в т.ч. 4 часа консультаций
2- в т.ч. 4 часа консультаций
3- в т.ч. 2 часа консультаций
4- в т.ч. 4 часа консультаций

3. Условия реализации учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:
- стол для н/ тенниса – 4 шт.
- мяч баскетбольный – 6 шт.
- мяч волейбольный – 10 шт.
- мяч футбольный – 2 шт.
- ракетка для н/тенниса – 4 шт.
- сетка волейбольная – 1 шт.
- маты гимнастические – 6 шт.
- скамейки гимнастические – 4 шт.
- щит баскетбольный – 4 шт.
-скакалки – 30 шт.
- лыжи – 10 пар.
-палки лыжные – 10 пар.
- ботинки лыжные – 10 пар.

Для занятий лыжным спортом:
- лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Физическая культура - Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Режим доступа: http://www. biblio-online.ru- ЭБС «Юрайт»
2. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонова О.И.— Электрон.

текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— Режим доступа: http://www. iprbookshop.ru/11361.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.

Дополнительные источники:

1. Теория и организация адаптивной физической культуры: учеб. пособие для СПО/Т.П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 188с. – (Серия: Профессиональное образование). Режим доступа: http://www. biblio-online.ru- ЭБС «Юрайт»
2. Никитушкин В.Г Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учеб. пособие для СПО/В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева, - 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 217 с. – Серия: Профессиональное образование. Режим доступа: http://www. biblio-online.ru- ЭБС «Юрайт»
3. Германова Г.Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учеб. пособие для СПО/Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 461 с. - (Серия: Профессиональное образование). Режим доступа: http://www. biblio-online.ru- ЭБС «Юрайт»
4. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для СПО/под ред. А.Е. Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 338 с. - Серия: Профессиональное образование. Режим доступа: http://www. biblio-online.ru- ЭБС «Юрайт»
5. Физическая культура: учебник / коллектив авторов; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с.

Интернет ресурсы

1. www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).

3. www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать:** - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	- практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. 1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; 2. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. 1. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование). 2. Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. 3. Оценка выполнения студентом функций судьи. 4. Оценка самостоятельного проведения

	студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.