

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Уваров Виктор Михайлович

Должность: Директор

Дата подписания: 18.02.2021 11:24:59

Уникальный программный ключ:

e3022e2eb43bc72431a042f7cff0eb0112a193e0af167ad1f5f6f879dcfe850fd

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.Г. ШУХОВА»
(БГТУ им. В.Г. Шухова)
ГУБКИНСКИЙ ФИЛИАЛ

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

В.М. Уваров

19 февраля 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

наименование дисциплины

Специальность: *09.02.07 Информационные системы и программирование*

Квалификация: *специалист по информационным системам*

Форма обучения: *очная*

Срок обучения: *3 года 10 месяцев*

Губкин – 2021

Рабочая программа разработана на основе:

- требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, приказ Министерства образования и науки от 17 мая 2012г. № 413 (зарегистрировано в Минюсте РФ 7 июня 2012 г., N 24480), требований, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 года; номер рецензии № 381 от «23» июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»).

- учебного плана программы подготовки специалистов среднего звена 09.02.07 Информационные системы и программирование, входящей в укрупненную группу специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

Составитель:

преподаватель



подпись

Е.А. Тулинов

инициалы, фамилия

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры

Гуманитарных, естественнонаучных и технических дисциплин

название кафедры

« 28 » января 2021 г., протокол № 5

Заведующий кафедрой:

к.и.н., доц.

ученая степень и
звание



подпись

В.И. Ковалев

инициалы, фамилия

Программа одобрена научно-методическим советом филиала

« 17 » февраля 2021 г., протокол № 47

Председатель:

к.т.н., доц.

ученая степень и звание



подпись

В.М. Уваров

инициалы, фамилия

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина относится к циклу общеобразовательных дисциплин.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и

спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

объём образовательной нагрузки 118 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Виды учебной работы	Объем часов
Объём образовательной нагрузки	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические работы	117
теоретическое обучение	
Самостоятельная работа	59
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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. Теоретические основы физической культуры		6	1
Тема 1.1. Инструктаж по мерам безопасности при занятиях физической культуры.	<p>Содержание учебного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - инструктаж по мерам безопасности при занятиях физической культуры; - общие требования безопасности; - требования безопасности перед началом занятий; - требования безопасности во время занятий; - требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях; - требования безопасности по окончании занятий; - обязанности преподавателя; - обязанности студента; 	2	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<p>Практические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Основные понятия: физическая культура, физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство; - гигиенические основы организации самостоятельных занятий, оказание доврачебной помощи; - физическая культура как социальное явление; - функциональные системы человека; - физиологическая характеристика вработывания, предстартового состояния, «мертвой точки», печеночного болевого синдрома человека; - определение здорового образа жизни, его факторы, составляющие; - самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ. 	2	1
Тема 1.3. Основы методики самостоятельных	<p>Практические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уровень жизни, саморегуляция, самонаблюдение; - средства и методы развития физических качеств: выносливости, силы, быстроты и 	2	1

занятий физическими упражнениями.	ловкости; - взаимосвязь физических качеств и степень их развития.		
Раздел 2. Легкая атлетика.		42	3
	Практические занятия:	42	
	<ul style="list-style-type: none"> - Освоение техники беговых упражнений. - Освоение техники беговых упражнений: кроссового бега. - Освоение техники беговых упражнений: бег на короткие дистанции. - Освоение техники беговых упражнений: бег на средние дистанции. - Освоение техники беговых упражнений: бег на длинные дистанции. - Сдача контрольных нормативов по освоению беговых упражнений. - Освоение техники высокого старта. - Освоение техники низкого старта. - Освоение техники стартового разгона. - Освоение техники финиширования. - Сдача контрольных нормативов по освоению техники старта и финиширования. - Освоение техники бега на 100 м. - Освоение техники эстафетного бега 4x100 м. - Освоение техники бега по прямой с различной скоростью. - Сдача контрольных нормативов по освоению техники бега. - Освоение техники равномерного бега на дистанцию 2 000 м. - Освоение техники равномерного бега на дистанцию 3 000 м. - Сдача контрольных нормативов по освоению техники бега. - Освоение техники прыжков. - Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». - Сдача контрольных нормативов по освоению техники прыжков. 		
Раздел 3. Гимнастика.		16	
	Практические занятия:	16	2

	<ul style="list-style-type: none"> - Освоение техники общеразвивающих упражнений, вводной гимнастики, производственной гимнастики. - Освоение техники упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями. - Освоение техники упражнений с набивными мячами. - Освоение техники упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, коррекции нарушений осанки. - Освоение техники упражнений для коррекции зрения, на внимание. - Освоение техники упражнений в чередовании с напряжения с расслаблением. - Освоение техники упражнений на висы и упоры, упражнений у гимнастической стенки. - Сдача контрольных нормативов по освоению техники гимнастических упражнений. 		
Раздел 5.Плавание.		53	
	Содержание учебного материала:	2	
	<ul style="list-style-type: none"> - инструктаж по мерам безопасности при занятиях физической культуры; - общие требования безопасности; - требования безопасности перед началом занятий; - требования безопасности во время занятий; - требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях; - требования безопасности по окончании занятий; - обязанности преподавателя; - обязанности студента; 		
	<p>Практические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Освоение техники умения выполнять специальные плавательные упражнения. - Освоение техники умения выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. - Освоение техники умения выполнять специальные плавательные упражнения для изучения на спине. - Освоение техники умения выполнять специальные плавательные упражнения для изучения брасса. - Сдача контрольных нормативов по освоению техники специальных плавательных упражнений. 	52	2

	<ul style="list-style-type: none"> - Освоение техники стартов. - Освоение техники поворотов. - Освоение техники ныряния ногами. - Освоение техники ныряния головой. - Сдача контрольных нормативов по освоению техники старта и поворота. - Освоение техники закрепления упражнений по совершенствованию техники движения рук. - Освоение техники закрепления упражнений по совершенствованию техники движения ног. - Освоение техники закрепления упражнений по совершенствованию техники движения туловища. - Освоение техники закрепления плавания в полной координации. - Освоение техники закрепления плавания на боку. - Освоение техники закрепления плавания на спине. - Сдача контрольных нормативов по освоению техники плавания. - Освоение элементов игры. - Освоение элементов игры в водное поло (юноши) и элементов фигурного плавания (девушки). - Освоение умений оказывать доврачебную помощь пострадавшему. - Освоение техники безопасности при занятиях плаванием в бассейне. - Освоение техники знаний безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах. - Сдача контрольных нормативов по оказанию первой помощи пострадавшему. - Освоение самоконтроля, его основные методы, показатели и критерии оценки при занятиях плаванием. - Освоение знаний правил плавания в открытом водоеме. - Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. - Освоение знаний по технике безопасности. 		
	Всего:	118	

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.

Для реализации учебной дисциплины имеется в наличии спортивный зал.

Оборудование:

- наличие спортивного зала, стадиона, тренажерного зала, бассейна;
- наличие спортивного инвентаря (гимнастические маты, гимнастическая стенка, набивные мячи, перекладина, секундомер, флажки, стартовые колодки, стартовая тумбочка, плавательные доски, плавательные губки, надувные мячи, медицинская аптечка, подручные средства и др.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Л.Б. Держинская, И.В. Прохорова, Г.А. Держинский. «Физическая культура». Учебное пособие. Волгоград 2016
2. Бишаева А.А. Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций.- М., 2015.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования. — М., 2015.
4. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Легкая атлетика. — М., 2015.
5. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для студентов вузов - М., 2016.
6. ФГБПОУ ВПО«Костромской государственный университет имени Н.А.Некрасова»Рощина Н.В. - К., 2015.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, а также выполнения обучающимися заданий, в течении учебного года, для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года №540 г.Москва «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

№ П/П	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ /ТЕСТЫ/	НОРМАТИВЫ					
		Юноши			Девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Бег на 100 м /с/	14,60	14,30	13,80	18,00	17,60	16,30
2.	Бег на 2 км /мин, с/ или на 3 км /мин, с/	9,20	8,50	7,50	11,50	11,20	9,50
		15,10	14,40	13,10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине /количество раз/	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг /количество раз/	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине /количество раз/	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу /количество раз/	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье /ниже уровня скамьи/см/	6	8	13	7	9	16
5.	Прыжок в длину с разбега /см/	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами /см/	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине /количество раз в 1 мин/	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г /м/	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г /м/	-	-	-	13	17	21

8.	Плавание на 50 м /мин, с/	Без учета времени	0,41	Без учета времени	1,10
----	---------------------------	-------------------	------	-------------------	------

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура», предполагает, у студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями в зависимости от заболеваний, двигательная активность может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

