

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.Г. ШУХОВА» В
Г.НОВОРОССИЙСКЕ**
(НФ БГТУ им. В.Г. Шухова)



УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала

И.В.Чистяков

22 августа 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

Новороссийск – 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:

ст. преп.

ученая степень и звание

подпись

Л.Р.Макачевская

инициалы, фамилия

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры

Технических дисциплин

название кафедры

« 17 » августа 2021 г., протокол № 6

Заведующий кафедрой:

д.т.н., проф

ученая степень и
звание

подпись

Г.Ю.Ермоленко

инициалы, фамилия

Программа одобрена научно-методическим советом филиала

« 19 » августа 2021 г., протокол № 3

Председатель:

к.ф.н., доц.

ученая степень и
звание

подпись

И.В.Чистяков

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 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Виды учебной работы	Объем часов	Сем.1	Сем.2
Объём образовательной нагрузки	176	72	104
Обязательная аудиторная	12	12	
в том числе:			
практические работы	105	36	69
теоретическое обучение			
Самостоятельная работа	59	24	35
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			
Тема 1.1. Инструктаж по мерам безопасности при занятиях физической культуры.	Содержание учебного материала: - 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;	6	1
		2	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Практические занятия: - 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	Практические занятия: - 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.				
	Практические занятия:		42	3
	- 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.	42		
Раздел 3. Гимнастика.				
	Практические занятия:		16	2
			16	

	- 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 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	
	- 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;		
	Практические занятия:	52	2
	- 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.		

	- 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

<i>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</i>	<i>Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</i>	<i>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа</i>
Спортивный зал Тренажерный зал	раздевалки, спортивный инвентарь и оборудование; раздевалки, спортивный инвентарь и оборудование	

3.2. Доступная среда

В НФ БГТУ им. В.Г. Шухова при создании безбарьерной среды учитываются потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

- с нарушениями зрения;
- с нарушениями слуха;
- с ограничением двигательных функций.

В образовательной организации обеспечен беспрепятственный доступ в здание инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья.

Для лиц с нарушением работы опорно-двигательного аппарата обеспечен доступ для обучения в аудиториях, расположенных на первом этаже, также имеется возможность доступа и к другим аудиториям.

Для лиц с нарушением зрения, слуха имеется аудитория, обеспеченная стационарными техническими средствами.

В сети «Интернет» есть версия официального сайта учебной организации для слабовидящих.

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 23014 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.

5. УТВЕРЖДЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Утверждение рабочей программы без изменений

Рабочая программа без изменений утверждена на 202_ / 202_ учебный год.
Протокол № _____ заседания кафедры от «___» _____ 202__ г.

Заведующий кафедрой: _____

ученая степень и
звание

подпись

инициалы, фамилия

Директор филиала: _____

к.ф.н., доц.

ученая степень и звание

И.В.Чистяков

подпись

инициалы, фамилия

(или)

Утверждение рабочей программы с изменениями, дополнениями

Рабочая программа с изменениями, дополнениями утверждена на 202_ /
202_ учебный год.

Протокол № _____ заседания кафедры от «___» _____ 202__ г.

Заведующий кафедрой: _____

ученая степень и
звание

подпись

инициалы, фамилия

Директор филиала: _____

к.ф.н., доц.

ученая степень и звание

И.В.Чистяков

подпись

инициалы, фамилия

Примечание: пункт 5. Утверждение рабочей программы (на каждый учебный год) выполняются на отдельных листах.