МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный исследовательский
Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского»
Институт экономики и предпринимательства

УТВЕРЖДЕНО

решением ученого совета ННГУ

протокол №2 от 12.05.2021

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура**

**Специальность среднего профессионального образования**09.02.07 «Информационные системы и программирование»

**Квалификация выпускника**Специалист по информационным системам

**Форма обучения**Очная

2021

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее – СПО) 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

Автор
Преподаватель СПО Барунова Д.А.

 *(подпись)*

Программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии протокол №2 от 12.05.2021.

Председатель методической комиссии

Института экономики и предпринимательства Едемская С.В.

 *(подпись)*

**Программа согласована:**

ООО «Устойчивые системы»

Директор Мясникова А.В.

 *(подпись)*

 2021 г.

М.П.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**
5. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬУРА**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Учебная дисциплина **«Физическая культура»** принадлежит к общему гуманитарному и социально экономическому циклу.

* 1. **Цель и планируемые результатам освоения дисциплины:**

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства Физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код ОК | Умения | Знания |
| ОК 03ОК 04ОК 06ОК 07ОК 08 | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;Применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности;Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;Основы здорового образа жизни;Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);Средства профилактики перенапряжения  |

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Объем образовательной программы** | *174* |
| **Учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем** | *172* |
| В том числе: |  |
|  | Практические занятия | *169* |
|  | Теоретические занятия | *3* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *2* |
| Промежуточная аттестация в форме: 3-7семестр – итоговая оценка, 8 семестр – дифференцированный зачёт |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Наименование разделов и тем*** | ***Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся*** | **Объем в часах** | ***Осваиваемые элементы компетенций*** |
| ***1*** | ***2*** | 3 |  |
| **Раздел 1. Основы физической культуры** | 3 | ***ОК3******ОК 4******ОК 6ОК 7******ОК 8*** |
| ***Тема 1.1.******Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности*** | ***Содержание учебного материала***  |
| 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья |
| 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств |
|  |
| Раздел 2. Легкая атлетика | **40** | ***ОК3******ОК 4******ОК 6ОК 7******ОК 8*** |
| ***Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.******Прыжок в длину с места*** | ***Содержание учебного материала***  | 14 |
| 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта | 1 |
| 2. Техника прыжка в длину с места |
| ***В том числе, практических занятий***  | 13 |
| Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражненийСовершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финишированияСовершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный нормативСовершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный нормативСовершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный нормативСовершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный нормативСовершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив |
| ***Тема 2.2. Бег на длинные дистанции*** | ***Содержание учебного материала***  | 13 |
| 1. Техника бега по дистанции | 1 |
| ***В том числе, практических занятий***  |  |
| Овладение техникой старта, стартового разбега, финишированияРазучивание комплексов специальных упражненийТехника бега по дистанции (беговой цикл)Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный нормативТехника бега на дистанции 3000 м, без учета времениТехника бега на дистанции 5000 м, без учета времени | 12 |
| ***Тема 2.3. Бег на средние дистанции******Прыжок в длину с разбега.******Метание снарядов.*** | ***Содержание учебного материала***  | 13 |
| 1. Техника бега на средние дистанции. | 1 |
| ***В том числе, практических занятий***  |  |
| Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юношиВыполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шаговТехника прыжка «в шаге» с укороченного разбегаЦелостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный нормативТехника метания гранатыТехника метания гранаты, контрольный норматив | 12 |
| Раздел 3. Баскетбол | **40** | ***ОК3******ОК 4******ОК 6ОК 7******ОК 8*** |
| ***Тема 3.1. Техника******выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места*** | ***Содержание учебного материала***  |  |
| 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места | 10 |
| ***В том числе, практических занятий***  |
| Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с местаОвладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе |
| ***Тема 3.2. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок*** | ***Содержание учебного материала***  |  |
| 1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». | 10 |
| ***В том числе, практических занятий***  |
| Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с местаСовершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок |
| ***Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола*** | ***Содержание учебного материала***  | 10 |
| 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре |
| ***В том числе, практических занятий***  |
| Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругуСовершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста |  |
| ***Тема 3.4.******Совершенствование техники владения баскетбольным мячом*** | ***Содержание учебного материала***  | 10 |
| 1. Техника владения баскетбольным мячом |
| ***В том числе, практических занятий***  |
| Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча сместа под кольцоСовершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре |
| Раздел 4. Волейбол |  **37** | ***ОК3******ОК 4******ОК 6ОК 7******ОК 8*** |
| ***Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками*** | ***Содержание учебного материала***  | 10 |
| 1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумяруками |
| ***В том числе, практических занятий***  |
| Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещенияОтработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков |
| ***Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё*** | ***Содержание учебного материала***  |  | 10 |
| 1. Техника нижней подачи и приёма после неё |  |
| ***В том числе, практических занятий***  |
| Отработка техники нижней подачи и приёма после неё |
| ***Тема 4.3.Техника прямого нападающего удара*** | ***Содержание учебного материала***  |  | 10 |
| 1. Техника прямого нападающего удара |  |
| ***В том числе, практических занятий***  |
| Отработка техники прямого нападающего удара |
| ***Тема 4.4.******Совершенствование техники владения волейбольным мячом*** | ***Содержание учебного материала***  |  | 7 |
| 1. Техника прямого нападающего удара |  |
| ***В том числе, практических занятий***  |
| Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадкеУчебная игра с применением изученных положений.Отработка техники владения техническими элементами в волейболе |  |
| Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика | 10 | ***ОК3******ОК 4******ОК 6ОК 7******ОК 8*** |
| ***Тема 5.1******Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах*** | ***Содержание учебного материала***  |  |
| 1. Техника коррекции фигуры |  |
| ***В том числе, практических занятий***  |
| Выполнение упражнений для развития различных групп мышцКруговая тренировка на 5 - 6 станций |
| ***Раздел 6. Лыжная подготовка*** | 40 | ***ОК3******ОК 4******ОК 6ОК 7******ОК 8*** |
| ***Тема 6.1. Лыжная подготовка*** | ***Содержание учебного материала***  |
| Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).  |
| ***В том числе, практических занятий***  |
| Одновременные бесшажный, одношажный, двушажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полу коньковый 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). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег на дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. |
| ***Самостоятельная работа обучающихся***  | 2 |
| ***Промежуточная аттестация*** | 2 |  |
| ***Всего:*** | 174 |  |

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1.** **Требования** **к** **минимальному** **материально-техническому** **обеспечению**

 Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: лыжная база, универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованные раздевалками с душевыми кабинами.

***Спортивное оборудование:***

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки,

* Блок для мышц спины комби
* Велотренажер
* Велотренажер
* Велотренажер
* Видеокамера
* Видеокамера
* Грязезащитное покрытие
* Жим сидя
* Лестница к шведской стенке
* Мешок боксерский 80 кг - mbtk080
* Подставка под штангу
* Скамейка горизонтальная
* Скамейка для пресса
* Скамейка для пресса
* Станок для разгибания спины
* Станок для разгибания спины
* Тренажер для мышц бедра
* Тренажер для мышц бедра
* Тренажер для мышц бедра
* Тренажер для мышц бедра
* Тренажер для отводящих мышц бедра
* Тренажер для приводящих мышц бедра
* Тура тт (лестница)
* Фитнес станция
* Фитнес станция
* Шведская стенка
* Эллиптический тренажер
* Тренажерный зал, 20 ед. тренажеров
* Лыжи

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемой основной и дополнительной литературы,**

**Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины**

**Основные источники:**

1. Зайцева Г.А., Физическая культура - минимум к зачету : учеб.-метод. пособие / Г.А. Зайцева - М. : МИСиС, 2017. - 26 с. - ISBN -- - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/misis_0016.html> (дата обращения: 02.11.2020)
2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: [http://www.biblio-online.ru/bcode/448769](https://www.biblio-online.ru/bcode/448769) (дата обращения: 02.11.2020).
3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071372> (дата обращения: 02.11.2020). – Режим доступа: по подписке.

**Дополнительные источники:**

1. *Никитушкин, В. Г.* Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438652> (дата обращения: 02.11.2020).
2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 338 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00690-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: [http://www.biblio-online.ru/bcode/452522](https://www.biblio-online.ru/bcode/452522) (дата обращения: 02.11.2020).
3. *Аллянов, Ю. Н.* Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: [http://biblio-online.ru/bcode/448586](https://biblio-online.ru/bcode/448586) (дата обращения: 02.11.2020).
4. *Жданкина, Е. Ф.* Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: [http://biblio-online.ru/bcode/453245](https://biblio-online.ru/bcode/453245) (дата обращения: 02.11.2020).
5. *Никитушкин, В. Г.* Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: [http://biblio-online.ru/bcode/453845](https://biblio-online.ru/bcode/453845) (дата обращения: 02.11.2020).

**Интернет-ресурсы:**

1.Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]: научно-теоретический журнал. - Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/, свободный.

2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]: образовательный проект по физической культуре. - Режим доступа: http://www.fizkult-ura.ru/, свободный.

1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

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** | **Критерии оценки** | **Формы и методы контроля** |
| **Умения:*** Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
* Применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности;
* Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)
 | **«Отлично»** - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.**«Хорошо»** - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.**«Удовлетворительно»** - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.**«Неудовлетворительно»** - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки. | Сдача контрольных нормативовТестированиеПодготовка рефератов |
| **Знания:*** Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
* Основы здорового образа жизни;
* Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
* Средства профилактики перенапряжения
 | Сдача контрольных нормативовТестированиеПодготовка рефератов |

**Вопросы к зачёту**

1. Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека.
2. Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями (режим дня, закаливание, зубы, баня).
3. Рациональное питание; вредные привычки и их влияние на человека.
4. Профилактика заболеваний средствами физических упражнений.
5. Обязанности участников похода: меры безопасности, оказание медицинской помощи.
6. Лечебное голодание: вход и выход, физиологическое значение.
7. Утренняя гимнастика, физкультурная пауза, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика. Виды гимнастики.
8. Баня, как средство активного отдыха.
9. Массаж. Значение и влияние на человека. Виды массажа. Основные приемы массажа.
10. Физическая культура и спорт.
11. Кровь, состав и функции.
12. Основы здорового образа жизни.
13. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
14. Физическая культура и спорт.
15. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
16. Лечебная физическая культура.
17. Физическое воспитание в специальных группах.
18. . Цели и задачи ППФП.
19. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков.
20. Средства, методы и методика направленного формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств.
21. Организации и проведения туристического отдыха.
22. Основы методики самомассажа.
23. Основы методики судейства по избранному виду спорта.
24. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
25. Методы контроля за функциональным состоянием организма, за состоянием здоровья.
26. Составление индивидуальных программ физического воспитания.
27. Составление и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью.

**Описание шкал оценивания**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Составляющие компетенции** | **Неудовлетворительно** | **Удовлетворительно** | **Хорошо** | **Отлично** |
| **Полнота знаний**  | Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. | Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибки.  | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько грубых ошибок  | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, Допущено несколько несущественных ошибок.  |
| **Наличие умений (навыков)**  | При решении стандартных задач не продемонстрированы некоторые основные умения и навыки. Имели место грубые ошибки.  | Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания но не в полном объеме.  | Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но с  некоторыми недочетами.  | Продемонстрированы все основные умения, некоторые - на уровне хорошо закрепленных навыков. Решены все основные задачи с отдельными несущественнымиошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, без недочетов.  |

**Зачёт-незачёт**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Индикаторы компетенции** | **«Незачёт»** | **«Зачёт»** |
| **Полнота знаний** | Наличие грубых ошибок в основном материале  или незнание материала  | Знание основного материала  |
| **Наличие умений (навыков)** | Отсутствие ряда важнейших умений, предусмотренных данной компетенцией  | Наличие большинства основных умений, продемонстрированное в стандартных вопросах  |