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

УТВЕРЖДАЮ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Директор института экономики и предпринимательства

проф. А.О. Грудзинский

25 июня 2018 г.

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность среднего профессионального образования**

09.02.04 « Информационные системы (по отраслям)»

**Квалификация выпускника**

Техник по информационным системам

**Форма обучения**

очная

2018

Рабочая программа дисциплины *«Физическая культура»* составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 09.02.04 «Информационные системы (по отраслям)»

Автор

преподаватель ФК и ОСД Факультета ФКС \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Великанов П.В *(подпись)*

Программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии 25.06.2018, протокол № 5

Председатель методической комиссии

Института экономики и предпринимательства Едемская С.В.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины | 4 |
| 1. Структура и содержание учебной дисциплины | 5 |
| 1. Условия реализации учебной дисциплины | 9 |
| 1. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 11 |

**1. паспорт рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью Программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 09.02.04 Информационные системы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура может быть использована для обучения укрупненной группы профессий и специальностей среднего профессионального образования, а также в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ**

Учебная дисциплина Физическая культура входит в Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл учебного плана ППССЗ по специальности 09.02.04 Информационные системы.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен иметь **практический опыт**:

* укрепления здоровья.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **обладать** общими компетенциями, включающими в себя способность:

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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

максимальной учебной нагрузки студента 336 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 168 часов;

самостоятельной работы студента 168часов.

**2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

**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 | 168 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 168 |
| Промежуточная аттестация осуществляется в форме:  *3-7 семестр зачет, 8 семестр итоговая оценка* | |

# **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, курсовая работа (проект)** *(если предусмотрены)* | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **Раздел 1.** |  |  |  |
| Тема 1.1. Общекультурное и  социальное значение физической  культуры**.** Здоровый  образ жизни**.** | **Практические занятия**  Решение теста | 2 | 2-3 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовка докладов и рефератов, занятия в спортивных секциях | 2 | 3 |
| **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** |  |  |  |
| Тема 2.1. Легкая атлетика. | **Практические занятия.**  -Техника бега с высокого и низкого старта стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.  -Тренировка в беге на короткие, (контрольный норматив бега на дистанции 30, 60 м.) и длинные дистанции (500м (девушки), 1000м (юноши)).  -Закрепление техники прыжков в длину с места и с разбега способом «согнув ноги», контроль техники прыжков в длину с места и прыжков в длину с разбега.  -Техника эстафетного бега. Эстафетный бег 4\*100м, 4\*400м., тренировка эстафетного бега на разные дистанции | 40 | 2-3 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовка докладов и рефератов, занятия в спортивных секциях | 40 | 3 |
| Тема 2.2. Волейбол | **Практические занятия.**  Ознакомление с правилами игры и правилами проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности на занятиях спортивными играми, исходное положение (стойки), перемещения, жонглирование мяча над собой.  - Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху на месте, контроль техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.  - Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху в движении, выполнение разных видов передачи и приема мяча сверху и снизу  -Техника прямой верхней и прямой нижней подачи мяча, контроль техники выполнения прямой верхней и прямой нижней подачи мяча  -Техника нападающего удара и постановка блока, тренировка техники выполнения нападающего удара  -Учебная игра в волейбол по правилам, закрепление изученных навыков в игре; судейство в волейболе.  -Техника приёма мяча с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро, на спину, тренировка техники выполнения приёма мяча. | 38 | 2-3 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовка докладов и рефератов, занятия в спортивных секциях | 38 | 3 |
| Тема 2.3. Баскетбол. | **Практические занятия.**  **-**Ознакомление с правилами игры и правилами проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.  Исходное положение (стойки), перемещения, ловля, передача и ведение мяча.  -Техника выполнения бросков мяча в корзину с места и в движении.  -Техника выполнения штрафных бросков, броски мяча в корзину из разных исходных положений  -Техника выполнения броска с 2-ух шагов, контроль техники выполнения броска с 2-х шагов.  - Техника передачи мяча в парах в движении с броском по кольцу, контроль техники выполнения передачи мяча в парах в движении.  - Тактика игры в защите и в нападении в баскетболе.  Практические занятия: закрепление тактических моментов в игре.  ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовка докладов и рефератов, занятия в спортивных секциях | 36  36 | 2-3  3 |
| Тема 2.4 Атлетическая  гимнастика (юноши).  Аэробика **(**девушки**).** | **Практические занятия.**  Подтягивание, отжимание в упоре лежа, сгибание и разгибание на брусьях, аэробика | 14 | 2-3 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовка докладов и рефератов, занятия в спортивных секциях | 14 | 3 |
| Тема 2.5. Лыжная подготовка. | **Практические занятия.**  -Попеременный двухшажный ход  -Одновременный двухшажный ход,  -Полуконьковый и коньковый ход.  -Одновременный бесшажный ход  -Подъемы, спуски, торможения | 30 | 2-3 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовка докладов и рефератов, занятия в спортивных секциях | 30 | 3 |
| **Раздел 3. Военно- прикладная**  **физическая подготовка.** |  |  |  |
| Тема 3.1. Военно- прикладная  физическая подготовка**.** | **Практические занятия.**  -Выполнение элементов военно-строевой и прикладной подготовки.  -Выполнение упражнений.  -Выполнение элементов страховки и самостраховки.  -Преодоление препятствий. | 8 | 2-3 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовка докладов и рефератов, занятия в спортивных секциях | 8 | 3 |
| **Всего:** | **168+168 сам.р** | | |

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

1. **условия реализации программы дисциплины**

**Физическая культура**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивный зал

Спортивный инвентарь: секундомер, скакалки, коврики гимнастические, гимнастические скамейки, маты, гантели, мячи.

Спортивный инвентарь: лыжи беговые с креплениями, лыжные палки, ботинки, смазка.

Открытый стадион широкого профиля

Оснащенность: Элементы полосы препятствий, спортивный комплекс для воркаута.

**3.2 Информационное обеспечение обучения**

В библиотечный фонд входят учебники, учебные и методические пособия, обеспечивающие освоение учебной дисциплины Физическая культура.

Библиотечный фонд дополнен энциклопедиями, справочниками, научной и научно-популярной литературой и т. п.

В процессе освоения программы учебной дисциплины Физическая культура обучающиеся имеют возможность доступа к электронным учебным материалам, имеющимся в обеспечении и Интернет-ресурсам.

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов,**

**дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E>
2. *Аллянов, Ю. Н.*Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9>

**Дополнительные источники:**

1. *Никитушкин, В. Г.*Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1. Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63>
2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для СПО / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 338 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00690-2. Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/41D7F2C3-B8FC-4BB3-BB63-70DEC585C06A>
3. *Жданкина, Е. Ф.*Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9913-6. Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611>
4. Спортивная метрология : учебник для СПО / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; отв. ред. В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04123-1. Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/0A87DAE7-6FC3-4123-8F13-3768D2550A6A>

**Справочник:**

Справочная система «Консультант Плюс»

**Журналы:**

Журнал «Физическая культура, спорт и здоровье» <https://elibrary.ru/title_about.asp?id=51351>

**Интернет-ресурсы:**

1. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]: научно-теоретический журнал. - 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; Национальный Открытый университет «Интуит». - М.: Интернет-Университет информационных технологий, 2012. - Режим доступа: http://old.intuit.ru/department/humanities/phystraining/, свободный.

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

**4.Контроль и оценка результатов ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

**Контроль** **и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Уметь:**  - использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Оценка практической работы,  оценка выполнения индивидуального задания,  зачет,  дифференцированный зачет. |
| **Знать:**  - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - основы здорового образа жизни. | Тестирование,  оценка выполнения индивидуального задания,  оценка самостоятельной работы,  зачет,  дифференцированный зачет. |
| **Результаты обучения**  **(освоенные ОК)** | **Формы и методы**  **контроля и оценки**  **результатов обучения** |
| ОК. 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения программы |
| ОК. 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность | Оценка решения ситуационных задач |
| ОК. 6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения программы |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Индикаторы компетенции** | **незачтено** | **зачтено** |
| **Полнота знаний** | Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. |
| **Наличие умений** | При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения.  Имели место грубые ошибки.  Требования к нормативам не выполнены. | Продемонстрированы все основные умения. Выполнены все задания, в полном объеме. Сданы необходимые нормативы. |
| **Характеристика сформированности компетенции** | Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач. Требуется повторное обучение | Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач. |
| **Уровень сформированности компетенций** | Низкий | Средний |