МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования

«Национальный исследовательский

Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского»

Институт экономики и предпринимательства

Директор института экономики

и предпринимательства

А.О. Грудзинский

"\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_2017 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

Нижний Новгород

2017

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 рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФК и ОСД Факультета ФКС ННГУ им Н.И. Лобачевского «30» августа 2017 г., протокол №1

Зав. кафедрой ФК и ОСД

 Факультета ФКС \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ к.п.н. Кутасин А.Н

**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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ) вне зависимости от профиля профессионального образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет:

* по специальностям СПО —156 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия, — 78 часов; внеаудиторная самостоятельная работа студентов — 74 часов.

**Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
|  |  |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *156* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | *78* |
| в том числе: |  |
| лекции |  |
| практические занятия | 78 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 74 |
| консультация | 4 |
| Итоговая аттестация в виде дифференцированного зачета  |  |

1. **Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование****разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабора-****торные и практические работы, самостоя-****тельная работа обучающихся,****курсовая работ (проект)** | **Объ-****ем****часов** | **Уровень****освое-****ния** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
|  | **Содержание учебного материала** |  |  |
| **Тема 1.****Основы****здорового об-****раза жизни.****Физическая****культура в****обеспечении****здоровья** | **Практические занятия**Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.Рациональное питание и профессия.Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания**Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.**Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростносиловых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.**Легкая атлетика**:высокий и низкий старт,стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4´100м, 4´400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700г (юноши)**Кроссовая подготовка**:бег по пересеченной местности, бег по твердому и замерзшему и скользкому грунту в тече ние 25-30 мин. | **1** | **1-3** |
| **10** |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания | **12** |
| **Тема 2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями** | **Практические занятия**Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. | **1** | **1-3** |
| **Волейбол** –верхняя прямая подача,нижняя прямая и боковая подача, передача мяча двумя сверху в парах, передача мяча двумя снизу в парах, передача мяча двумя снизу и сверху над собой, Нападающий удар из зоны 2,3.4, одиночное и групповое блокирование; | **11** |  |
| **Баскетбол** –ведение мяча в движении без зрительного контроля, с изменением направления и отскока, броски мяча в корзину после ведения (два шага) одной рукой от плеча, одной рукой снизу, остановка прыжком и двумя шагами, повороты. Броски мяча с места двумя от груди и одной от плеча, передачи мяча на месте и в движении двумя от груди, одной от плеча, одной сбоку, двумя из-за головы | **14** |
| **Лыжная подготовка:** способствует развитию общей и специальной выносливости, ловкости, закаливанию организма.Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, спуск в низкой и высокой стойке, подъём «елочкой», « лесенкой». | **8** |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Общеобразовательные упражнения, упражнения с мячами (жонглирование), упражнения на развитие силы, прыгучести, выносливости, быстроты и ловкостиСамостоятельная ходьба на лыжах, упражнения на развитие выносливости, скорости и быстроты. Закаливание организма. | **20** |  |
| **Тема3.****Самоконтроль занимающихся****физическими****упражнениями и спортом.** | **Практические занятия**.Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. | **1** | **1-3** |
| **Гимнастика**.Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактикипрофессиональных заболеваний(упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.Акробатика: 2- кувырка вперед и назад слитно, стройка на лопатках с помощью рук и без помощи, упражнение «мост» из положения лежа и стоя с помощью и без помощи (девушки); длинный кувырок вперед, стойка на руках, стойка на голове ( на трех точках), кувырок назад в стойку ноги врозь, переворот боком; опорный прыжок: прыжки через гимнастического козла способом ноги врозь и согнув ноги, боком через гимнастического коня (девушки); прыжок согнув ноги и ноги врозь через гимнастического коня – конь в длину (юноши); Лазание по канату в три приема; Упражнения на высокой перекладине: подъём с переворотом в упор, подъём силой в упор, подъём разгибом, подтягивание из виса (юноши); бревно : упражнение в равновесии – ходьба приставными шагами, равновесие на одной , ходьба со сменой ног | **12** |
| **Самостоятельная работа обучающихся.**Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий | **16** |
| **Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности** | **Практические занятия**. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельностии учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности | **0,5** | **1-3** |
| Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. | **13** |
| **Самостоятельная работа**Дыхательная гимнастика. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности | **8** |
| **Тема 5****Физическая****культура в профессио-****нальной деятельности****специалиста** | **Практические занятия**.Контроль состояния здоровья, двигательных качеств, сихофизиологических функций, к которым рофессия предъявляет повышенные ребования. | **0,5** | **1-3** |
| Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах, штангой и гантелямиДыхательная гимнастикаКлассические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). | **12** |
| **Самостоятельная работа**Ритмическая гимнастика.Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. | **9** |
| **Консультации**  |  | **4** |  |
| **ИТОГО** |  | **156** |  |

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.

 Лыжная база

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.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**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 |