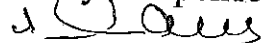


Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»

Уфимский филиал Финуниверситета

УТВЕРЖДАЮ

Директор Уфимского филиала
Финуниверситета

 / Р.М. Сафуанов

(подпись)

Ф.И.О

« 30 » 08 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

«Физическая культура»

для специальности

09.02.07 «Информационные системы и программирование»

Уфа - 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта среднего
профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности:

09.02.07 «Информационные системы и программирование»

Разработчик:

Преподаватель по физической культуре

Михайлова Т.Э.

Рецензент:


Лучший работник физической культуры и спорта РБ
Почетный работник общего образования РФ

Манайчева В.Л.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии гуманитарных
дисциплин

Протокол от «30» августа 2023 г. № 1

Председатель ПЦК


В.О. Глуховцев
(подпись)

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу по дисциплине «Физическая культура»
преподавателя Уфимского филиала Финуниверситета

Михайловой Татьяны Эдуардовны

Рецензируемая программа «Физическая культура» предназначена для преподавания соответствующего курса для студентов очного отделения по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 «Информационные системы и программирование»

Программа составлена в соответствии с ФГОС к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников среднего профессионального образования.

Программа содержит вводную часть, в которой формулируются не только цели, задачи и место дисциплины «Физическая культура» в структуре учебных дисциплин, изучаемых студентами средних профессиональных учебных заведений, а также и требования к результатам освоения данной дисциплины по формированию у студентов компетенций, позволяющим студентам реализовать на практике свои знания и умения.

В содержании разделы программы дисциплины «Физическая культура» сформулированы достаточно логично, темы дисциплины всесторонне характеризуют современное состояние физической культуры.

В число важнейших изучаемых тем преподаватель Михайлова Т.Э. включила теоретические и практические основы адаптивной физической культуры.

Рабочая программа составлена с учетом климатических условий Уфимского региона. В нее включены следующие разделы: теория физической культуры, баскетбол, волейбол, футбол, гимнастика, легкая атлетика, коньки, лыжные гонки, гандбол, русская лапта, плавание, настольный теннис, дартс

Изучение дисциплины «Физическая культура» позволяет сформировать у студентов умение использовать практические и теоретические навыки, как по видам спорта, так и для повышения общей физической подготовки у студентов. На выработку практических навыков направлены практические задания по отдельным темам.

Рецензируемая рабочая программа составлена методически грамотно, на высоком профессиональном уровне.

Программа дисциплины «Физическая культура» содержит виды самостоятельной работы и список основной и дополнительной литературы, которая рекомендуется студентам для изучения разделов и тем данной дисциплины.

Рецензент:

Лучший работник физической культуры и спорта РБ

Почетный работник общего образования РФ



В.Л. Манайчева

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла учебного плана.

Учебная дисциплина « Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

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 ходе изучения материала дисциплины должны быть рассмотрены следующие **дидактические единицы**:

- 1) Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- 2) Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
- 3) Основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	124
Объем работы обучающихся во взаимодействия с преподавателем	124
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	124
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	
самостоятельная работа	-
промежуточная аттестация в форме	З/ДЗ

Во всех ячейках со звездочкой (*) необходимо указать объем часов

2.2. 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенции, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. ОФП	<p>Сгибание и разгибание рук (от гимнастической скамейки).</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа (раз в мин. девушки), поднимание ног из положения вися (юноши).</p> <p>Подтягивания из положения лежа (девушки). Подтягивания в висе (юноши).</p> <p>Прыжки через скакалку (кол-во за 1 мин.).</p> <p>Наклон в перед от гимнастической скамейки.</p> <p>Приседание (кол-во раз 30 с).</p> <p>Челночный бег (5*10).</p> <p>Подготовка к сдаче норм комплекса ВФСКИТО.</p>	10	
Раздел 2. Легкая атлетика	<p>Бег на короткие дистанции (100 м.) Техника бега: старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование.</p> <p>Специальные упражнения бегуна. Переменный бег. Повторный бег. Эстафетный бег, приём и передача эстафетной палочки. Кроссовый бег. Бег на равнинных участках, в гору, под гору, по мягкому и скользкому грунту, финиширование. Бег на средние дистанции (500 м. и 1000 м.). Бег на длинные дистанции (3000 м. и 5000м.)</p> <p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Метание гранаты. Техника метания: держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие.</p>	24	

	<p>Раздел 3. Волейбол</p>	<p>Техника игры в нападении: стойка и перемещения, подачи, передачи, нападающие удары. Техника игры в защите: стойка и перемещения, приём мяча, блокирование, выбор места для приёма мяча. Групповые упражнения в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.</p>	<p>16</p>		
<p>Раздел 4. Плавание</p>	<p>Техника безопасности при занятиях в бассейне. Правила поведения на воде. Техника скольжения на воде, работа рук и ног. Техника скольжения на воде, работа рук и ног. Обучение технике плавания способом «кроль на груди». Работа рук и ног. Поплавок. Обучение технике плавания способом «кроль на спине». Техника старта. Прохождение дистанции 25 м.</p>	<p>12</p>			
<p>Раздел 5. Настольный теннис</p>	<p>Овладение правильной хваткой ракетки. Жонглирование мячом. Овладение техникой работой ног. Овладение техникой ударов по мячу на столе.</p>	<p>8</p>			

Раздел 6. Дартс	Ознакомление с оборудованием для игры в дартс Обучение технике хвата дрогиков. Обучение технике броска в дартс. Совершенствование техники игры в дартс. Тактическая подготовка игры в дартс.	6	
Раздел 7. Лыжная подготовка	<p>Одежда, обувь, инвентарь и место занятий. Подбор лыж и их смазка. Строевые приёмы на лыжах. Техника способов передвижения на лыжах: попеременный 2х шажный, одновременные - беспашный, одношажный и двухшажный, комбинированный.</p> <p>Спуски - в низкой, средней, высокой стойках.</p> <p>Подъём - скользящим, ступающим шагом, «ёлочкой», «лесенкой».</p> <p>Торможения - «плугом», «упором».</p> <p>Повороты на месте и в движении - махом, переступанием, упором, «плугом» и др.</p> <p>Выполнение контрольных тестов - прохождение дистанции: юноши - 5 км. девушки - 3 км.</p>	14	
Раздел 8. Коньки	<p>Техника скольжения по прямой и по дуге.</p> <p>Техника торможения остановой, ребром конька, «плугом», «полуплугом».</p> <p>Техника поворотов.</p> <p>Техника скольжения «спиной вперед».</p>	20	
Раздел 9. Баскетбол	Техника игры в нападении: перемещения, бег с изменением скорости, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой руками на месте и в движении, броски в корзину. Техника игры в защите: перемещения в защитной стойке, лицом вперед, правым и левым боком, спиной вперед. Подбор мяча отскочившего от щита, выбивание, вырывание, перехваты. Учебно-тренировочная игра.	8	
Раздел 10. Футбол	Техника игры полевого игрока: передвижения, обманные движения (финты), ведение, остановка, передача мяча, отбор мяча, удары по мячу, индивидуальная	6	

	работа с мячом. Учебно-тренировочная игра		
Промежуточная аттестация в форме			
Всего:		3/ДЗ	
		124	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, теннисного зала, лыжной базы, бассейна.

Оборудование залов: гимнастические скамейки, шведские стенки, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, гимнастические маты, футбольные ворота, теннисные столы.

Технические средства обучения: волейбольные, футбольные, баскетбольные и гандбольные мячи, лыжный инвентарь, бита, гранаты для метания, эстафетная палочка, ракетки, мячи.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Рекомендуемая литература:

3.2.1. Основные источники:

1. Кузнецов, В.С. Колодницкий, Г.А. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы. (СПО). Учебник : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2020. - 448 с. — URL: <https://book.ru/book/932248>
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/bcode/495018>
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/bcode/491233>

3.2.2. Дополнительные источники:

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/bcode/489849>

2. Теория и методика физического воспитания и спорта. (СПО). Учебник:
/ И.С. Барчуков. — Москва : КноРус, 2019. — 366 с. — URL:
<https://book.ru/book/931285>

3.2.3. Ресурсы INTERNET:

1. www.minsport.gov.ru
2. www.mmps.bashkortostan.ru
3. www.fntb.ru
4. <http://ufa-darts.ru>
5. www.ttfr.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) 1	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения 2
Умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение контрольных тестов (сдача нормативов, двусторонняя учебно - тренировочная игра по видам спорта)
Знания:	
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	
-основы здорового образа жизни	Защита рефератов

Педагогический контроль и оценка успеваемости.

Для наблюдения контроля за динамикой и физической подготовленностью студентов рекомендуется проводить на всех курсах обучения в начале и конце учебного года контрольные тесты, позволяющие эффективно оценивать уровень развития основных физических качеств. При выставлении оценки учитывается степень усвоения теоретических знаний и результаты выполнения контрольных тестов, предусмотренных программой.

К выполнению контрольных тестов допускаются студенты, посетившие все занятия и получившие необходимую подготовку.

Итоговая оценка вносится в зачётную книжку студента в виде дифференцированного балла.

Студенты, отнесённые к специальной группе, выполняют контрольные требования с учётом их функциональных возможностей. За выполнение этих

требований студенту выставляется «зачет» в книжке успеваемости в конце каждого семестра.

Студенты, освобождённые по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, выполняют доступные им упражнения или выполняют письменную тематическую контрольную работу (реферат), связанную с характером их заболевания и сдают зачёт по теоретическому и методическому разделу программы.

Студенты, регулярно занимающиеся в группах спортивного совершенствования, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачётных требований и тестов.

Общая физподготовка, спортивно-техническая, профессионально-прикладная подготовка и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов.

Врачебный контроль.

Врачебный контроль за физическим воспитанием студентов организуется и проводится в соответствии с требованиями, установленными Министерством здравоохранения РФ. Ответственность за своевременное проведение медицинского обследования возлагается на директора и врача учебного заведения.

На основании данных о состоянии здоровья студентов и их подготовленности, они распределяются для практических занятий на основную, подготовительную и специальную медицинские группы.

Основная - студенты без отклонений в состоянии здоровья, а также студенты, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья при достаточном физическом развитии и физической подготовленности.

Подготовительная - студенты без отклонений в состоянии здоровья, а также имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья с недостаточным физическим развитием и недостаточной физической подготовленностью.

Специальная - студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и производственной работы. Студенты основной и подготовительной групп занимаются вместе, но при дифференцированном подходе.