

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
АЭРОКОСМИЧЕСКОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ»

Факультет среднего профессионального образования



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура»

для специальности среднего профессионального образования

09.02.07 «Информационные системы и программирование»

<u>Объем образовательной нагрузки, часов</u>	172
Учебные занятия, часов	172
в т.ч. лабораторно–практические занятия, часов	172
Самостоятельная учебная работа, часов	0

Санкт-Петербург 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта по
специальности среднего профессионального образования

09.02.07

код

Информационные системы и программирование

наименование специальности(ей)

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией

естественнонаучных дисциплин и

физического воспитания

Протокол № 10 от 11.06.2020 г.

Председатель:  / Горбунова О.А./

РЕКОМЕНДОВАНА

Методическим

советом факультета СПО

Протокол № 7 от 24.06.2020 г.

Председатель:  /Березина С.А./

Разработчики:

Ежова А.Г., преподаватель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является составной частью программно-методического сопровождения образовательной программы (ОП) среднего профессионального образования (СПО) - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

Программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональных образовательных организациях при реализации программ подготовки специалистов среднего звена, повышения квалификации и переподготовки рабочих кадров и специалистов среднего звена по направлению 09.00.00 «Информатика и вычислительная техника».

1.2. Место дисциплины в структуре ОП СПО

Учебная дисциплина «Физическая культура» является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	<ul style="list-style-type: none">– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;– пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	<ul style="list-style-type: none">– 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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	172
Учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем (всего)	172
в том числе:	
теоретическое обучение	0
лабораторные и практические занятия	172
Самостоятельная учебная работа (всего)	0
Консультации	0
Промежуточная аттестация в форме зачета в 3,4,5,6 семестрах, дифференцированного зачета в 7 семестре	0

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры		2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала		ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении Здоровья. Техника безопасности на занятиях ФК.		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
Раздел 2. Легкая атлетика		44	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	16	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
	1. Изучение техники бега на короткие дистанции		
	2. Специальные легкоатлетические упражнения		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Освоение техники специальных легкоатлетических упражнений Развитие основных физических качеств Дальнейшее изучение и совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования Приём зачётных требований в беге на 60, 100 м.		
Тема 2.2. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	20	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
	1. Изучение техники бега на средние дистанции		
	2. Специальные легкоатлетические упражнения		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Освоение техники бега на средние дистанции Развитие физического качества выносливости		

	Приём зачётных требований в беге на 500, 1000 м.		
Тема 2.3. Прыжок в длину с разбега.	Содержание учебного материала	8	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
	1. Изучение техники прыжка в длину с разбега.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка с 3-х, 5-ти, 7-ми беговых шагов. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега.		
	Приём зачётных требований в прыжках в длину с разбега.		
Раздел 3. Баскетбол		40	
Тема 3.1. Основы техники игры в баскетбол	Содержание учебного материала	26	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
	1. Основы техники баскетбола		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Дальнейшее изучение и совершенствование техники - ведения мяча, прием мяча (двумя руками на уровне груди, пояса) передвижение в стойке, остановки (внезапной, в два шага), повороты передачи одной и двумя руками (от груди, снизу, из-за головы, от плеча, от места, от шага), броска в корзину с близкого и среднего расстояния.		
Тема 3.2. Основы судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	8	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
	1. Основы судейства		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Знание правил судейства, проведение судейской практики.		
Тема 3.3. Особенности игры в стритбол	Содержание учебного материала	6	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
	1. Теоретические основы стритбола		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое освоение игры в стритбол		
Раздел 4. Волейбол		36	
Тема 4.1. Основы техники игры в волейбол	Содержание учебного материала	28	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
	1. Основы техники волейбола		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:		

	<p>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 перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков</p>		
Тема 4.2. Основы судейства в волейболе	Содержание учебного материала	4	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1. Основы судейства		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Знание правил судейства, проведение судейской практики.		
Тема 4.3. Особенности пляжного волейбола	Содержание учебного материала	4	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1. Теоретические основы пляжного волейбола		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое освоение игры в волейбол 2х2.		
Раздел 5. Гимнастика		10	
Тема 5.1 Основы гимнастических упражнений	Содержание учебного материала	10	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1. Строевые и порядковые упражнения, вольные упражнения		
	2. Силовые упражнения на снарядах		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
Выполнение гимнастических упражнений на снарядах, совершенствование техники выполнения упражнений на высокой перекладине и параллельных брусьях			
Круговая тренировка с использованием гимнастических и акробатических упражнений			
Раздел 6. Атлетическая гимнастика		40	
Тема 6.1. Основы атлетической гимнастики	Содержание учебного материала	40	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1. Освоение техники силовые и скоростно-силовых упражнений на тренажерах.		
	2. Особенности техники выполнения силовых упражнений с отягощениями.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
Выполнение силовых и скоростно-силовых упражнений на тренажерах и с отягощениями по индивидуальным программам.			
Всего:		172	-

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие спортивного зала, тренажёрных залов, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование в соответствии с Распоряжением декана факультета СПО № 11-СПО-5/17 от 07.03.2017г.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

- 1 Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457504> Юрайт, 2020. — 149 с н3.
- 2 Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448847>

1

Электронные ресурсы

- 1 Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448840> Интернет-ресурсы

- 2 www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- 3 www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
- 4 www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- 5 www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации .

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>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.</p>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p>	<p>Умения: – тестирование на знание терминологии по теме; – тестирование; – контрольная работа; – самостоятельная работа; – защита реферата; – семинар; – наблюдение за выполнением практического задания; – оценка выполнения практического задания (работы);</p>
<p>Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).</p>	<p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«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.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>– подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией; – решение ситуационной задачи.</p> <p>Знания: – дифференцированный зачет.</p>

Аннотация

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является составной частью программно-методического сопровождения образовательной программы (ОП) среднего профессионального образования (СПО) программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

Программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональных образовательных организациях при реализации программ подготовки специалистов среднего звена, повышения квалификации и переподготовки рабочих кадров и специалистов среднего звена по направлению 09.00.00 «Информатика и вычислительная техника».

Учебная дисциплина «Физическая культура» является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- 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.

Количество часов на освоение программы учебной дисциплины: объем образовательной нагрузки, часов - 172.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: практические занятия, самостоятельная работа обучающегося.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация в форме зачета в 3,4,5,6 семестрах, дифференцированного зачета в 7 семестре.

Язык обучения по дисциплине: русский.