


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

«22» 20 г.

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 фонд оценочных средств по дисциплине « Физическая культура»
преподавателя Уфимского филиала Финуниверситета**

Михайловой Татьяны Эдуардовны

Рецензируемый фонд оценочных средств по дисциплине « Физическая культура» предназначен для преподавания соответствующего курса для студентов очного отделения по специальностям среднего профессионального образования 09.02.07

« Информационные системы и программирование»

Фонд оценочных средств составлен в соответствии с ФГОС к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников среднего профессионального образования.

Фонд оценочных средств содержит паспорт учебной дисциплины, в котором указаны общие компетенции, позволяющие студентам реализовать на практике свои знания и умения.

Фонд оценочных средств составлен на основе рабочей программы по дисциплине «Физическая культура» с учетом климатических условий Уфимского региона. В нее включены следующие разделы: теория физической культуры, баскетбол, волейбол, футбол, гимнастика, легкая атлетика, коньки, лыжные гонки, плавание, настольный теннис, написание рефератов, выполнение тестовых заданий.

Фонд оценочных средств содержит список основной и дополнительной литературы, которая рекомендуется студентам для изучения разделов и тем данной дисциплины.

Рецензируемый фонд оценочных средств составлен методически грамотно, на высоком профессиональном уровне.

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. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического 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». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций:

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, применять стандарты антикоррупционного поведения.

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.

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	168
Объем работы обучающихся во взаимодействия с преподавателем	168
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	168
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
самостоятельная работа	-
промежуточная аттестация в форме	З/ДЗ

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

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенции, сформировано которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
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 виса (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 ВФСК ГТО.</p>	20	ОК-3 ОК-4 ОК-6 ОК-7 ОК-8
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>	34	ОК-3 ОК-4 ОК-6 ОК-7 ОК-8

Раздел 3. Волейбол	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.	26	ОК-3 ОК-4 ОК-6 ОК-7 ОК-8
Раздел 4. Плавание	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.	22	ОК-3 ОК-4 ОК-6 ОК-7 ОК-8
Раздел 5. Настольный теннис	Овладение правильной хваткой ракетки. Жонглирование мячом. Овладение техникой работой ног. Овладение техникой ударов по мячу на столе.	18	ОК-3 ОК-4 ОК-6 ОК-7 ОК-8

Раздел 6. Дартс	Ознакомление с оборудованием для игры в дартс Обучение технике хвата дротиков. Обучение технике броска в дартс. Совершенствование техники игры в дартс. Тактическая подготовка игры в дартс.	6	ОК-3 ОК-4 ОК-6 ОК-7 ОК-8
Раздел 7. Лыжная подготовка	Одежда, обувь, инвентарь и место занятий. Подбор лыж и их смазка. Строевые приёмы на лыжах. Техника способов передвижения на лыжах: попеременный 2х шажный, одновременные - бесшажный, одношажный и двухшажный, комбинированный. Спуск - в низкой, средней, высокой стойках. Подъём - скользящим, ступающим шагом, «ёлочкой», «лесенкой». Торможения - «плугом», «упором». Повороты на месте и в движении - махом, переступанием, упором, «плугом» и др. Выполнение контрольных тестов - прохождение дистанции: юноши - 5 км. девушки - 3 км.	14	ОК-3 ОК-4 ОК-6 ОК-7 ОК-8
Раздел 8. Коньки	Техника скольжения по прямой и по дуге. Техника торможения остановкой, ребром конька, «плугом», «полуплугом». Техника поворотов. Техника скольжения «спиной вперед».	16	ОК-3 ОК-4 ОК-6 ОК-7 ОК-8
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.	6	ОК-3 ОК-4 ОК-6 ОК-7 ОК-8
Раздел 10. Футбол	Техника игры полевого игрока: передвижения, обманные движения (финты), ведение, остановка, передача мяча, отбор мяча, удары по мячу, индивидуальная	6	ОК-3 ОК-4

	работа с мячом. Учебно-тренировочная игра		ОК-6 ОК-7 ОК-8
Промежуточная аттестация в форме		3/Д3	
Всего:		168	

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. Богащенко. — 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.