

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Страданченко Сергей Георгиевич

Должность: директор

Дата подписания: 06.02.2021 15:58:20

Уникальный программный ключ:

fab83d7432c6481398711018a37154004b8773228b0c96b69ac57a5044e0bade

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал)

федерального государственного бюджетного образовательного

учреждения высшего образования «Донской государственный

технический университет» в г. Шахты Ростовской области

(ИСОиП (филиал) ДГТУ в г. Шахты)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ С.Г. Страданченко

_____ 2020 г.

ЗАЩИТА ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Физическая культура

рабочая программа предмета

Закреплена за	Колледж экономики и сервиса	
Учебный план	09.02.03-2019-2-КВ9.osf Программирование в компьютерных системах Профиль получаемого профессионального образования при реализации программы среднего общего образования: Технологический	
Квалификация	Техник - программист	
Форма обучения	очная	
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ	
Часов по учебному плану	176	Виды контроля в семестрах: зачеты с оценкой 1, 2
в том числе:		
аудиторные занятия	117	
самостоятельная работа	59	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
	Неделя		22			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	5	5	10	10	15	15
Практические	46	46	56	56	102	102
Итого ауд.	51	51	66	66	117	117
Контактная работа	51	51	66	66	117	117
Сам. работа	27	27	32	32	59	59
Итого	78	78	98	98	176	176

Программу составил(и):

преподаватель, *И.М.Зуева* _____

Рецензент(ы):

*старший преподаватель ИСОиП(филиал) ДГТУ в г.Шахты кафедры "Физическая культура и спорт",
Е.В.Зазулина ;преподаватель КЭС, О.К.Джужук* _____

Рабочая программа предмета

Физическая культура

разработана в соответствии с ФГОС СПО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по специальности 09.02.03
Программирование в компьютерных системах (уровень подготовки кадров высшей квалификации). (приказ Минобрнауки
России от 28.07.2014г. №804)

составлена на основании учебного плана:

Программирование в компьютерных системах

Профиль получаемого профессионального образования при реализации программы среднего общего образования:
Технологический

утвержденного Учёным советом университета от 16.06.2020 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании педагогического совета

Колледжа экономики и сервиса

Протокол от _____ 2020 г. № __

Срок действия программы: 2019-2023 уч.г.

Директор КЭС Зибров В.А. _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1	формирование физической культуры личности будущего профессионала, вос-
1.2	требуемого на современном рынке труда;
1.3	• развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональ-
1.4	ных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
1.5	• формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к
1.6	собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-
1.7	оздоровительной деятельностью;
1.8	• овладение технологиями современных оздоровительных систем физического вос-
1.9	питания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными
1.10	физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
1.11	• овладение системой профессионально и жизненно значимых практических
1.12	умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и
1.13	психического здоровья;
1.14	• освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении
1.15	в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
1.16	• приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной
1.17	деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных
1.18	формах занятий физическими упражнениями.
1.19	

2. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	ОУД
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	основы безопасности жизнедеятельности
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	безопасность жизнедеятельности

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение содержания учебного предмета обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

3.1	Личностных:
3.1.1	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному са-
3.1.2	моопределению;
3.1.3	сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обу-
3.1.4	чению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной
3.1.5	активности с валеологической и профессиональной направленностью, непри-
3.1.6	ятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
3.1.7	потребность к самостоятельному использованию физической культуры как
3.1.8	составляющей доминанты здоровья;
3.1.9	приобретение личного опыта творческого использования профессионально-
3.1.10	оздоровительных средств и методов двигательной активности;
3.1.11	формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок,
3.1.12	системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных,
3.1.13	регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе це-
3.1.14	ленаправленной двигательной активности, способности их использования в
3.1.15	социальной, в том числе профессиональной, практике;
3.1.16	готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях
3.1.17	навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
3.1.18	способность к построению индивидуальной образовательной траектории са-
3.1.19	мостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков
3.1.20	профессиональной адаптивной физической культуры;

3.1.21	способность использования системы значимых социальных и межличност-
3.1.22	ных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные
3.1.23	и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной
3.1.24	деятельности;
3.1.25	формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно
3.1.26	общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и
3.1.27	спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятель-
3.1.28	ности, эффективно разрешать конфликты;
3.1.29	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни,
3.1.30	потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-
3.1.31	оздоровительной деятельностью;
3.1.32	умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной
3.1.33	деятельностью; патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Ро-
3.1.34	диной;
3.1.35	— готовность к служению Отечеству, его защите;
3.2	Метапредметных:
3.2.1	способность использовать межпредметные понятия и универсальные учеб-
3.2.2	ные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в по-
3.2.3	знавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной
3.2.4	практике;
3.2.5	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с ис-
3.2.6	пользованием специальных средств и методов двигательной активности;
3.2.7	освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических
3.2.8	и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (воз-
3.2.9	растной и спортивной), экологии, ОБЖ;
3.2.10	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной
3.2.11	деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках
3.2.12	информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по
3.2.13	физической культуре, получаемую из различных источников;
3.2.14	формирование навыков участия в различных видах соревновательной дея-
3.2.15	тельности, моделирующих профессиональную подготовку;
3.2.16	умение использовать средства информационных и коммуникационных
3.2.17	технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и
3.2.18	организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники
3.2.19	безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
3.3	Предметных:
3.3.1	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельно-
3.3.2	сти для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
3.3.3	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,
3.3.4	поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболева-
3.3.5	ний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3.3.6	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей
3.3.7	здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития
3.3.8	и физических качеств;
3.3.9	владение физическими упражнениями разной функциональной направлен-
3.3.10	ности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности
3.3.11	с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособ-
3.3.12	ности;
3.3.13	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых
3.3.14	видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятель-
3.3.15	ности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-
3.3.16	спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

3.3.17

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Теоретическая часть:

1. Основы здорового образа жизни в обеспечении здоровья.
2. Влияние физических нагрузок, их интенсивность. Влияние физических упражнений на мышцы.
3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Современные популярные оздоровительные системы физических нагрузок.
5. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
6. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
7. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.

Практическая часть:

1. Легкая атлетика.
2. Элементы спортивной и художественной гимнастики.
3. Спортивные игры. Волейбол.
4. Спортивные игры. Баскетбол.
5. Бадминтон.
6. Настольный теннис.
7. Мини-футбол.
8. Общая физическая подготовка.

5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Актив и Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Легкая атлетика.						
1.1	Основы здорового образа жизни в обеспечении здоровья. /Лек/	1	3		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.2	Влияние физических нагрузок, их интенсивность. Влияние физических упражнений на мышцы /Лек/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.3	Подготовить сообщение по теме основы здорового образа жизни. /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.4	Совершенствование техники и тактики спринтерского бега /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.5	Техника выполнения высокого и низкого старта, бег до 40м. /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.6	Техника выполнения бега на короткие дистанции 40м.,60м /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.7	ОРУ. Техника выполнения эстафетного бега 4х60м., /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.8	Метание мяча. Эстафетный бег 3х100м., 4х60м /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.9	Скоростно-силовые упражнения. Бег – 60м. Входной контроль. /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.10	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, многоскоки.. /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.11	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, бег – 60м. Контрольная точка №1 /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.12	Техника выполнения челночного бега 3х10м., прыжки в длину с места /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.13	Высокий старт, бег:6х10м /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.14	Техника преодоления препятствий, бег на длинные дистанции /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.15	Техника выполнения спринтерского бега, техника выполнения прыжков /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.16	ОРУ, прыжковые упражнения, бег по пересеченной местности /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	

1.17	Кроссовая подготовка. Метание гранаты /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.18	Бег 2000 м и 3000 м. Бег на заданные дистанции /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.19	Занятия в секции легкая атлетика, ОФП, бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки в длину, метание. /Ср/	1	15		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
Раздел 2. Элементы спортивной и художественной гимнастики							
2.1	Техника безопасности по гимнастике, строевые упражнения: повороты, перестроения /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
2.2	Техника прыжков на скакалке, упражнения на гибкость /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
2.3	Стойка на лопатках, мост из положения стоя /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
2.4	Техника выполнения кувырков вперед, назад, мостика из положения стоя /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
2.5	Акробатическая связка: соединение элементов. Контрольная точка №2 /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
2.6	Совершенствование колеса влево, вправо. Упражнение с отягощением /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
2.7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, стойка на лопатках /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
2.8	Разучивание комплекса упражнений ритмической, атлетической гимнастик Зачетное дифференцированное занятие /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
2.9	Занятия в секции гимнастики, махи и соскоки на брусках; упражнения на перекладине, подтягивание, подъем переворотом. /Ср/	1	10		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.							
3.1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями /Лек/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
3.2	Современные популярные оздоровительные системы физических нагрузок. /Лек/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
3.3	Легкая атлетика в системе физического воспитания /Лек/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
3.4	Самоконтроль в процессе физического воспитания /Лек/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
3.5	История Олимпийских игр как международного спортивного движения. /Лек/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
3.6	Волейбол, основные правила игры. /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
3.7	Техника передачи мяча сверху над собой, во встречных колонах, от стены. /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
3.8	Техника передачи мяча снизу над собой, во встречных колонах, от стены /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
3.9	Отбивание мяча кулаком через сетку. Техника выполнения верхней прямой передачи. /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	

3.10	Техника передач мяча сверху в парах /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
3.11	Техника передач мяча снизу в парах. /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
3.12	Техника приема мяча сверху и снизу, после подачи. Учебная игра. /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
3.13	Техника прямой подачи. Контрольная точка №3 /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
3.14	Двусторонняя учебная игра. Подачи и прием мяча /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
3.15	Занятия в секции волейбола, прием, передача мяча, нападающие удары /Ср/	2	13		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
Раздел 4. Баскетбол.							
4.1	Баскетбол, основные правила игры в баскетбол. /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
4.2	Техника передвижений, перемещений, остановок, поворотов и отскоков /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
4.3	Техника дистанционных бросков по кольцу. /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
4.4	Передачи и ловля мяча с отскоком от пола, при встречном движении /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
4.5	Техника перемещений, сочетание приемов: ведение, броски /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
4.6	Броски по кольцу двумя руками сверху. Учебная игра. /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
4.7	Техника выполнения штрафных бросков /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
4.8	Двусторонняя учебная игра, защита и нападение. /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
4.9	Судейство игры. Двусторонняя игра /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
4.10	Занятия в секции баскетбола, броски мяча в прыжке по кольцу, передачи мяча различными способами /Ср/	2	12		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
Раздел 5. Бадминтон.							
5.1	Техника игры в бадминтон, подача и прием, учебная игра /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
5.2	Занятия в секции бадминтона, броски мяча в прыжке по кольцу, передачи мяча различными способами /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
Раздел 6. Настольный теннис							
6.1	Техника игры в настольный теннис, подача и прием мяча, учебная игра /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
6.2	Занятия в секции настольный теннис, броски мяча в прыжке по кольцу, передачи мяча различными способами /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
Раздел 7. Мини-футбол							
7.1	Техника игры в мини-футбол, учебная игра /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
Раздел 8. Общая физическая подготовка							
8.1	Силовые упражнения, спринтерский бег /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
8.2	Бег по полосе препятствий. /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
8.3	Упражнения на силу, смешанное передвижение /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
8.4	Бег по пересеченной местности.Контрольная точка №4 /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	

8.5	Удержание тела в висе на перекладине /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
8.6	Скоростно-силовые упражнения, упражнения на укрепление косых мышц живота /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
8.7	Развитие физических качеств Зачетное дифференцированное занятие /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
8.8	Занятия в секции гимнастики, ОФП, легкой атлетике, бег в медленном темпе, комплекс упражнений для развития гибкости. /Ср/	2	3		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ учебного предмета

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Решетников, Н. В., Кислицын, Ю. Л.	Физическая культура: учебник для студентов учреждений сред. проф. образования	М.: Академия, 2018
Л1.2	Бишаева, А. А.	Физическая культура: учебник для студентов учреждений сред. проф. образования	М.: Академия, 2018

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	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, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: http://www.biblio-online.ru/bcode/465965 (дополнительная литература)
Э2	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: http://www.biblio-online.ru/bcode/457504 (дополнительная литература)

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Microsoft Windows;
6.3.1.2	Trend Micro Office Scan Enterprise Security;
6.3.1.3	Microsoft Office;
6.3.1.4	Браузер Google Chrome(свободно распространяемое ПО)
6.3.1.5	Adobe Acrobat Reader (свободно распространяемое ПО)

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Справочная правовая система «Консультант Плюс»;
6.3.2.2	Информационно - правовая система «Законодательство России»;
6.3.2.3	Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека».

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7.1	Образовательный процесс происходит в спортивном зале, который укомплектован:
7.2	спортивный зал:
7.3	- гимнастическая стенка,
7.4	- сетка волейбольная,
7.5	- щиты и кольца баскетбольные,
7.6	- ворота для мини-футбола,
7.7	- мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные,
7.8	- лавочки гимнастические.
7.9	Тренажерный зал:
7.10	- машина гриф штанги,
7.11	- штанга спортивная,
7.12	- теннисный стол,
7.13	- ракетки теннисные.
7.14	Библиотека, читальный зал с выходом в интернет. Оснащение: Персональные компьютеры с выходом сеть интернет.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Прилагаются.