

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»
КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

Среднее профессиональное образование

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Специальность

09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)

Квалификация выпускника:

Техник-программист

Казань 2019

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» (для 2019 года набора) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям), утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации от 13 августа 2014 г. № 1001 и учебного плана, утвержденного Ученым советом Российского университета кооперации

Разработчики:

Гареева Г.А., преподаватель кафедры физической культуры и спорта Казанского кооперативного института (филиала) Российского университета кооперации;

Рабочая программа:

обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физической культуры и спорта Казанского кооперативного института (филиала) от 12.03.2019, протокол № 6

одобрена Научно-методическим советом Казанского кооперативного института (филиала) от 03.04.2019, протокол №5

утверждена Ученым советом Российского университета кооперации от 18.04.2019, протокол №4

©Казанский кооперативный институт (филиал) Российского университета кооперации, 2019
© Гареева Г.А., 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
1.1. Область применения программы.....	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	4
1.3.Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины	4
1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины (по ФГОС):.....	5
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	14
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	14
3.2. Информационное обеспечение обучения	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом от 13.08.2014 г. №1001, и учебным планом, утвержденным Ученым советом Российского университета кооперации по специальности СПО 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

1.3. Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Цели освоения учебной дисциплины «Физическая культура» соответствуют общим целям основной образовательной программы ФСПО.

Задачи освоения учебной дисциплины заключается в формировании мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на ведение здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание.

Студент должен

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных и профессиональных компетенций:

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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины (по ФГОС):

	Очная форма	Заочная форма
Максимальная учебная нагрузка обучающегося:	396	396
- обязательная аудиторная учебная нагрузка	188	10
- самостоятельная работа обучающегося	208	386

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	396
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	188
теоретическое обучение	4
практические занятия	184
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	208
Промежуточная аттестация (3,4,5,6,7,8 семестр) – на базе основного общего образования (1,2,3,4,5,6 семестр) – на базе среднего общего образования	Другие формы контроля/Зачёт/дифф.зачет

заочная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	396
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	188
теоретическое обучение	4
практические занятия	184
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	208
Промежуточная аттестация (2 курс) – на базе основного общего образования	Другие формы контроля/дифф.зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Вводные лекции по ФК	Лекция: «Инструктаж по ТБ на занятиях физической культуры»	4	1
Тема 1.2. ОФП (Общая физическая подготовка)	Практические занятия		
	1. Правила безопасности на занятиях по легкой атлетике. 2. Бег на выносливость 3. ОФП: пресс; отжимание; подтягивания на перекладине; прыжки в длину с места. 4. Разминка (СБУ) 5. Подвижные игры	10	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.3. Кроссовая подготовка	1. Утренняя гигиеническая зарядка 2. Подготовка реферата на тему: «Здоровое питание»	Ежедневно 10	3
	Практические занятия		
	1. Бег 3000 м. 2. Упражнения на восстановление дыхания	10	2
Тема 1.4. Бег на короткие дистанции	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Подготовка реферата по теме: «Техника и тактика бега на длинные дистанции» 2. Комплекс упражнений ОФП	12	3
	Практические занятия		
Тема 1.4. Бег на короткие дистанции	1. Бег короткие дистанции 60 м., 100 м. на время 2. Бег на короткие дистанции 400 м 3. Обучить низкому старту и стартовому разбегу 4. Обучить низкому старту на повороте 5. Обучить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции 6. Техника эстафетного бега	12	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Подготовка реферата по теме: «Техника и тактика бега на короткие дистанции»	14	3

	2. Подготовка реферата по теме: «Техника и тактика эстафетного бега»		
Тема 1.5. Бег на средние дистанции	Практические занятия		
	1. Бег на средние дистанции 800 м 2. Обучить технике высокого старта и стартовому разбегу 3. Обучить финишному броску на ленточку 4. Дальнейшее совершенствование техники бега в целом 5. Упражнения на восстановление дыхания	12	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Подготовка реферата на тему: «Техника выполнения прыжка в длину с места» 2. Выполнение упражнений на развитие прыгучести	16	3
Раздел 2. Баскетбол			
Тема 2.1. Ведение мяча.	Практические занятия		
	1. Правила безопасности на занятиях по баскетболу. 2. Обучить технике ведения мяча правой, левой рукой 3. Переводы мяча с правой руки на левую, перевод мяча под ногой, за спиной. 4. Игра «Выбей мяч»	12	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Подготовка реферата по теме: «История развития баскетбола» 2. Выполнение упражнений на развитие прыгучести	22	3
Тема 2.2. Ловля и передача мяча различными способами.	Практические занятия		
	1. Обучить держанию мяча 2. Изучить ловлю мяча: двумя руками, одной рукой 3. Обучить передачам мяча двумя руками: от груди, сверху, снизу 4. Обучить передачам мяча одной рукой: от плеча, от головы или сверху, «крюком», снизу, сбоку, за спиной Игра «10 передач»	12	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Подготовка реферата по теме: «Техника выполнения передачи мяча двумя руками, одной рукой в баскетболе» 2. Развитие ловкости. Жонглирование теннисного мяча	22	3
Тема 2.3. Техника выполнения броска в кольцо с двух шагов, со средней	Практические занятия		
	1. Обучить технике броска в прыжке, с места, после 2-х шагов 2. Закрепить бросок одной рукой от головы, в прыжке, «крюком», снизу. 3. Добивание мяча в кольцо в прыжке двумя руками или одной	12	2

дистанции	4. Игра «Минус пять» 5. Игра «3X3» 6.Игра «Салки с мячом»		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1.Составление конспекта по теме: « Правила баскетбола»	10	3
Тема 2.4. Игровая подготовка	Практические занятия		
	1. Изучение тактики и техники игры в нападении и в защите 2. Изучение комбинаций «Малая восьмерка», «Двойка», «Тройка» 3 Совершенствование игры в баскетбол 5X5	10	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Изучение правил судейства по баскетболу 2. Заполнение протокола игры по баскетболу	12	3
Раздел 3. Футбол			
Тема 3.1. Остановка и передача мяча различными способами	Практические занятия		
	1. Правила безопасности на занятиях по футболу. 2. Обучить остановкам мяча 3. Обучить передачам мяча 4. Игра «Квадрат»	12	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Подготовка реферата на тему: «Основные Правила игры в футбол. Сущность: оборудование и инвентарь. Классификация игры» 2. Комплекс упражнений ОФП	22	3
Тема 3.2. Командные и защитные действия.	Практические занятия		
	1. Передача мяча (пас) в парах, тройках, четвёрках 2. Передача мяча (пас) в парах, тройках, четвёрках с защитником (1,2,3) 3. Игра	12	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.3. Атакующие действия.	Практические занятия		
	1. Атака с места 2. Атака после ведения 3. Атака после обыгрывания защитника 4. Атака ворот на точность	12	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Комплекс упражнений на развитие быстроты, выносливости	12	3
Тема 3.4. Игровая	Практические занятия		

подготовка	1. Изучение тактики и техники игры в нападении и в защите 2. Изучение комбинаций 3 Совершенствование игры в футбол	12	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1.Составление конспекта по теме: « Правила футбола» 2. Ведение протокола игры	12	3
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	Практические занятия		
	1. Правила безопасности на занятиях по волейболу. 2.Обучить пер. св. над собой 3. Обучить пер. св. в парах 4. Обучить пер. св. через сетку 5. Прием пер. сн. над собой 6. Прием пер. сн. в парах 7. Прием пер. сн. через сетку	12	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Подготовка реферата по теме: «Техника выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками в волейболе» 2. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести	22	3
Тема 4.2. Подача мяча через сетку.	Практические занятия		
	1. Обучить подаче снизу в парах 2. Обучить подаче снизу через сетку 3. Подача мяча через сетку на точность (по зонам)	12	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Подготовка реферата на тему: «Основные Правила игры в волейбол. Сущность: оборудование и инвентарь. Классификация игры» 2. Подготовка реферата на тему: «ЗОЖ»	22	3
Тема 4.3. Атакующие удары	Практические занятия		
	1.Разминка в парах (ОРУ; БУ) 2.Изучить прямой атакующий удар 3. Изучить удар с переводом и поворотом туловища 4. Изучить удар с переводом без поворота туловища 5. Изучить боковой атакующий удар 6. Изучить атакующий удар с задней линии	12	2

	Игра в волейбол		
Тема 4.4. Совершенствование игры в волейбол (взаимодействия игроков передней и задней линии между собой)	Практические занятия		
	1. Совершенствование тактическим действиям в защите 2. Совершенствование тактическим действиям в нападении	10	2
Итого часов по дисциплине: 396		4/184/208	

заочная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Вводные лекции по ФК	Теоретическое обучение Лекция: «Инструктаж по ТБ на занятиях физической культуры»	2	1
Тема 1.1. ОФП (Общая физическая подготовка). Кроссовая подготовка	Практические занятия 1. ОФП: пресс; отжимание; подтягивания на перекладине; прыжки в длину с места. 2. Бег 3000 м.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Бег на выносливость 2. Подготовка реферата по теме: «Здоровое питание» 3. Подготовка реферата по теме: «Техника и тактика бега на длинные дистанции» 4. Комплекс упражнений ОФП 5. Разминка (СБУ) 6. Подвижные игры 7. Упражнения на восстановление дыхания	40	3
Тема 1.2. Бег на короткие, средние дистанции	Практические занятия 1. Бег короткие дистанции 60 м., 100 м. на время. 2. Бег 400, 800 м	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка реферата по теме: «Техника и тактика бега на короткие дистанции»	40	3

	2. Подготовка реферата по теме: «Техника и тактика эстафетного бега» 3. Подготовка реферата на тему: «Техника выполнения прыжка в длину с места» 4. Выполнение упражнений на развитие прыгучести 5. Совершенствование низкого старта и стартового разбега, старта на повороте 6. Совершенствование перехода от стартового разбега к бегу по дистанции 7. Совершенствование техники высокого старта и стартовому разбегу, обучить финишному броску на ленточку 8. Техника эстафетного бега		
Раздел 2. Баскетбол			
Тема 2.1. Ведение мяча. Ловля и передача мяча различными способами.	Практические занятия		
	1. Обучить технике ведения мяча правой, левой рукой 3. Обучить передачам мяча двумя руками: от груди, сверху, снизу	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Подготовка реферата по теме: «История развития баскетбола» 2. Выполнение упражнений на развитие прыгучести 3. Подготовка реферата по теме: «Техника выполнения передачи мяча двумя руками, одной рукой в баскетболе» 4. Развитие ловкости. Жонглирование теннисного мяча 5. Переводы мяча с правой руки на левую, перевод мяча под ногой, за спиной. 6. Совершенствование передач мяча одной рукой: от плеча, от головы или сверху, «крюком», снизу, сбоку, за спиной	42	3
Тема 2.2. Техника выполнения броска в кольцо с двух шагов, со средней дистанции	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Составление конспекта по теме: «Правила баскетбола» 2. Подготовка реферата по теме: «Техника броска в прыжке различными способами» 3. Подготовка реферата по теме: «» 4. Развитие ловкости 5. Добивание мяча в кольцо в прыжке двумя руками или одной 6. Игра «Минус пять» 7. Игра «3Х3» 8. Игра «Салки с мячом»	42	3
Тема 2.3. Игровая подготовка	Практические занятия		
	1. Изучение тактики и техники игры в нападении и в защите 2. Изучение комбинаций «Малая восьмерка», «Двойка», «Тройка»	2	2

	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Изучение правил судейства по баскетболу 2. Заполнение протокола игры по баскетболу 3. Подготовка реферата на тему: «Правила судейства в баскетболе» 4. Подготовка реферата на тему: «Тактические и технические действия в нападении» 5. Подготовка реферата на тему: «Тактические и технические действия в защите» 6. Совершенствование игры в баскетбол 5X5	30	3
Раздел 3. Футбол			
Тема 3.1. Остановка и передача мяча различными способами	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Подготовка реферата на тему: «Основные Правила игры в футбол. Сущность: оборудование и инвентарь. Классификация игры» 2. Комплекс упражнений ОФП 3. Игра «Квадрат»	32	3
Тема 3.2. Командные и защитные действия. Атакующие действия.	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Комплекс упражнений на развитие быстроты, выносливости 2. Подготовка реферата на тему: «Атакующие действия в футболе» 3. Атака с места, после ведения 4. Атака после обыгрывания защитника 5. Атака ворот на точность	32	3
Тема 3.3. Игровая подготовка	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Составление конспекта по теме: «Правила футбола» 2. Ведение протокола игры 3. Изучение комбинаций 4. Совершенствование игры в футбол	32	3
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Подготовка реферата по теме: «Техника выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками в волейболе» 2. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести 3. Прием передач снизу над собой, в парах, через сетку	32	3
Тема 4.2. Подача мяча через сетку.	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Подготовка реферата на тему: «Основные Правила игры в волейбол. Сущность: оборудование и инвентарь. Классификация игры»	32	3

	2. Подготовка реферата на тему: «ЗОЖ» 4. Совершенствование подач снизу в парах 5. Поддача мяча через сетку на точность (по зонам)		
Тема 4.3. Атакующие удары. Совершенствование игры в волейбол	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка реферата по теме: «Прямой атакующий удар» 2. Подготовка реферата по теме: «Боковой атакующий удар» 3. Составить комплекс упражнений на развитие прыгучести 4. Подготовка реферата по теме: «Совершенствование игры в волейбол» 5. Изучить удар с переводом и поворотом туловища 6. Изучить удар с переводом без поворота туловища 7. Изучить боковой атакующий удар 8. Изучить атакующий удар с задней линии Игра в волейбол	32	3
	Итого часов по дисциплине: 232	2/8/386	

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)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал.

Оборудование спортивного зала:

Стандартная и специализированная мебель:

Стеллаж;

Шкаф комбинированный;

Шкафы металлические для раздевания 1-секционный;

Шкаф платяной 2-ств.;

Зеркало (раздевалки);

Скамьи для спортивных раздевалок (женская раздевалка);

Дополнительные секции к метал. шкафам для раздевания (женская раздевалка); Скамьи для спортивных раздевалок (мужская раздевалка);

Дополнительные секции к метал. шкафам для раздевания (мужская раздевалка);

Стол письменный;

Стулья ученические;

Столы ученические;

Стол письменный.

Оборудование, технические средства обучения:

Мячи баскетбольные;

Мячи волейбольные;

Антенны волейбольные с карманами;

Стойки волейбольные пристенные с механизмом натяжения;

Тележка для вол.мячей ";

Сетка волейбольная;

Сетка волейбольная;

Вышка судейская универсальная;

Кольца баскетбольные усилен.антивандальные;

Крепления к стене;

Сетки баскетбольные белые;

Щиты баскетбольные тренировочные из оргстекла на метал.раме;

Скамьи гимнастические;

Шведская стенка;

Турник на шведскую стенку;

Стол теннисный;

Теннисные ракетки;

Сетка для тенниса с крепежом;

Скакалки;

Маты;

Коврики для фитнеса;

Сетки заградительные;

Декоративные экраны "СПОРТ";
Стенд «Физическая подготовка».

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование открытого стадиона:

Ворота для мини-футбола/гандбола

Сетки для ворот

Стойки волейбольные со стаканами

Сетка волейбольная с тросом

Разрушенный мост

Разрушенная лестница

Спортивный комплекс «Romana 204.12.00»

Спортивный комплекс «Romana 204.14.00»

Лабиринт

3.2. Информационное обеспечение обучения

Законодательная и нормативная литература:

1. Приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 № 1025.

2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.07 № 239-ФЗ.

Основная литература:

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/926242>

Дополнительная литература:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2018. — 214 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/919382>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий проверки выполнения самостоятельной работы.

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

Результаты обучения: умения, знания	Форма контроля и оценивания
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Сдача контрольных нормативов, реферат Зачет, дифференцированный зачет
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Сдача контрольных нормативов, реферат Зачет, дифференцированный зачет
основы здорового образа жизни.	Сдача контрольных нормативов, реферат Зачет, дифференцированный зачет