

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СВЕТЛОГРАДСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ СРСК  
А.Д. Шаповалов

---

**Программа учебной дисциплины  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

09.02.04 «Информационные системы (по отраслям)»

г. Светлоград, 2017 г.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего профессионального образования по специальности 09.02.04 «Информационные системы (по отраслям)», входящей в укрупненную группу 09.00.00 «Информатика и вычислительная техника»

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Светлоградский региональный сельскохозяйственный колледж».

Разработчики:

Панфилова Надежда Васильевна

руководитель физического воспитания \_\_\_\_\_

Шматько Юрий Владимирович

преподаватель физического воспитания \_\_\_\_\_

Одобрена кафедрой «Общеобразовательная подготовка»

Протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_/Горбиенко В.А.

Рекомендована Методическим советом Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Светлоградский региональный сельскохозяйственный колледж».

Заключение: протокол №\_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **«Физическая культура»**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего профессионального образования по специальности 09.02.04 «Информационные системы (по отраслям)», входящей в укрупненную группу 09.00.00 «Информатика и вычислительная техника».

Данная программа по дисциплине «Физическая культура» для образовательных учреждений среднего профессионального образования разработана в соответствии с федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 г. N 80-ФЗ, приказом Минобробразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 N 1025, Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года (Распоряжение правительства Российской Федерации от 29.12.2001 года N 1756-р) и приказом Минобробразования России, Минздрава России, Госкомспорта и РАО от 16 июля 2002 г N 2715/227/116/19 во исполнение решения коллегий вышеобозначенных ведомств от 23 мая 2002 г N 11/9/6/5 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации», письмом Минобробразования РФ от 06.09.2002 №18-52-1645/18-17.

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Программа входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

### **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и

- обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
  - приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;
  - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
  - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
  - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
  - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
  - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
  - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;
  - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности

- перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
  - метапредметных:
    - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
    - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
    - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
    - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
    - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
    - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
  - предметных:
    - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
    - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
    - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
    - владение физическими упражнениями разной функциональной

- направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **288** часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **192** часа;  
самостоятельной работы обучающегося **96** часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	288
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	192
в том числе:	
Теоретические сведения	4
Волейбол	50
Баскетбол	50
гимнастика	36
Легкая атлетика	52
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	96
в том числе:	
Рефераты ( по выбору)	
1.Роль физической культуры и спортом в формировании ЗОЖ. 2.Олимпийские игры древности и современности. 3.Достижения отечественных и зарубежных спортсменов 4.Основные этапы развития физической культуры в России. 5.Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	30
Упражнения ОПФ и ППФ 1. Упражнения для развития быстроты. 2. Упражнения для развития выносливости. 3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	66
Итоговая аттестация в форме: зачет	



## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

Наименование разделов и тем.	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены).	Объем часов.	Уровень освоения.
<b>Раздел 1</b>	<b>Спортивные игры</b>		
<b>Тема 1. Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>50</b>	
	Теоретические сведения	2	
	Нижняя прямая подача	4	3
	Верхняя прямая подача	4	2
	Верхняя боковая подача	2	3
	Верхняя передача мяча	2	3
	Приём мяча снизу двумя руками	4	3
	Приём мяча снизу двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину	2	3
	Приём мяча снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону, на бедро и спину	2	2
	Прямой нападающий удар	4	3
	Нападающий удар с переводом	4	3
	Блокирование	4	2
	Тактические действия игроков в защите	8	
	Тактические действия игроков в нападении	8	
	<b>Самостоятельная подготовка:</b> <i>Рефераты по выбору:.</i> 1. Роль физической культуры и спортом в формировании ЗОЖ 2. Олимпийские игры древности и современности. 3. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов 4. Основные этапы развития физической культуры в России. 5. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	<b>10</b>	
<b>Тема 2. Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>50</b>	
	Перемещения. Совершенствование изученных перемещений (бега, прыжков, остановок, поворотов) и скорости	2	3
	Перемещения (рывки, пробежка отрезков до 20м). Изучение поворотов в движении до 180° (в два шага)	2	3
	Ловля мяча двумя руками на месте, с выходом вперёд, в стороны и в движении	2	3
	Ловля мяча двумя руками в прыжке	2	2
	Изучение ловли мяча одной рукой	4	1
	Ловля мяча с последующим переходом на ведение мяча	4	2
	Передачи мяча двумя руками от груди и сверху, от плеча одной рукой в комбинированных упражнениях в сочетании с перемещением	4	2
	Передача мяча в движении	4	3
	Ведение мяча с изменением направления	4	2
	Обводка препятствий	2	3
	Броски мяча в прыжке одной рукой сверху	4	2
	Совершенствование точности бросков со средних и близких расстояний	4	3
	Броски с двух шагов после передачи	4	3

<p>Тактика игры в нападении:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторение индивидуальных действий в нападении.</li> <li>2. Совершенствование приёмов борьбы за мяч, отскочивший от щита.</li> <li>3. Обучение с простейшими взаимодействиями игроков при нападении центром с держанием и подстраховкой центрального игрока.</li> <li>4. Индивидуальные действия в нападении-обманное движение с мячом на уход в сторону, уход с ведением мяча в другую сторону с последующей передачей или броском мяча в корзину</li> <li>5. Взаимодействие игроков при нападении центром: простые варианты расположения и перемещения игроков при организации атаки через игрока, входящего в зону действия центрального.</li> </ol>	4	2
<p>Тактика игры в защите:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подстраховка и удержание центрального игрока.</li> <li>2. Учебная игра с заданиями: в защите- подстраховка центрального игрока: в нападении в завершении атак из зоны в действии центрального игрока при дифференцированном распределении функции между игроками.</li> <li>3. Личная защита.</li> <li>4. Зонная защита.</li> </ol>	4	2
<p><b>Самостоятельная подготовка:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура личности.</li> <li>2. Спорт в физическом воспитании студентов.</li> <li>3. История развития волейбол.</li> <li>4. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой и выполнения упражнений, контроль за соблюдением режимов физической нагрузки.</li> <li>5. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>6. Повышение физической умственной работоспособности средствами физической культуры.</li> <li>7. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</li> <li>8. Упражнения для развития ловкости</li> <li>9. Упражнение для развития ловкости.</li> <li>10. Упражнение скоростно-силовых качеств.</li> <li>11. Упражнения для развития выносливости.</li> </ol>	66	
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>52</b>	
Теоретические сведения: «Предупреждение травм и несчастных случаев, оказание первой медицинской помощи».	<i>систематически</i>	3
«Оздоровительное и прикладное значение лёгкой атлетики»	4	2
Бег на короткие дистанции	8	1
Бег на средние дистанции	6	1
Прыжки в длину с места	6	2
Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	6	3
Челночный бег	4	2
Метание гранаты	6	1
Кроссовая подготовка	8	
Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»	4	

	Самостоятельная подготовка: 4. Основы физической и спортивной подготовки. 5. Контроль и самоконтроль при выполнении физических упражнений. 6. Физическая культура личности. 7. Правила поведения и техника безопасности во время занятий физическими упражнениями на спортивных площадках и стадионах.	9	
<b>Тема 3. Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>36</b>	
	Теоретические сведения: «правила поведения учащихся при выполнении гимнастических упражнений. Гимнастическая терминология. Страховка и самостраховка».		1
	<b>Юноши.</b>		3
	Строевые упражнения.	<i>систематически</i>	2
	Опорный прыжок	4	3
	Перекладина: подъем переворотом махом одной и толчком другой. Соскоки из упора на низкой перекладине: махом назад, махом дугой. Размахивание в висе на высокой перекладине.	6	2
	Брусья: размахивания в упоре, из седа ноги врозь кувырком вперед сед ноги врозь. Из упора на руках подъем разгибом сед ноги врозь.	6	
	Соскоки: из размахивания в упоре махом вперед и назад.	4	
	<b>Девушки.</b>		
	Бревно: ходьба мягким шагом с носка, на носках, высоким шагом. Приставной шаг, переменный шаг. Махи ногами вперед. Повороты в приседе на 180°. Прыжок со сменой ног толчком двумя, толчком одной, махом другой. Равновесие. Носком одной, перемахом другой, ноги врозь, соскоки пригнувшись из различных исходных положений.	4	
	Прыжок ноги врозь через козла в ширину(высота снаряда 110 см)	4	
	Акробатика: кувырок вперед, назад в группировке, перекаты через спину, стойка на лопатках, «полушпагат», «мост» из положения и поворотм на лево (на право) в упор присев.	4	
	Элементы художественной гимнастики.	4	
	<b>Самостоятельна подготовка:</b> 1. История возрождения современных олимпийских игр. 2. Техника безопасности во время выполнения физических упражнений на гимнастических снарядах. 3. Упражнения для развития гибкости. 4. Упражнения для развития специальной выносливости.	5	2
<b>Всего:</b>	<b>288</b>		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия:

1. Двух спортивных залов: игрового 12x24 и гимнастического 12x18 оснащенного тренажерами для занятия атлетической гимнастикой.
2. Стадиона 110x60, беговых дорожек, сектора для метания гранаты, ямы для прыжков в длину, футбольного поля, площадки для игры в волейбол, перекладины, гимнастической стенки, рукохода.
3. Гимнастического оборудования: перекладина, брусья параллельные, канат подвесной для лазания на монорельсах, бревно гимнастическое, стенки гимнастические, «конь», «козел», мостики деревянные, маты гимнастические, скамейки гимнастические, штанги тренировочные, гантели от 1 до 5 кг, гири от 16 до 32, канат для перетягивания, скакалки, зеркало размером 3x2 м., аптечка для оказания медицинской помощи, тренажеры и тренажерные устройства.
4. Легкоатлетического оборудования: флажки судейские; гранаты 500 г. и 700 гр.; эстафетные палочки; планки для прыжков в высоту; стойки.
5. Инвентаря для игровых видов спорта: сетки: футбольные, баскетбольные, волейбольные; форма футбольная; насос механический; щиты баскетбольные с кольцами; стойки волейбольные; иглы для мячей ниппельных; мячи: волейбольные баскетбольные футбольные;

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учебное пособие для техникумов.-М., 2012.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Основы здорового образа жизни студента. У/Среднее профессиональное образование, -2013, № 4,5,6; № 1,2,3.
3. Коробейников Н.К, Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений.-М., 2012. Лаптев А.П., Полиевский С.А.

4. Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М., 2013. Лазарев И.В., Кузнецов В.С, Орлов Г.А.
5. Практикум по лёгкой атлетике: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. - М., 2012.
6. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. Учебное пособие. - М., 2011.
7. Настольная книга учителя физической культуры, Авт.-сост. Г.И.Погадаев. М., 2013.
8. Полиевский С.А., Старцева И.Д. Физкультура и профессия. - М., ,2013.
9. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. - М., 2012.
10. Решетников Н.В., Кислицин Ю. Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. 2-е изд., переработ, и доп. - М., 2013.

**Интернет источники:**

[www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru) – Министерство образования и науки РФ.

[www.stavminobr.ru](http://www.stavminobr.ru) – Министерство образования Ставропольского края.

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Федеральные портал «Российское образование».

[www.rubicon.ru](http://www.rubicon.ru) – интернет – энциклопедии.

**Дополнительные источники:**

1. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. - М., 2012.
2. Абрамова Г.С. Возрастная психология. - М., 2011.
3. Александров О.А. Комплексная программа здоровья. - М., 2012, № 9.
4. Березин И.П., Дергачёв Ю.В. Школа здоровья. - М., 2012.
5. Белов В.И., Михайлович Ф.Ф. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие. -М., 2012.
6. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. -М..2011.
7. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. М.,2012.
8. Завьялов И. Стретчинг в баскетболе Баскетбол. - 2013, сентябрь.
9. Колбанов В.В. Валеология. - СПб., 2012.
10. Концепция модернизации российского образования образования на период до 2012 года (Распоряжение правительства Российской Федерации от 29.12.2001 года № 1756-Р).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные знания, усвоенные умения, навыки)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
-цели и задачи физической культуры, основные понятия, принципы, термины, положения, ведущие научные идеи, теории, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; научные факты, объясняющие убеждения направленные на формирование физической культуры личности.	устный опрос, защита рефератов
-методику овладения способами деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей, составления индивидуальных программ самовоспитания, регулирования психоэмоционального состояния, их оценки и коррекции.	наблюдение, отслеживание развития двигательных способностей
-студент должен знать технологию приобретения опыта творческой практической деятельности, развития самостоятельности в физической культуре и спорте для физического совершенствования повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности.	тестирование, прием контрольных нормативов

<p>- студент должен знать формы педагогического контроля, методику обработки полученной информации в результате контрольно-итоговых испытаний (тестирование, зачёт, и др.), требования к минимуму содержания по дисциплине «Физическая культура».</p>	<p>устный опрос, защита рефератов</p>
<p>- анализировать, объяснять и адаптировать рекомендации по практическому использованию полученных знаний, наличие которых обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни и в систематическое физическое самосовершенствование; формировать научное мировоззрение, единство научно-практических знаний, позитивное, ценностное отношение к физической культуре.</p>	<p>оценка практических занятий</p>
<p>- овладевать методами и средствами деятельности, приобретения в ней личного опыта, обеспечивающего возможность целенаправленного и творческого использования средств физической культуры и спорта; закреплять и совершенствовать их в процессе воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий, во внеучебной деятельности, в быту, на отдыхе.</p>	<p>тестирование, отслеживание развития двигательных способностей</p>
<p>- широко использовать теоретико-методические знания в плане применения разнообразных средств физической культуры для приобретения индивидуального и коллективную практического опыта, развивать свою познавательную творческую активность в направлении формирования жизненно и профессионально значимых качеств, свойств, умений и</p>	<p>оценка практических занятий</p>

<p>навыков.</p>	
<p>-обрабатывать оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических, методико-практических и учебно-тренировочных знаний, умений и навыков по дисциплине «Физическая культура» в профессионально-прикладной направленности; корректировать и оценивать эффективность учебного процесса.</p>	<p>прием контрольных нормативов</p>