МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный экономический университет» в г. Кизляре
(филиал СПбГЭУ в г. Кизляре)

Цикловая методическая комиссия общих гуманитарных, социально-экономических, математических и естественнонаучных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Зам.директора
по учебно-методической работе
филиала
_____С.Р.Гаджибутаева
«4» сентября 2016 г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа дисциплины

Специальность - 09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Кизляр
2016

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» **составлена:**

- в соответствии с требованиями ФГОС СПО;
- на основании учебного плана специальности 09.02.03 «Программирование в компьютерных системах».

Составитель (и):

преподаватель Б.З. Жаркова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании циклов**ой** методической комиссии общих гуманитарных, социально-экономических, математических и естественнонаучных дисциплин от «4» сентября 2016 г., протокол №_1__

Председатель ЦМК:

Омарова М.М.

Рабочая программа согласована:

Рецензент:

Зам.генерального директора ОАО «Концерн КЭМЗ» Омаров М.А.

Библиотека СПбГЭУ:

зав. библиотеки Запорожец Л.А.

1.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: «Физическая культура» заключается в формировании физической культуры личности студента и его способности, направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основные **задачи** дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно- целостного отношения к физической культуре, установке 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 укрепление психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- обеспечение общей и профессионально- прикладной подготовленности, определяющую психофизическую подготовленность студента к будущей профессии; приобретение опыта творческого использования физкультурно- спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных ценностей.

2.МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в цикл общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин учебного плана специальности, устанавливающих базовые знания и навыки, необходимые в будущей профессиональной деятельности выпускника.

Знания и умения по дисциплине общеобразовательного цикла Основы безопасности жизнедеятельности необходимы при решении конкретных практических задач в области физической культуры.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес (ОК-1).
- Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество (ОК-2).
- Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность (ОК-3).
- Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. (ОК-4).
- Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности (ОК-5).
- Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями (ОК-6).

- Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий (ОК-7).

- Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. (ОК-8).

- Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности (ОК-9).

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- роль физической культуры и спорта в обеспечении здоровья нации (ОК1-ОК9);

- оказывать первую доврачебную медицинскую помощь учащимся при травмах и других непредвиденных чрезвычайных ситуациях (ОК1-ОК9);

Уметь:

- оценивать эффективность занятий физической культурой, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения (ОК1-ОК9);

- выполнять основные физиологические методики исследований функций органов и систем человека (ОК1-ОК9)

- интерпретировать результаты измерений для правильного построения процесса физического воспитания (ОК1-ОК9)

- подбирать и применять адекватные поставленным задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения и организационные приемы работы с занимающимися (ОК1-ОК9);

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость по дисциплине составляет 336 часов.

Объём дисциплины	Всего часов	
	очная форма обучения	заочная форма обучения
Аудиторная работа:	168	16
Самостоятельная работа:	168	320
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет*/ экзамен)	Зачет / Диф.зачет	Зачет / Диф.зачет
Семестр:	3,4,5,6,7/8	1-7,8

Распределение фонда времени по семестрам и типам занятий
для разных форм обучения

№ п/п	Наименование раздела и темы	Форма обучения					
		очная			заочная		
		ЗЛТ	ЗСТ	СР	ЗЛТ	ЗСТ	СР
1.	***РАЗДЕЛ* 1. Теория**	**2**	**4**	**4**		**2**	**50**
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры	2	4	4		2	50
2.	***РАЗДЕЛ* 2. Гимнастика с элементами акробатики**	**-**	**36**	**36**		**2**	**40**
2.1	Строевые упражнения и гимнастические построения	-	6	6		1	10
2.2	Общеразвивающие упражнения	-	8	8			10

2.3	Элементы акробатики	-	8	8		1	5
2.4	Упражнения на бревне и перекладине	-	8	8			5
2.5	Опорный прыжок через козла	-	6	6			10
3.	***РАЗДЕЛ 3.*****Волейбол**	**-**	**48**	**48**		**2**	**20**
3.1	Техника приема и передачи мяча	-	14	14		1	10
3.2	Техника подачи мяча	-	14	14		1	10
3.3	Техника защитных и атакующих действий	-	20	20			
4.	***РАЗДЕЛ* 4. Баскетбол**	**-**	**34**	**34**		**2**	**100**
4.1	Техника передвижений с мячом и без мяча	-	11	11		1	40
4.2	Техника ведения и передачи мяча	-	11	11		1	30
4.3	Техника броска в корзину	-	12	12			30
5.	***РАЗДЕЛ* 5. Легкая атлетика**	**-**	**20**	**20**		**2**	**100**
5.1	Бег на короткие дистанции	-	4	4		1	20
5.2	Бег на длинные дистанции	-	4	4		1	20
5.3	Прыжок в высоту	-	6	6			20
5.4	Эстафетный бег	-	6	6			20
5.5	Беговые и прыжковые упражнения	-	6	6			20
6.	***РАЗДЕЛ* 6.Общая физическая подготовка**	**-**	**26**	**26**		**6**	**10**
	Всего за семестр:	2	168	168		16	320

5. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ДИСЦИПЛИН

РАЗДЕЛ 1.Теория

Содержание Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студентов. Социально-биологические основы физической культуры

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Воздействие природных и социально-биологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

РАЗДЕЛ 2.Гимнастика с элементами акробатики

Тема 2.1 Строевые упражнения и гимнастические построения

Строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Команды: "становись", "равняйсь", "смирно, вольно", "отставить", "разойдись", "расчет по порядку”, на "первый - второй". Повороты: направо, налево, кругом. Построение в одну и две шеренги, в колонну по одному, по два. Строевой и походный шаг на месте и в движении.Переходы с шага на бег, с бега на шаг. Движение бегом. Перемена направления движения. Движение по "диагонали”, “змейкой". Перестроение из колонны в колонну по два, три, четыре на месте и в движении.

Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения

Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия. Упражнения без предметов: одиночные, парные, групповые. Упражнения с предметами: с гимнастической палкой, скакалкой, набивным мячом, обручем, гантелями, на гимнастической скамейке. Ходьба: на носках, пятках, на наружных и внутренних краях ступни, вперед, назад, в сторону, широким шагом, выпадами, в полуприседе, приседе, с заданием, в различном темпе. Бег: вперед, назад, в сторону: простыми и скрестными шагами, с подниманием согнутых и прямых ног вперед, назад, с заданием, с ускорением и замедлением. Прыжки: многоскоки: на одной и двух ногах, с переменой ног на месте, с передвижением вперед, назад, в полуприседе, приседе, с поворотами на 90, 180 и 360 градусов, через препятствия, прыжки в длину, высоту, с места и с разбега.

Тема 2.3 Элементы акробатики

Приседы и полуприседы, упоры и седы в сочетании с различными положениями и движениями рук и туловища. Группировки сидя в приседе, лежа на спине. Перекаты в сторону, назад Кувырки вперед и назад в группировке, длинный кувырок. Кувырок назад через плечо в упор, стоя на коленях. Стойка на лопатках. Полу шпагат. Равновесие на одной ноге ("ласточка") с различными положениями рук. Мост из положения лежа на спине и стоя. Стойки на руках и голове. Выполнение комбинаций из пройденного материала.

Тема 2.4 Упражнение на бревне и перекладине

Упражнения на бревне (девушки). Вскоки: с разбега прыжком в упор присев (одна нога в сторону) с опорой на бревно; с косого разбега прыжком в сед на бедре; с косого разбега в упор стоя на колене. Повороты: кругом на двух ногах в приседе; махом одной ногой на 90 и 180^0. Прыжки на месте на двух ногах и со сменой ног; с продвижением на одной ноге, другая сзади или впереди. Переменный шаг, шаг галопа и польки. Равновесие продольно и поперек. Из упора лежа на бедрах, перемахом ноги врозь, сед углом. Соскоки: из упора стоя на колене в сторону, согнув ноги вперед, прогнувшись. Выполнение комбинации из пройденного материала и из программы для начинающих гимнасток.

Упражнения на перекладине (юноши). Выход силой. Подъем переворотом. Вис согнувшись. Вис прогнувшись.

Тема 2.5 Опорный прыжок через гимнастического козла

Выполнение наскока на мостик. Наскок с разбега. Техника приземления на мат. Прыжок ноги врозь. Прыжок ноги вместе.

РАЗДЕЛ 3.Волейбол

Тема 3.1 Техника приема передачи мяча

Шаги и бег обычный вперед, в стороны, назад, скачки, прыжки с отталкиванием одной и двумя ногами с разбега, с места без поворота и с поворотом туловища. Основная и низкая стойки, выпады — вперед, в стороны, скачок, падение на спину и на бок на месте и после перемещения вперед, в стороны, назад. Совершенствование техники приема и передачи мяча: прием и передача мяча сверху двумя руками; прием и передача мяча снизу двумя руками; прием и передача мяча сверху двумя руками в сторону и за спину.

Тема 3.2 Техника подачи мяча

Нижняя (прямая и боковая), верхняя (прямая и боковая). Прием подачи и нападающих ударов, приемы мяча отскочившего от сетки и мяча при страховке - сверху и снизу, на месте и после перемещения вперед и назад. Совершенствование техники подач мяча: нижняя прямая подача; верхняя прямая подача.

Тема3.3 Техника защита и атакующих действий

Совершенствование техники нападающего удара. Прямой нападающий удар.

Совершенствование техники защитных действий. Блокирование. Индивидуальное блокирование.

Совершенствование тактики игры. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.

РАЗДЕЛ 4.Баскетбол

Тема 4.1. Техника
передвижения с мячом и без мяча

Совершенствование техники передвижений. Совершенствование всех способов перемещений: правым и левым боком, спиной вперед. Передвижение с изменением направления движения нападающего и защитника. Сочетание рывков с финтами. Передвижение парами в нападении и защите.

Тема 4.2. Техника ведения и передачи мяча

Совершенствование техники ловли и передач мяча. Передача двумя руками от груди: с места, в движении, от пола. Передача мяча одной рукой от груди. Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча одной рукой сбоку. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Ловля мяча одной рукой на месте и в движении.

Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча по прямой и «зиг-загом». Ведение мяча в различных стойках. Ведение мяча с резкими изменениями скорости и направления движения. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, крестный шаг, поворот. Перевод мяча перед собой.

Тема 4.3. Техника броска в корзину

Совершенствование техники бросков мяча**.** Бросок мяча с места с близкой, средней и дальней дистанции. Бросок мяча в движении с 3 шагов одной и двумя руками. Бросок одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок.

РАЗДЕЛ 5.Легкая атлетика

Тема 5.1.Бег на короткие дистанции

Изучение техники низкого старта. Стартовые колодки. Особенности техники бега на короткие дистанции. Финиширование.

Тема 5.2 Бег на длинные дистанции

Изучение техники высокого старта. Бег на 1000, 1500, 2000 метров.

Тема 5.3 Прыжки в длину с разбега

Подбор разбега. Техника разбега. Техника отталкивания. Техника перехода через планку. Техника приземления. Выполнение подводящих упражнений.

Тема 5.4 Метание гранат

Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег на дистанции 4*100 м; 4*400 м.

Тема 5.5 Эстафетный бег

Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад, бег спиной вперед, скрестным шагом правым/левым боком, приставным шагом правым/левым боком, прыжки с ноги на ногу, бег на прямых ногах, прыжки на правой/левой ноге, прыжки перекатом с пятки на носок, прыжки из полного приседа.

РАЗДЕЛ 6.Общая физическая подготовка

Содержание Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением

полосы препятствий, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Круговая тренировка.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ЗАНЯТИЙ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

Раздел и тема дисциплины	**Практические занятия**	
	Наименования занятий	**Вид используемых АМО**
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики		
2.1	1.Построение в одну и две шеренги, в колону по одному, по два. 2.Строевой походный шаг на месте и в движение . 3. Перестроение из колоны в колону по 2, три, четыре и в движении (6 ч.)	ИТ ГТ
2.2	1.Упражнения без предметов: Одиночны, парные, групповые. 2.Упражнения с предметами: с гимнастической палкой, скакалкой, набивным мячом, обручем, гантелями, на гимнастической скамейке. 3.Ходьба: на носках, пятках, на наружных и внутренних ступней, вперед, назад, в сторону, широким шагом, выпадами, полуприседе, приседе, с заданием, в различном темпе. 4.Прыжки: многоскоки: На одной и двух ногах, с переменной ног на месте, с передвижением в перед, назад, полуприседе, приседе, с поворотом на 90, 180 и 360 градусов (6ч.).	ИТ ГТ
2.3	1.Перекаты в сторону, назад, кувырки вперед и назад, кувырки вперед и назад в группировке, длинный кувырок. 2.Ккувырок назад через плечо в, упор, стоя на коленях. 3. Стойка на лопатках. Полушпагат. Равновесие на одной ноге с различным положение рук. Мост из положения лежа на спине и стоя. Стойки на руках и голове. Выполнение комбинации из пройденного материала.(6ч.)	ИТ ГТ
2.4	1.Упрожнения на бревне(девушки). Вскоки: с разбега прыжком в упор присев, с опорой на бревно; с косого разбега, прыжком в сеть на бедре; с косого разбега в упор стоя на коленях	ИТ ГТ

	2.Поворот: кругом, кругом на двух ногах в присяде; махом одной ногой на 90 и 180 градусов Прыжки на месте на двух ногах и со сменой ног; 3.Выполнение комбинаций из пройденного материала из программы для начинающих гимнасток. 4.Упражнение на перекладине (юноши). Выход силой. Подъем переворотом, вис согнувшись и вис прогнувшись (10ч.).	
2.5	1.Выполнение наскока на мостик. Наскок с разбегом, техника приземления на мат, прыжок ноги врозь. Прыжок ноги вместе (6ч.).	ИТ ГТ
Раздел 3.Волейбол		
3.1	Шаги и бег обычный вперед, в стороны, назад, скачки, прыжки с отталкиванием одной и двумя ногами с разбега, с места без поворота и с поворотом туловища. Основная и низкая стойки, выпады — вперед, в стороны, скачок, падение на спину и на бок на месте и после перемещения вперед, в стороны, назад. Совершенствование техники приема и передачи мяча: прием и передача мяча сверху двумя руками; прием и передача мяча снизу двумя руками; прием и передача мяча сверху двумя руками в сторону и за спину (10ч.)	ИТ ГТ
3.2	1.Нижняя (прямая, боковая подача), верхняя прямая боковая подача. 2.Прием подачи и нападающих ударов, приемы мяча отскочившего от сетки и мяча при страховке – сверху и снизу, на месте и после перемещения вперед и назад. 3.Совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая подача; верхняя прямая подача (10ч.).	ИТ ГТ
3.3	1.Совершенствование техники защитных действий. Блокирование. Индивидуальное блокирование. 2. Совершенствование тактики игры. Индивидуальные тактические действия нападения. Групповые тактические действия в нападение. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите (8ч.).	
Раздел 4. Баскетбол		
4.1	Передвижение с изменением	ИТ

	направления движения нападающего и защитника. Сочетание рывков с финтами. Передвижение парами в нападении и защите (10ч.)	ГТ
4.2	Передача двумя руками от груди: с места, в движении, от пола. Передача мяча одной рукой от груди. Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча одной рукой сбоку. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Ловля мяча одной рукой на месте и в движении (10ч.).	ИТ ГТ
4.3	Бросок мяча с места с близкой, средней и дальней дистанции. Бросок мяча в движении с 3 шагов одной и двумя руками. Бросок одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок (8ч.).	ИТ ГТ
Раздел 5.Легкая атлетика		
5.1	Изучение техники низкого старта. Стартовые колодки. Особенности техники бега на короткие дистанции. Финиширование (12ч.).	ИТ ГТ
5.2	Изучение техники высокого старта. Бег на 1000, 1500, 2000 метров (12ч.).	ИТ ГТ
5.3	Подбор разбега. Техника разбега. Техника отталкивания. Техника перехода через планку. Техника приземления. Выполнение подводящих упражнений (8ч.).	ИТ ГТ
5.4	1.Техника передачи эстафетной палочки. 2.Эстафетный бег на дистанции 4х100 метров 4х400 метров (8ч.)..	ИТ ГТ
5.5	1.Бег с высоким поднимание бедра, бег захлестом голени назад. Бег спиной в перед, скресным шагом правым/левым боком, прыжки с ноги на ногу, бег на прямых ногах, прыжки на правой левой ноге, прыжки перекатом с пятки на носок, прыжки из полного приседа (8ч.).	ИТ ГТ
Раздел 6. Общая физическая подготовка	Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в	ИТ ГТ

	различных направлениях. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Круговая тренировка	

Семинарские занятия учебным планом не предусмотрены.

7. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

№ темы	Вид внеаудиторной самостоятельной работы	Сроки выполнения (*указывается номер недели)*	Примерные нормы времени (час.)	Формы контроля
1.1	1. Подготовка комплекса гимнастических упражнений на 16 и 32 счета.	1	4	Отчет
2.1	2. Изучение правил волейбола.	2	4	Устный опрос, контроль физических навыков
2.2	3. Изучить правила игры в баскетбол	3	6	Устный опрос, контроль физических навыков
2.3	4. История выступления сборных команд России и СССР на международных соревнованиях.	3	6	Устный опрос, контроль физических навыков
2.4	5. Изучение истории развития и видов легкой атлетики.	4	6	Устный опрос, контроль физических навыков

№ темы	Вид внеаудиторной самостоятельной работы	Сроки выполнения (*указывается номер недели)*	Примерные нормы времени (час.)	Формы контроля
2.5	6. Выполнение упражнений для повышения физической подготовленности.	5	4	Устный опрос, контроль физических навыков
3.1	7. Изучение методики самомассажа.	5	10	Устный опрос, контроль физических навыков
3.2	8. Изучение методики контроля психоэмоционального состояния	6	10	Устный опрос, контроль физических навыков
3.3	9. Использование методики определения биоритмов человека на практике.	7	18	Устный опрос, контроль физических навыков
4.1	10. Подготовка комплекса гимнастических упражнений на 16 и 32 счета.	8	8	Устный опрос, контроль физических навыков
4.2	11. Изучение правил волейбола.	9	8	Устный опрос, контроль физических навыков
4.3	12. Изучить правила игры в баскетбол	10	8	Устный опрос, контроль физических навыков
5.1	13. История выступления сборных команд России и СССР на международных соревнованиях.	11	4	Устный опрос, контроль физических навыков
5.2	14. Изучение истории развития и видов легкой атлетики.	12	4	Устный опрос, контроль физических навыков
5.3	15. Выполнение упражнений для повышения физической подготовленности.	13	4	Устный опрос, контроль физических навыков
5.4	16. Изучение методики самомассажа.	14	4	Устный опрос, контроль физических навыков
5.5	17. Изучение методики контроля психоэмоционального состояния	15	4	Устный опрос, контроль физических навыков

8. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ

Курсовая работа рабочим учебным планом не предусмотрена.

9. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

9.1. Использование информационных технологий

Электронные презентации в области физического воспитания.

9.2 Применение активных методов обучения

В процессе изучения дисциплины используются следующие активные методы обучения.

Индивидуальный тренаж ИТ - Проводится с помощью реального оборудования или специально сконструированных тренажеров, а также терминальных устройств ПК. Примером может служить использование тренажеров для подготовки диспетчеров, пилотов и т.п. Также может проводиться с использованием специальных автоматизированных обучающих систем (АОС), включая виртуальные лабораторные опыты.

Групповой тренаж ГТ - Метод предполагает имитацию особой учебно-экспериментальной обстановки, позволяющей студентам освоить нестандартные подходы к решению проблем, используя новые техники и тактики, излагаемые преподавателем и демонстрируемые в ходе занятия.

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Реализация учебной дисциплины требует наличие учебно-спортивной базы.

Технические средства обучения:

- Спортивный зал с оборудованным волейбольной, баскетбольной площадками.
- Средства обучения: гимнастические снаряды;
- Крупный и мелкий спортивный инвентарь.

11. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе опроса, проведения тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, самостоятельной работы. Формы промежуточного контроля – зачет (3,5,7семестр), дифференцированный зачет (4,6,8семестр).

Перечень обязательных контрольных упражнений для оценки физической подготовленности

2 курс 3 семестр

№ теста	Упражнение	Юноши	Девушки
1	Бег 1000 м	+	+
2	Подтягивание на высокой перекладине	+	-
3	Отжимание в упоре лежа	+	+
4	Прыжок в длину с места	+	+
5	Челночный бег 3*10 м	+	+
6	Подъем туловища за 30 сек	+	+
7	Прыжки на скакалке за 60 сек	-	+

2 курс 4 семестр

Часть учебной программы	Раздел программы	Тест
Учебно-тренировочная часть	Легкая атлетика	Бег 1500 м
		Бег 100 м
		Эстафетный бег
		Прыжок в высоту
	Волейбол	Индивидуальное владение мячом
		Передача мяча
		Подача мяча
Теоретическая и методико-практическая и часть	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания. Основы методики самомассажа.	Зачетное тестирование

№ теста	**Упражнение**	**Юноши**	**Девушки**
1	Подъем туловища за 60 сек	+	+
2	Отжимание на брусьях	+	-
3	Подъем ног на тренажере	+	+
4	Бег 100 м	+	+
5	Наклон вперед	+	+

3 курс 5 семестр

Часть учебной программы	**Раздел программы**	**Форма контроля (тест)**
Учебно-тренировочная часть	Легкая атлетика	Бег 1500 м
		Бег 60 м
		Эстафетный бег
		Беговые упражнения
	Спортивная гимнастика	Выполнение акробатической комбинации
		Выполнение упражнений на бревне (д) и перекладине (юн)
		Опорный прыжок через козла
	Баскетбол	Прохождение специальной дистанции на время

Теоретическая и методико-практическая и часть	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции этих состояний.	Зачетное тестирование

3 курс 6 семестр

№ теста	Упражнение	Юноши	Девушки
1	Бег 1500 м	+	+
2	Подтягивание на высокой перекладине	+	-
3	Отжимание в упоре лежа	+	+
4	Прыжок в длину с места	+	+
5	Челночный бег 3*10 м	+	+
6	Подъем туловища за 30 сек	+	+
7	Прыжки на скакалке за 60 сек	-	+

Перечень обязательных контрольных упражнений для оценки физической подготовленности

4 курс 7 семестр

Часть учебной программы	Раздел программы	Тест
Учебно-тренировочная часть	Легкая атлетика	Бег 2000 м
		Бег 200 м
		Эстафетный бег
		Прыжок в высоту
	Волейбол	Индивидуальное владение мячом
		Передача мяча
		Подача мяча
Теоретическая и методико-практическая и часть	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности. Методика оценки и коррекции телосложения. Методы контроля за функциональным состоянием организма.	Зачетное тестирование

Перечень обязательных контрольных упражнений для оценки физической подготовленности

4 курс 8 семестр

№ теста	Упражнение	Юноши	Девушки
1	Подъем туловища за 60 сек	+	+

2	Отжимание на брусьях	+	-
3	Подъем ног на тренажере	+	+
4	Бег 100 м	+	+
5	Наклон вперед	+	+

Критерии оценок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Формирование оценки текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины осуществляется с использованием пятибалльной системы оценки знаний обучающихся.

В процессе освоения дисциплины обучающиеся должны пройти контрольные точки.

Технологическая карта дисциплины:

Номер контрольной точки	**Форма контроля**	**Зачетный минимум (баллы)**	**Зачетный максимум (баллы)**	**График контроля (недели)**
1) Рубежный контроль, в т.ч.				
I	Зачетные упражнения	3	5	8
II	Контрольная работа 1	-	-	
2) Текущий контроль		-	-	
Итого за семестр		-	-	
3) Дифференцируемый зачет		3	5	8
Итого по курсу		6	10	8

В течение семестра работа на занятиях семинарского типа (текущий контроль), сдача контрольных точек (рубежный контроль) оценивается преподавателем, ведущим занятия.

12. УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Нормативные документы

1. Федеральный закон Российской Федерации №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 года);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).
3. Рабочий учебный план специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Основная литература

1. Бароненко В. А.Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.: ил. Электронный ресурс

Дополнительная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура студента: учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. Электронный ресурс

Интернет-ресурсы

1. http://fcior.edu.ru/

2.Перечень информационных ресурсов Интернета в помощь студентам //http://referats-tv.stars.ru/link.

Периодические издания:

1. Журнал «Физкультура в школе»
2. Газета «Советский спорт»

13. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

13.1. Методические указания к самостоятельной работе студентов по изучению дисциплины

Основные цели самостоятельной работы студентов:

- актуализация, углубление теоретических знаний;

- развитие навыков работы с нормативно правовыми актами, а также данными в профессиональной сфере;

- выработка умений и навыков работы с управленческой литературой и периодикой в профессиональной сфере.

Самостоятельная работа студентов включает следующие виды работ:

- работа с лекционным материалом, предусматривающая проработку конспекта лекций и учебной литературы;

-самостоятельное углубленное изучение вопросов, которые входят в программу дисциплины, но недостаточно освещены в учебной литературе;

- систематическое чтение и конспектирование литературы по дисциплине;

- подготовка к семинарским занятиям, составление конспектов и планов выступлений;

- подготовка к зачету;

-доклады, информационные сообщения, обзор специальных периодических изданий.

13.2. Методические рекомендации преподавателю по дисциплине

В своей работе преподаватель должен придерживаться следующих основных принципов:

- конкретность целей обучения;
- четкость и ясность изложения материала;
- наглядность;
- единство обучения, развития и воспитания;
- поэтапность формирования знаний и умений;
- преемственность обучения;
- системность;
- формирование обратных связей;
- объективность оценки знаний;
- своевременная коррекция ошибочных представлений;
- практическая направленность;

Формы организации студентов на практических занятиях - групповая и индивидуальная. При групповой форме организации занятий одна и та же работа выполняется подгруппами по 2 - 5 человек или всей группой. При индивидуальной форме организации занятий каждый студент выполняет индивидуальное задание.

Преподаватель при проведении занятий должен особое внимание уделять:

- четкому формированию ориентировочной основы действия на всех этапах обучения;

- проверке правильного и аккуратного оформления студентами результатов своей работы;

- полной и объективной оценке теоретических знаний и практических навыков студентов;

- практической направленности приобретаемых студентами знаний: значению их для обучения смежных дисциплин, для практической деятельности.

Разделы дисциплины и междисциплинарные связи

Наименование последующих дисциплин	**№ разделов дисциплины, необходимых для изучения последующих дисциплин**				
	1	**2**	**3**	**4**	**5**
Безопасность жизнедеятельности	x	x	x	x	x

ЛИСТ ОБНОВЛЕНИЯ

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины «Физическая культура» 09.02.03 Программирование в компьютерных системах.

Перечень дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу на учебный год 20___/20___

«_____»_____2016г. № _____ протокола заседания цикловой методической комиссии общих гуманитарных, социально-экономических, математических и естественнонаучных дисциплин

Председатель _____
_____/_____
ФИО

Было (раздел/ подраздел)	**Стало**	**Примечание**
Тит. лист		оформление по новой форме