

Частное образовательное учреждение высшего образования
«ЮЖНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (ИУБиП)»

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель Центра академических
образовательных программ
к.э.н. доцент О.А. Миронова



О.А. Миронова 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. (индекс)	Физическая культура (наименование)
СПЕЦИАЛЬНОСТЬ 09.02.05 (шифр)	Прикладная информатика (по отраслям) (наименование)

г. Ростов-на-Дону

2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ РАЗРАБОТАНА НА ОСНОВАНИИ:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.05 «Прикладная информатика (по отраслям)», утверждённого Приказом Министерства образования и науки РФ от 13 августа 2014г. № 1001

2. Учебного плана СПО ЧОУ ВО «Южный Университет (ИУБиП)» специальности 09.02.05 «Прикладная информатик (по отраслям)а», утвержденного ученым советом университета 31.08.2015 г. Протокол №1.

Разработчик(и) программы _____ *ЕВ* Прохоров Е.В.
(подпись) (Ф.И.О.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Кафедрой физического воспитания
Заведующий кафедрой _____ *ВЛ* Литвинов В.А.

Рецензент: Тимошенко Е.А.
Ведущий специалист, ответственный
секретарь комиссии по делам несовершеннолетних
и защите их прав Администрации г.Донецка

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа образовательной учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.05 «Прикладная информатика (по отраслям)» с учетом профессиональной программы социально-экономического профиля.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена общеобразовательный цикл, базовые дисциплины

1.3. Цели и задачи образовательной учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины "Физическая культура" предназначена для изучения физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих программу среднего общего образования при подготовке квалифицированных специалистов среднего звена.

Целью общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач**:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, самосовершенствования и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения образовательной учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения образовательной учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Перечень формируемых компетенций:

Общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 376 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 188 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 188 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	376
Аудиторная учебная нагрузка (обязательные учебные занятия) (всего)	188
в том числе:	
практические занятия	188
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	188
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический			
Тема 1.1. Теоретико-практические основы физической культуры	Знания: целей и задач физической культуры, основных понятий, принципов, терминов, положений, ведущих научных идей, теории, раскрывающей сущность явлений в физической культуре, объективных связей между ними; научных фактов, объясняющих необходимость формирования физической культуры личности	4	
	Содержание учебного материала:	2	
	1. Физическая культура и спорт. Физическая культура личности; основы законодательства РФ о физической культуре и спорте; деятельная сущность физической культуры и спорта; физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования; ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту		3
	2. Основы здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни		3
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание сообщения на одну из тем (по выбору): 1. Физическая культура личности 2. Ценностные ориентиры здорового образа жизни 3. Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры 4. Как заменить вредные привычки (курение, употребление спиртных напитков и наркотиков) занятиями физическими упражнениями 5. Международное спортивное студенческое движение 6. История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в мировой культуре 7. Выдающиеся советские и российские участники Олимпийских игр (на примере одного-двух спортсменов)	2	
Раздел 2. Методико-практический			
Тема 2.1. Методы и способы формирования умений средствами физической	Умения: выполнять упражнения для восстановления работоспособности, снятия усталости, утомления; составлять комплексы упражнений для развития профессионально-значимых двигательных навыков и их выполнение; составлять индивидуальные комплексы упражнений на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости Знания: методики овладения способами деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей, составления индивидуальных программ самовоспитания.	12	
	Содержание учебного материала:		

культуры	1.	Физические способности человека и их развитие. Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств		3	
	2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивость к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств. Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений, тренировочных устройств для ППФП. Примерная схема составления профессиональных программ для осуществления ППФП при конкретной специальности		3	
	3.	Медико-практические занятия. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, плавание, передвижение на лыжах). Составление индивидуальных программ физического самовоспитания, корригирующей гимнастики; составление и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью; проведение разминки в учебно-тренировочном занятии, оценка и коррекция телосложения при индивидуальном подходе к направленному развитию физических качеств, организация и проведение турпоходов. Основы методики самомассажа; судейства по избранному виду спорта. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Методы контроля над функциональным состоянием организма, за состоянием здоровья (стандарты, индексы, формулы), регулирование психоэмоционального состояния		3	
	Практические занятия:			6	
	3. Выполнение упражнений для восстановления работоспособности, снятия усталости, утомления				
	4. Составление комплекса упражнений для развития профессионально-значимых двигательных навыков и их выполнение				
	5. Составление индивидуального комплекса упражнений на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости				
	Самостоятельная работа обучающихся:			2	
1. Написание сообщения на одну из тем (по выбору): Методика составления индивидуальных программ физического воспитания Методика развития двигательных качеств Методика разработки специальных комплексов упражнений Методика занятий корригирующей гимнастикой Методика совершенствования функциональных возможностей основных систем организма при помощи физических упражнений					
2. Выполнение упражнений в соответствии с индивидуальными программами физического самовоспитания, корригирующей гимнастики			4		
Раздел 3. Практический					

Тема 3.1. Легкая атлетика	Умения: выполнять технику бега на короткие, средние, длинные дистанции; правильно передать эстафетную палочку; технику прыжков в длину с места и разбега, технику прыжков в высоту; технику метания гранаты с разбега; выполнить контрольные нормативы, согласно программе Знания: организации самостоятельных занятий легкой атлетикой; основ личной гигиены при занятиях легкой атлетикой; предупреждение травматизма при занятиях легкой атлетикой; техники бега – старт, стартовое ускорение; техники отдельных фаз при метании гранаты; техники отдельных фаз при прыжках в длину, в высоту.	74		
	Содержание учебного материала:			
	1.	Бег. Бег на короткие дистанции (100 м., 200 м., 400 м.). Техника бега – низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна (бег с ускорением, бег с ходу, с высокого и низкого стартов). Переменный бег, повторный бег. Эстафетный бег, передача и прием эстафетной палочки. Бег на средние дистанции, на длинные дистанции: 500м.,1000м.,2000м.,3000м, кросс. Техника бега – старт, стартовое ускорение. Бег на различных участках дистанции, бег по пересеченной местности, финиширование. Бег на время: юноши – 100м.,1000м.,3000 м; девушки – 100м., 500м.,2000м.		3
	2.	Прыжки. Прыжки в длину с разбега. Специальные упражнения прыгуна в длину: разбег, толчок, полет и приземление. Подготовительные упражнения, применительно к избранному способа прыжка. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги». Ознакомление с техникой прыжка способом «прогнувшись». Ознакомление с тройным прыжком с места и разбега. Прыжки в высоту с разбега. Специальные упражнения прыгуна в высоту. Совершенствование техники прыжка способом «перешагивание»		3
	3.	Метание. Метание гранаты: техника - держание гранаты, разбег, скоростные шаги, финальное усилие, траектория полета. Специальные упражнения для обучения метанию гранаты с места, с 3-5 шагов разбега, с полного разбега. Метание гранаты на результат		3
	Практические занятия:		32	
	6. Отработка техники бега на короткие дистанции (100 м., 200 м., 400 м.).			
	7. Отработка техники эстафетного бега, передача и прием эстафетной палочки			
	8. Отработка техники бега на средние и длинные дистанции: 500м.,1000м.,2000м.,3000м, кросс.			
	9. Отработка техники бега на различных участках дистанции, бег по пересеченной местности, финиширование			
10. Сдача контрольных нормативов: бег на время: юноши – 100м.,1000м.,3000 м; девушки – 100м., 500м.,2000м.				
11. Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину: разбег, толчок, полет и приземление				
12. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги»				
13. Выполнение специальных упражнений прыгуна в высоту				
14. Выполнение специальных упражнений для обучения метанию гранаты				
15. Отработка техники метания гранаты				
16. Сдача контрольных нормативов: метание гранаты на результат				
Самостоятельная работа обучающихся:		42		
1. Индивидуальные занятия в спортивных секциях				
Тема 3.2. Атлетическая гимнастика	Умения: выполнять подтягивание, отжимания из различных положений, упражнения для развития брюшного пресса; технически грамотно выполнять упражнения со снарядами: штанга: «жим», «толчок», «рывок», «жим» лежа, приседания со штангой; гири: «рывок», «толчок», гантели: различные упражнения на все группы мышц; с набивными мячами; выполнять контрольные нормативы согласно требованиям программы Знания: сведений о системе силовой подготовки; о соотношении снаряда к собственному весу; требований к комплексу упражнений с различными снарядами	66		

	Содержание учебного материала:		
	1.	Силовые упражнения: подтягивание, отжимания из различных положений, развитие мышц брюшного пресса и мышц спины	3
	2.	Упражнения для развития силы с отягощением: гантели разного веса, гири разного веса, штанга, набивные мячи.	3
	3.	Комплекс упражнений на тренажерах.	3
	Практические занятия:		38
	17. Выполнение силовых упражнений для развития мышц плечевого пояса		
	18. Выполнение силовых упражнений для развития мышц брюшного пресса		
	19. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: гантели разного веса		
	20. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: гири разного веса		
	21. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: штанга		
	22. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: с набивными мячами.		
	23. Выполнение комплексных упражнений на тренажерах		
	24. Сдача контрольных нормативов		
	Самостоятельная работа обучающихся:		28
	1. Самостоятельное выполнение упражнений:		
	1.1. для интенсивного развития силы и веса тела – наибольшее количество повторений (5-6 раз) с относительно большими отягощениями;		
	1.2. для общего развития мускулатуры среднее количество повторений (8-10 раз) с умеренными отягощениями;		
	1.3. для удаления жировых отложений, выработки рельефа и повышения мышечной выносливости – большее количество повторений (15 и более) с относительно небольшими отягощениями		
	2. Индивидуальные занятия в спортивных секциях		
Тема 3.4. Баскетбол	Умения: выполнять перемещения приставным шагом; ловить, передавать мяч; вести мяч на месте в движении, броски в кольцо с точек трапеции; выполнять штрафные броски на результат; вести двухстороннюю игру с выполнением всех технических приемов в защите и нападении Знания: правил игры в баскетбол; организации и проведения соревнований; личную гигиену, предупреждение травматизма; вариантов различных схем нападения, защиты.		64
	Содержание учебного материала:		
	1.	Техника игры. Перемещения, бег обычным и приставным шагом с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты	3
	2.	Владение мячом: ловля-передача мяча на месте и в движении, ведение на месте и в движении, броски по кольцу	3
	3.	Техника игры в защите: защитная стойка, перемещения, передвижения обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижения спиной вперед	3
	4.	Техника владения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоках от щита или кольца, перехваты, вырывание и выбивание мяча. Способы противодействия броскам в кольцо	3
	5.	Техника игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником, варианты тактических схем в нападении. Нападение постепенное, быстрое в отрыв. Нападение через центрального игрока	3
	6.	Тактика игры в защите: действия в защите против игрока с мячом, без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков в защите, командные действия, варианты тактических систем в защите. Личная защита, смешанная защита, зонная защита	3

	<p>Практические занятия:</p> <p>34. Выполнение перемещений, бега обычным и приставным шагом с изменением направления и скорости, стартов, прыжков, остановок, поворотов</p> <p>35. Выполнение ловли-передачи мяча на месте и в движении, ведение на месте и в движении, броски по кольцу.</p> <p>36. Выполнение бросков в кольцо со штрафной линии</p> <p>37. Отработка техники игры в защите</p> <p>38. Выполнение бросков в кольцо с точек трапеции</p> <p>39. Отработка техники игры в нападении</p> <p>40. Отработка вариантов тактических систем в защите</p> <p>41. Отработка в двухсторонней игре различных схем нападения и защиты</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Индивидуальные занятия в спортивных секциях</p>	26													
Тема 3.5. Волейбол	<p>Умения: выполнять перемещения приставным шагом, приём мяча снизу, сверху, нападающий удар, блоки, подачи мяча; технично выполнять различные игровые приемы</p> <p>Знания: правил игры в волейбол; варианты схем нападения, защиты; организации и проведения соревнований; личную гигиену, предупреждение травматизма</p> <p>Содержание учебного материала:</p>	42													
	<table border="1"> <tr> <td>1.</td> <td>Техника игры. Стойка волейболиста: низкая, средняя, высокая. Перемещение приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях.</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Владение мячом: прием и передача мяча сверху в различных направлениях на месте и в движении. Прием и передача мяча снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой снизу</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>Ознакомление с элементами техники в нападении: разбег, толчок, выпрыгивание, удар, толчок по мячу. Нападающий удар: прямой, боковой, по ходу полета мяча (из зон 4 и 2 , а также со второй линии)</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>Подачи: нижняя прямая и боковая, Верхняя прямая боковая. Ознакомление с подачей в прыжке. Выбор места игроком для получения мяча</td> <td>3</td> </tr> </table>	1.	Техника игры. Стойка волейболиста: низкая, средняя, высокая. Перемещение приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях.	3	2.	Владение мячом: прием и передача мяча сверху в различных направлениях на месте и в движении. Прием и передача мяча снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой снизу	3	3.	Ознакомление с элементами техники в нападении: разбег, толчок, выпрыгивание, удар, толчок по мячу. Нападающий удар: прямой, боковой, по ходу полета мяча (из зон 4 и 2 , а также со второй линии)	3	4.	Подачи: нижняя прямая и боковая, Верхняя прямая боковая. Ознакомление с подачей в прыжке. Выбор места игроком для получения мяча	3		
	1.	Техника игры. Стойка волейболиста: низкая, средняя, высокая. Перемещение приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях.	3												
	2.	Владение мячом: прием и передача мяча сверху в различных направлениях на месте и в движении. Прием и передача мяча снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой снизу	3												
	3.	Ознакомление с элементами техники в нападении: разбег, толчок, выпрыгивание, удар, толчок по мячу. Нападающий удар: прямой, боковой, по ходу полета мяча (из зон 4 и 2 , а также со второй линии)	3												
	4.	Подачи: нижняя прямая и боковая, Верхняя прямая боковая. Ознакомление с подачей в прыжке. Выбор места игроком для получения мяча	3												
<p>Практические занятия:</p> <p>42. Выполнение перемещений приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях</p> <p>43. Отработка приёма мяча снизу, сверху.</p> <p>44. Отработка одиночного и группового блокирования, игра после блока, страховка блока</p> <p>45. Отработка техники владения мячом</p> <p>46. Выполнение элементов техники нападения</p> <p>47. Выполнение подач</p> <p>48. Отработка нападающего удара в парах.</p> <p>49. Отработка различных вариантов схем защиты, нападения в двухсторонней игре.</p>	26														
<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Индивидуальные занятия в спортивных секциях</p>	26														
Тема 3.6. Футбол	<p>Умения: технично выполнять различные игровые приемы: удар по мячу ногой на точность, передачи мяча, обводка, финты, удары по мячу головой; вбрасывание мяча на дальность; ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам</p> <p>Знания: правил игры в футбол; организации и проведения соревнований; личную гигиену, предупреждение травматизма; варианты различных схем нападения и защиты.</p>	56													

	Содержание учебного материала:			
	1.	Техника игры: стойки и перемещения игрока, удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча, ведение мяча, выбивание и отбор мяча, игра вратаря		3
	2.	Тактические действия в нападении и защите: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые взаимодействия игроков без сопротивления и с сопротивлением, варианты тактических систем в нападении и защите		3
	Практические занятия:		26	
	50. Выполнение перемещений игрока, ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок катящегося мяча, ведения мяча, выбивания и отбора мяча			
	51. Отработка ударов по мячу головой, в прыжке, без прыжка.			
	52. Отработка тактического поведения в нападении и защите			
	53. Выполнение ударов по мячу ногой в ворота с одиннадцати метров.			
	54. Отработка передач мяча в квадрате			
	55. Отработка индивидуальных действий игрока: обводка, финты			
56. Отработка командных действий: быстрый прорыв, позиционное нападение.				
57. Совершенствование различных систем нападения и защиты				
Самостоятельная работа обучающихся:		30		
1. Индивидуальные занятия в спортивных секциях				
Тема 3.7. Настольный теннис	Умения: выполнять исходные стойки теннисистов, упражнения с мячом, с ракеткой; различные игровые приемы: подачи, удары – накатом, справа, слева. Знания: правил игры в теннис; организации и проведения соревнований; личной гигиены, предупреждения травматизма; основных стоек, способов держания ракетки		48	
	Содержание учебного материала:			
	1.	Удары: подставки, удары без вращения мяча, толчок, откидка, срезка		
	2.	Способы держания ракетки: жесткий хват, мягкий хват. Вертикальная хватка или хватка «пером»		3
	3.	Техника игры. Исходная (при подаче) стойка теннисиста, техника перемещений близко у стола в средней зоне. Перемещение игроков при сочетании ударов справа и слева. Техника игры с разными партнерами. Основные тактические варианты. Правила игры		3
	Практические занятия:		32	
	58. Отработка основных стоек теннисистов, тренировка ударов			
	59. Выполнение упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии			
	60. Выполнение ударов накатом справа и слева			
	61. Выполнение сочетания ударов, имитации ударов справа и слева			
62. Имитация перемещений с выполнением ударов				
63. Совершенствование перемещений игроков в сочетании с ударами справа, слева в игре из одной, двух, трех партий				
64. Выполнение различных игровых приёмов с разными партнёрами в игре.				
Самостоятельная работа обучающихся:		16		
1. Индивидуальные занятия в спортивных секциях				
Всего			376	

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование: стенка гимнастическая; гимнастическая перекладина, футбольные, волейбольные мячи; сетки, стойки; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в теннис, оборудование для силовых упражнений (гантели, эспандеры); оборудование для занятий аэробикой (например, диски здоровья, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), секундомеры, мячи для тенниса, маты гимнастические, обруч гимнастический, комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой; мячи баскетбольные; сетка для переноса и хранения мячей; насос для накачивания мячей, секундомер, скакалки, тренажеры.

3.1. Информационное обеспечение обучения

3.1.1. Основная литература

- 1 Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка, учебник, ЮНИТИ-ДАНА, 431, 2012, ЭБС IPRbooks,ю
- 2 Орлова С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для абитуриентов/ Орлова С.В.— Электрон. текстовые данные.— Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2011.— 154 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15687>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
- 3 Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

3.1.2. Дополнительная литература

- 1 Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонов О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361>.— ЭБС «IPRbooks»
- 2 Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2014.— 351 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564>.— ЭБС «IPRbooks»
- 3 Тихонов А.М. Физическая культура. Системно-деятельностный подход в преподавании [Электронный ресурс]: направление подготовки: 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки: «Физическая культура». Квалификация (степень) выпускника: бакалавр/ Тихонов А.М., Кечкин Д.Д.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013.— 104 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32106>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

3.1.3. Электронные ресурсы

- 1 <http://www.rgups.ru/edu-content/> учебные пособия, УМКД
- 2 <http://www.knigafund.ru>
- 3 www.valeocent.rnd.runnet.ru / журнал «Валеология», индивидуальное здоровье
- 4 www.teoriya.ru / журнал «Теория и практика физической культуры», двигат. активность
- 5 КонсультантПлюс / информационно-справочный ресурс

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Освоенные умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Усвоенные знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>ОК 2, 3, 6 Самоорганизация, самообучение</p>	<p>тестирование</p> <p>выполнение обучающимися индивидуальных заданий</p>

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине

Физическая культура

для специальности

09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)

разработанную преподавателем ЧОУ ВО «Южный Университет (ИУБиП)»

Прохоровым Евгением Владимировичем

На рецензию представлена рабочая программа, которая включает:

- ✓ Паспорт рабочей программы учебной дисциплины
- ✓ Структура и примерное содержание учебной дисциплины
- ✓ Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины
- ✓ Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» предусматривает формирование у студентов необходимых профессиональных умений и навыков в соответствии с требованиями ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 09.02.05 ПРИКЛАДНАЯ ИНФОРМАТИКА (ПО ОТРАСЛЯМ), а также с учетом регионального компонента.

В структуре основной профессиональной образовательной программы учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу (обязательная часть)

В рабочей программе приводятся названия изучаемых тем и распределение бюджета времени на изучение каждой темы с разбивкой на аудиторские занятия и внеаудиторные (самостоятельная работа студента). Содержание программы структурировано на основе компетентностного подхода. В учебном процессе формирование указанных компетенций происходит при изучении любой темы, поскольку все виды компетенций взаимосвязаны.

В целом разработанная рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» актуальна. Образовательные технологии обучения характеризуются не только общепринятыми формами, но и интерактивными формами, такими как учебные игры, подготовка и защита рефератов, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Рабочая программа содержит тематику и рекомендации к выполнению проверочных и самостоятельных работ, перечень учебных изданий, интернет - ресурсов, обязательной и дополнительной литературы

В программе учтена специфика учебного заведения и отражена практическая направленность курса

Анализируя содержание рабочей программы можно отметить, что все темы раскрыты, все вопросы программы носят закрепляющий характер.

« 1 » сентября 2015г.

Рецензент: Тимошенко Е.А.

Ведущий специалист, ответственный

секретарь комиссии по делам несовершеннолетних
и защите их прав Администрации г.Донецка

