

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Аксенова Татьяна Алексеевна

Должность: Директор

Дата подписания: 26.08.2022 09:15

Идентификатор ключа:

6f9e8fef93cabde10122c8f7fc53725f900c0bb6ec4d7b290b531dcdaadce5ea

Профессиональная образовательная организация ассоциация  
«Региональный финансово-экономический техникум» (РФЭТ)

Цикловая комиссия управления, коммерции и гуманитарных дисциплин



Утверждаю  
зам. директора по УР  
К. И. Петренко  
26» июня 2020 г.



Рабочая программа учебной дисциплины

## «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

по специальности среднего профессионального образования 09.02.05  
Прикладная информатика (по отраслям) (базовой подготовки)

Курск 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 09.02.05 «Прикладная информатика (по отраслям)» (базовой подготовки), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13 августа 2014 года № 1001.

Составитель:



Виноградова Светлана Николаевна,  
преподаватель цикловой комиссии  
управления, коммерции и  
гуманитарных дисциплин РФЭТ

Рабочая программа утверждена на заседании цикловой комиссии управления, коммерции и гуманитарных дисциплин, протокол №10 «26» июня 2020 г.

Председатель цикловой комиссии  
управления, коммерции и  
гуманитарных дисциплин

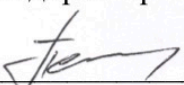


С.В. Долженков

**Изменения в рабочей программе по учебной дисциплине  
«Физическая культура»  
на 2021/2022 уч. г.**

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе

 Ю.И. Петренко

«25» июня 2021 г.

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

- 1) внесены изменения в список основной литературы;
- 2) внесены изменения в перечень вопросов для самоконтроля по самостоятельно изученным темам.

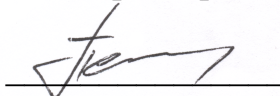
Рабочая программа утверждена на заседании цикловой комиссии управления, коммерции и гуманитарных дисциплин, протокол № 8 от «25» июня 2021 г.

Председатель цикловой комиссии  С.В. Долженков

**Изменения в рабочей программе  
по учебной дисциплине  
«Физическая культура»  
на 2022-2023 уч. год**

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе

 Ю.И. Петренко

«26» августа 2022 г.

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1) внесены изменения в перечень в список дополнительной литературы.

Рабочая программа утверждена на заседании цикловой комиссии управления, коммерции и гуманитарных дисциплин, протокол № 1 от «26» августа 2022 г.

Председатель цикловой комиссии  С.В. Долженков

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	7
3. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО – ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ .....	11
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....	12
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	14

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения рабочей программы:

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям) (базовой и углубленной подготовки).

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

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

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

**Целью** освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование систематизированных знаний в области физической культуры и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи** изучения дисциплины:

- укрепление здоровья студентов посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формам активного отдыха и досуга.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

### **Знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека (З-1);
- основы здорового образа жизни (З-2);

### **Уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей (У-1).

## 1.4. Перечень формируемых компетенций в результате освоения учебной дисциплины

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ОК 6	Работать в коллективе и в команде. Эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 8	Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной программы дисциплины:

Всего – 376 часов, в том числе:

максимальная учебная нагрузка обучающегося - 376 часов, включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 2 часа;

самостоятельной работы обучающегося - 374 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>376</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>2</b>
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	0
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>	<b>374</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Физические способности человека и их развитие	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Основные понятия. Физические способности (качества), методические принципы, коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентирование и комплексное развитие физических качеств.</p> <p>Содержание. Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами и их комплексным развитием. 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.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий</li> <li>2. Индивидуальные занятия в спортивных секциях</li> <li>3. Подготовка докладов/рефератов</li> <li>4. Выполнение комплекса упражнений по образцу</li> </ol>	2	2
Тема 2. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Основные понятия. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП); профессиограмма специалиста; прикладные физические, психофизические и специальные знания; прикладные умения и навыки; прикладные виды спорта.</p> <p>Содержание. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду. Цели и задачи ППФП. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств. Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений, тренировочных устройств для ППФП. Примерная схема для составления профессиограммы осуществления ППФП по конкретной специальности. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проработка учебного материала.</li> <li>2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий</li> <li>3. Подготовка докладов/рефератов</li> <li>4. Подготовка презентаций</li> <li>5. Индивидуальные занятия в спортивных секциях</li> <li>6. Выполнение комплекса упражнений по образцу</li> </ol>	62	2
Тема 3. Методико-практические занятия	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Основные понятия. Работоспособность, усталость, утомление. Корректирующая гимнастика. Функциональное состояние организма Стандарты, индексы, формулы. Психоэмоциональное состояние.</p>		2

	<p>Релаксация.</p> <p>Содержание. Методика ознакомления с рекомендуемой литературой. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, плавание, передвижение на лыжах), составления индивидуальных программ физического самовоспитания, корректирующей гимнастики для глаз, составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью, проведения разминки в учебно-тренировочном занятии, оценки и коррекции телосложения при индивидуальном подходе к направленному развитию физических качеств, организации и проведения туристского похода. 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 за функциональным состоянием организма, за состоянием здоровья (стандарты, индексы, формулы), регулирования психоэмоционального состояния.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение различных комплексов физических упражнений.</li> <li>2. Составить комплекс упражнений для коррекции своего телосложения.</li> <li>3. Подготовка презентаций.</li> <li>4. Посещение тренажерного зала.</li> </ol>	62	
<p>Тема 4. Основы физической и спортивной подготовки в системе физического воспитания.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов). Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям. Первый этап - ознакомление, первоначальное разучивание движения. Второй этап - углубленное детализированное разучивание движения, формирование двигательного умения. Третий этап - достижение двигательного мастерства, формирование двигательного навыка. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.</p> <p>Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Характеристика нулевой зоны. Характеристика первой тренировочной зоны. Характеристика второй тренировочной зоны. Характеристика третьей тренировочной зоны. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.</p> <p>Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самостоятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.). Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.</p>		2

	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проработка учебного материала.</li> <li>2. Выполнение изучаемых двигательных действий, связей, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.</li> <li>3. Подготовка рефератов.</li> <li>4. Индивидуальные занятия в спортивных секциях</li> </ol>	62	
Тема 5. Направленность средств, методов и форм физического воспитания	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Основные понятия. Физическая подготовка. Двигательная активность. Развитие физических качеств. Уровень физической подготовленности. Мотивационно – ценностное отношение. Психофизические качества и свойства личности. Вредные привычки. Оздоровительные системы. Виды спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>Содержание. Обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности. Совершенствование и коррекция индивидуального физического развития, двигательных возможностей. Формирование устойчивого мотивационно – ценностного отношения к физической культуре и спорту. Развитие познавательной творческой активности, направленной на самостоятельное использование средств физической культуры и спорта в целях физического совершенствования. Формирование жизненных и профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности. Умения и навыки для обеспечения активного отдыха. Профилактика общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек. Средства, методы и формы физического воспитания. Овладение двигательным действием. Развитие и совершенствование психофизических способностей, личностных качеств и свойств. Совершенствование ранее изученных двигательных действий. Физическая подготовка с целью развития качеств быстроты движений, ловкости, гибкости, силы и выносливости. Использование физических упражнений из различных видов спорта: отдельных видов лёгкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, лыжного спорта, плавания и других. Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. Оздоровительные системы физических упражнений и т.д.</p>		2
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проработка учебного материала.</li> <li>2. Подготовка реферата.</li> <li>3. Подготовка презентаций.</li> <li>4. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.</li> <li>5. Индивидуальные занятия в спортивных секциях</li> </ol>	62	
Тема 6. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Основные понятия. Профилактика, реабилитация, стрессовое состояние. Содержание. Профилактика травматизма. Реабилитация после болезни, перенесённой травмы. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряжённой умственной и производственной деятельности.</p>		2
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проработка учебного материала.</li> <li>2. Посещение тренажерного зала.</li> <li>3. Подготовка докладов/рефератов</li> <li>4. Подготовка к дифференцированному зачету.</li> </ol>	62	
<b>Дифференцированный зачет</b>		2	

<b>Итого</b>	<b>376</b>	
--------------	------------	--

### 3. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО – ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Смотри приложение №1.

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

Учебный процесс обеспечивается спортивным инвентарём и оборудованием, необходимым для проведения практических занятий по физкультуре.

Имеются в наличии два специализированных зала, оборудованных фитнес – тренажерами для силовых видов спорта (тяжёлая атлетика, силовое троеборье, гиревой спорт, пауэрлифтинг), зал для дзюдо, зал для аэробики, зал для акробатики, также имеется спортивная площадка для занятий волейболом, баскетболом и футболом.

#### **4.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Основная литература**

1. Дедуевич М.Н., Шишкина В.А. Методика физического воспитания детей. — Минск: РИПО 2016 г. — 233 с. — Электронное издание. (Режим доступа: <http://ibooks.lib.rfei.ru/home.php?routine=bookshelf>) — ISBN 978-985-503-554-2
2. Физическая культура: учебник [электронный ресурс]; Региональный финансово-экономический техникум. – Курск, 2015. – 154 с.

##### **Дополнительная литература**

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
3. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
5. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010.
6. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
7. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч. метод. пособие. — М., 2010. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

8. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
9. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
10. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010

### **Интернет-ресурсы**

1. Электронная библиотека Регионального финансово-экономического техникума  
<http://students.rfet.ru/a/students/library.jspx>
2. Электронная библиотека Регионального финансово-экономического института /  
<http://lib2.rfei.ru/>
3. Электронно - библиотечная система iBooks  
<http://ibooks.ru/>
4. Федеральный портал «Российское образование»  
<http://www.edu.ru/>
5. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»  
<http://school-collection.edu.ru/>  
Российская Государственная Библиотека  
<http://www.rsl.ru/>  
Фундаментальная библиотека СПбГПУ  
<http://www.unilib.neva.ru/rus/lib/>

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, полученные компетенции)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
1	2
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	<p>Оценка выполнения самостоятельных работ; Оценка выполнения докладов/рефератов; Оценка выполнения презентаций; Дифференцированный зачет</p>
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>• основы здорового образа жизни.</li> </ul>	
<p><b>Компетенции:</b></p>	
<p><b>ОК 6</b> Работать в коллективе и в команде. Эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	
<p><b>ОК 8</b> Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения</p>	