

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АЗЕРБАЙДЖАНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

**Дербентский филиал Общества с ограниченной ответственностью
«Азербайджанский Государственный Экономический Университет»**

УТВЕРЖДАЮ

Ректор, профессор

_____ *Мурадов А.Д.*

« _____ » _____ 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность

09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)

Квалификация

техник-программист

Программа подготовки

базовая

Форма обучения

очная

Рецензент: Меликов Ф.З. – преподаватель филиала

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины обязательной части общего гуманитарного и социально-экономического цикла студентам очной формы обучения по специальности 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям).

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2014 г. № 1001.

Составитель _____ Гаджиев А.А. – преподаватель филиала

Содержание

	стр.
1. Цель и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре ППСЗ	4
3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины	5
4. Структура и содержание дисциплины	6
4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	6
4.2. Содержание разделов (тем) дисциплины	6
4.3. Практические занятия (семинары)	7
4.4 Самостоятельное изучение разделов дисциплины	10
5. Образовательные технологии	10
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	10
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины	12
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины	12

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионального и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значение в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей;

2. Место дисциплины в учебном процессе

В средних специальных учебных заведениях «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «Физическая культура» входит в число обязательных (базовых) дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины»

Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура» наиболее полно осуществляется в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные обще дидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Изучение данной дисциплины базируется на следующих дисциплинах: «Основы безопасности жизнедеятельности», «Безопасность жизнедеятельности».

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

Требование к выходным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре.

Студент должен знать и понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способности планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Студент должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственными и естественными препятствиями с использованием разнообразных способов передвижения;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

3. Требования к результату освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирования у студентов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

В результате освоения дисциплины студент должен:

уметь:

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

знать:

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

- основы здорового образа жизни.

4. Содержание и структура учебной дисциплины (модуля)

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка - всего	376
Обязательная аудиторная работа - всего	188
<i>в том числе:</i>	
<i>лекции (Л)</i>	18
<i>практические занятия (ПЗ)</i>	170
Самостоятельная работа обучающихся - всего	188
<i>в т.ч.:</i>	
- работа с учебником, нормативной литературой и другими источниками информации	
- решение практических задач	
- подготовка рефератов	
- подготовка презентаций	
- работа с Интернет-ресурсами по рекомендованным сайтам	
Консультации (К)	-
Вид итогового контроля в форме зачета	Зачет/диф.зачет

4.2. Содержание разделов дисциплины

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	Легкая атлетика	Правило безопасности на занятиях по легкой атлетике. Специально-беговые упражнения. Высокий и низкий старт. Бег на короткие и средние дистанции. Прыжок в длину с места.	ДЗ Р РК
2	Спортивные игры Волейбол	Правило безопасности на занятиях по волейболу. Прием и передача мяча сверху, снизу двумя руками. Верхняя и нижняя подача мяча. Двусторонняя игра.	ДЗ Р РК

3	Баскетбол	Правило безопасности на занятиях по баскетболу. Ведения мяча. Передача мяча от груди. Бросок мяча в кольцо от плеча. Комбинационные действия. Штрафной бросок. Правило игры, судейство. Двусторонняя игра.	ДЗ Р РК
4	Ритмическая гимнастика (девушки)	Правило безопасности на занятиях ритмической гимнастике. Техника акробатических упражнений. Комплекс упражнений с гантелями	ДЗ Р РК
5	Гимнастика	Правило безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Комплекс акробатических упражнений.	ДЗ Р РК
6	Атлетическая гимнастика	Правило безопасности на занятиях по силовой спортивной подготовке. Комплекс упражнений с отягощениями. Физические упражнения со штангой, гантелями. Физические упражнения с резиной, эспандером. Упражнения на тренажерных комплексах.	ДЗ Р РК
7	Методико-практический раздел	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда: - комплекс физических упражнений для развития мышц ног; - комплекс физических упражнений «физкультминутка» на производстве; - комплекс физических упражнений «микропаузы» на производстве; - комплекс физических упражнений для коррекции зрения; - комплекс физических упражнений дыхательной гимнастики; - комплекс физических упражнений для коррекции осанки; - комплекс физических упражнений вводной производственной гимнастики; Методика проведения самостоятельного занятия по физической культуре. Методика оценки и коррекции осанки.	ДЗ
8	Теоретический раздел	Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов. Правило судейство по волейболу, баскетболу.	

4.3. Практические занятия (семинары)

Практические занятия изучаемые в третьем (в первом) семестре

№ занятия	№ раздела	Наименование тем	Кол-во часов
1.	1	Техника бега на короткие и длинные дистанции	2
2.	1	Зачет бега на 100 метров	2
3.	1	Зачет бега на 300 метров	2

4.	1	Зачет кросса. Совершенствование прыжка в длину с места	2
5.	1	Зачет прыжка в длину с места	2
6.	3	Техника безопасности на уроках. Баскетбол	2
7.	3	Совершенствование техники ведения мяча	2
8.	3	Зачет комбинации элементов	2
9.	3	Зачет техники штрафного броска	2
10.	3	Зачет учебной игры в баскетбол с соблюдением правил	2
11.	2	Техника безопасности на уроке волейбол	2
12.	2	Зачет передачи мяча	2
13.	2	Зачет подачи мяча	2
14.	2	Зачет игры в волейбол с соблюдением правил	2
Итого			28

Практические занятия изучаемые в четвертом (во втором) семестре

№ занятия	№ раздела	Наименование тем	Кол-во часов
1.	8	Техника безопасности на уроке гимнастики	2
2.	5	Комплекс акробатических упражнений	2
3.	5	Зачет комплекса акробатических упражнений	2
4.	5	Зачет подтягивания – юноши, пресс - девушки	4
5.	2	Совершенствование техники передачи и подачи мяча	4
6.	2	Групповые тактические действия	4
7.	2	Зачет двусторонней игры с соблюдением правил	4
8.	3	Совершенствование техники ведения, приема и передачи	4
9.	3	Совершенствование штрафного броска	4
10.	3	Комбинационные действия в защите нападения	4
11.	3	Зачет двусторонней игры в баскетбол с соблюдением правил	2
12.	1	Совершенствование техники высокого и низкого старта	2
13.	1	Зачет бега на 100 метров	2
14.	1	Зачет бега на 300 метров. Игровой урок.	2
15.	1	Зачет кросса, юноши – 3 км, девушки-2км	2
16.	1	Зачет прыжка в длину с места	2
Итого			46

Практические занятия изучаемые в пятом (в третьем) семестре

№ занятия	№ раздела	Наименование тем	Кол-во часов
1.	8	Техника безопасности на уроках	2
2.	1	Зачет бега на 100 метров	2
3.	1	Зачет бега на 300 метров	2
4.	1	Зачет кросса. Игровой урок.	2
5.	1	Зачет прыжка в длину с места	2
6.	3	Совершенствование техники элементов игры	2
7.	3	Комбинация элементов	2
8.	3	Зачет техники штрафного броска	2
9.	3	Командные тактические действия в защите и нападении	2
10.	3	Зачет учебной игры в баскетбол с соблюдением правил	2
11.	2	Совершенствование техники приема и передачи мяча	2
Итого			22

Практические занятия изучаемые в шестом (в четвертом) семестре

№ занятия	№ раздела	Наименование тем	Кол-во часов
1.	8	Техника безопасности на уроке гимнастики	2
2.	5	Комплекс акробатических упражнений	2
3.	5	Зачет комплекса акробатических упражнений	2
4.	5	Зачет подтягивания – юноши, пресс - девушки	4
5.	2	Совершенствование техники передачи и подачи мяча	4
6.	2	Групповые тактические действия	2
7.	2	Зачет двусторонней игры с соблюдением правил	2
8.	3	Совершенствование техники ведения, приема и передачи	2
9.	3	Совершенствование штрафного броска	2
10.	3	Комбинационные действия в защите нападения	4
11.	3	Зачет двусторонней игры в баскетбол с соблюдением правил	4
12.	1	Совершенствование техники высокого и низкого старта	2
13.	1	Зачет бега на 100 метров	4
14.	1	Зачет бега на 300 метров. Игровой урок.	2
15.	1	Зачет кросса, юноши – 3 км, девушки-2км	2
16.	1	Зачет прыжка в длину с места	2
Итого			42

Практические занятия изучаемые в седьмом (в пятом) семестре

№ занятия	№ раздела	Наименование тем	Кол-во часов
1.	5	Комплекс акробатических упражнений	2
2.	5	Зачет подтягивания – юноши, пресс - девушки	2
3.	2	Зачет двусторонней игры с соблюдением правил	2
4.	3	Совершенствование техники ведения, приема и передачи	2
5.	3	Зачет двусторонней игры в баскетбол с соблюдением правил	2
6.	1	Совершенствование техники высокого и низкого старта	2
7.	1	Зачет бега на 100 метров	2
8.	1	Зачет бега на 300 метров. Игровой урок.	4
9.	1	Зачет кросса, юноши – 3 км, девушки-2км	2
Итого			20

Практические занятия изучаемые в восьмом (в шестом) семестре

№ занятия	№ раздела	Наименование тем	Кол-во часов
1.	5	Зачет подтягивания – юноши, пресс - девушки	2
2.	3	Зачет двусторонней игры в баскетбол с соблюдением правил	2
3.	1	Зачет бега на 100 метров	2
4.	1	Зачет бега на 300 метров. Игровой урок.	2
5.	1	Зачет кросса, юноши – 3 км, девушки-2км	2
6.	1	Зачет прыжка в длину с места	2
Итого			12

4.4. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

№ раздела	Вопросы, выносимые на самостоятельное обучение	Кол-во Часов
1	Написание рефератов по теме «ЗОЖ»	12
2	Написание рефератов по теме «Легкая атлетика»	12
3	Участие в соревнованиях по легкой атлетике	18
4	Посещение спортивных секций по легкой атлетике	28
5	Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда	14
6	Изучение правил по волейболу	12
7	Судейство соревнований по волейболу	12
8	Посещение спортивных секций по волейболу	36
9	Участие в соревнованиях по волейболу	16
10	Судейство соревнований по баскетболу	10
11	Написание рефератов по теме «общая физическая подготовка»	10
12	Написание рефератов по «аэробике»	8
13	Посещение тренажерного зала	188

5. Образовательные технологии

Практические занятия проводятся с использованием различных звуковых средств наглядности, диаграмм, моделей фигур, а так же с использованием компьютерных технологий.

Методико-практический раздел предусматривает подготовку и непосредственные действия обучающихся в роли педагога, в реализации методик проведения различных форм организации проведения занятий по физической культуре. Проводятся сеансы по методикам психофизической релаксации.

5.1. Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях:

В аудиторных занятиях используются следующие интерактивные образовательные технологии:

- групповая работа;
- технология имитационного обучения;
- технология коллективного взаимодействия;
- тренинг;

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Критерии оценок знаний, умений и навыков

Студенты всех учебных отделений выполнившие рабочую программу на каждый семестр сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий

и результатом соответствующих тестов. По каждому из нижеуказанных трех подразделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем трем разделам учебной деятельности

Контрольные занятия, зачеты обеспечивают оперативную и текущую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической подготовленности каждого студента.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума – регулярности посещения обязательных занятий; обязательных и дополнительных тестов, разрабатываемых для студентов разных учебных групп по видам спорта.

Текущий позволяет оценить степень освоения раздела, темы, виды учебной работы. Зачет дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределение в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической подготовленности студентов.

Оценка уровня физической подготовленности юношей и девушек основной группы второго года обучения.

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1. Бег 100м/с2	14.5	14.2	13.5	17.2	16.5	16.0
2. Бег 3000м/с	15.0	13.2	12.1	-	-	-
3. Бег 2000м/с	-	-	-	12.5	11.4	11.3
4. Прыжки в длину с места (см)	215	235	245	150	170	180
5. Подтягивание на перекладине	9	10	13	-	-	-
6. Поднимания туловища (за мин)	-	-	-	35	40	45

Оценка уровня физической подготовленности юношей и девушек основной группы третьего года обучения

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1. Бег 100м/с	14.2	13.5	13.0	17.0	16.2	15.5
2. Бег 3000м/с	14.0	12.5	12.0	-	-	-
3. Бег 2000м/с	-	-	-	12.0	11.3	10.3
4. Прыжки в длину с места (см)	220	240	245	150	170	180
5. Подтягивание на перекладине	9	10	13	-	-	-
6. Поднимания туловища (за мин)	-	-	-	35	40	45

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

7.1. Основная литература

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / под общ. ред. Г.В. Барчуковой. - М., 2011.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / для студ. учреждений сред. проф. образования. А.А Бишаева,- М., 2014.
3. Гамидова, С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. С.К. Гамидова. - Смоленск, 2012.
4. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - М., 2010.
5. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие / Е.Г. Сайганова.- М., 2010. - (Бакалавриат).

7.2. Дополнительная литература

1. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмета «Физическая культура» : учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. -2-е издание, стер. – М.: Издательский центр « Академия», 2006.- 272 с.
2. Железняк, В.Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учебник для студентов высших учебных заведений /Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портов, В.П. Савин и другие; Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портного. – М.: Издательский центр « Академия», 2004.- 400 с.

7.3. Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Студенты на занятиях обеспечены спортивным инвентарем:

- мячи баскетбольные
- мячи волейбольные
- сетка волейбольная
- баскетбольные щиты
- гимнастические скамейки
- перекладины
- гантели
- гимнастические маты
- секундомеры

- гимнастические скакалки
- обручи и т.д.