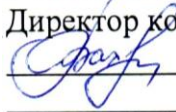


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Вятский государственный университет»  
(ВятГУ)

Колледж ВятГУ

УТВЕРЖДАЮ  
Директор колледжа  
 Вахрушева Л.В.  
31.08. 2018 г.  
рег. №3-09.02.07.51\_2018\_0005

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

для специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

Форма обучения  
очная

2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования и в соответствии с примерной программой (при наличии) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Разработчик: Шемякина Алла Вячеславовна, преподаватель колледжа ВятГУ.

Рассмотрено и рекомендовано ЦК спортивных дисциплин протокол № 1 от 31.08. 2018 :  
наименование

председатель ЦК  / Шемякина А.В.  
подпись ФИО

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В ХОДЕ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ</b>	<b>15</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ</b>	<b>16</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО и примерной программой (при наличии) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

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

«Физическая культура» - учебная дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла, обязательной части образовательной программы.

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

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

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

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

- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- Основы здорового образа жизни;
- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
- Средства профилактики перенапряжения.

### 1.4. Формируемые компетенции

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов по очной форме обучения	Объем часов по заочной форме обучения	Объем часов по заочной форме обучения с использованием ДОТ
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>178</b>	-	-
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>150</b>	-	-
в том числе:			
теоретическое обучение	-	-	-
лабораторные занятия (если предусмотрено)	-	-	-
практические занятия	150	-	-
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>10</b>		
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>18</b>	-	-
Форма промежуточной аттестации - зачет			

### 2.2. Тематический план учебной дисциплины «Физическая культура»

Название разделов / тем учебной дисциплины	Вид учебной работы	Объем часов			Уровень освоения
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения	Заочная форма обучения с использованием ДОТ	
1	2	3	4	5	
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>5</b>			
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Теоретическое обучение	-	-	-	2
	Практические занятия	4	-	-	
	Лабораторное занятие	-	-	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	-	-	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>46</b>			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Теоретическое обучение	-	-	-	2
	Практические занятия	12	-	-	
	Лабораторное занятие	-	-	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	-	-	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Теоретическое занятие	-	-	-	2
	Практические занятия	12	-	-	
	Лабораторное занятие	-	-	-	
	Самостоятельная работа	2	-	-	

	обучающихся				
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	Теоретическое занятие	16			2
	Практические занятия	-	-	-	
	Лабораторное занятие	-	-	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	-	-	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>35</b>			
Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Теоретическое занятие	-	-	-	2
	Практические занятия	6	-	-	
	Лабораторное занятие	-	-	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	-	-	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	Теоретическое занятие	-	-	-	2
	Практические занятия	8	-	-	
	Лабораторное занятие	-	-	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	-	-	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Теоретическое занятие	-	-	-	2
	Практические занятия	8			
	Лабораторное занятие	-	-	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	-	-	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Теоретическое занятие	-	-	-	2
	Практические занятия	8	-	-	
	Лабораторное занятие	-	-	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	-	-	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>34</b>	-	-	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Теоретическое занятие	-	-	-	2
	Практические занятия	6			
	Лабораторное занятие	-	-	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	-	-	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Теоретическое занятие	-	-	-	2
	Практические занятия	8	-	-	
	Лабораторное занятие	-	-	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	-	-	
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Теоретическое занятие	-	-	-	2
	Практические занятия	8	-	-	
	Лабораторное занятие	-	-	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	-	-	
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Теоретическое занятие	-	-	-	2
	Практические занятия	8	-	-	
	Лабораторное занятие	-	-	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	-	-	

<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>		<b>13</b>	-	-	
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Теоретическое занятие	-	-	-	2
	Практические занятия	12	-	-	
	Лабораторное занятие	-	-	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	-	-	
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		<b>35</b>			
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Теоретическое занятие	-	-	-	2
	Практические занятия	34			
	Лабораторное занятие	-	-	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	-	-	
<b>Зачет</b>		<b>10</b>	-	-	
<b>Итого</b>		<b>178</b>	-	-	

### 2.3. Матрица формируемых общих и профессиональных компетенций в процессе изучения дисциплины «Физическая культура»

Разделы / темы учебной дисциплины	Общие компетенции				
	ОК 03.	ОК 04.	ОК 06.	ОК 07.	ОК 08.
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>					
Тема 1.	+	+	+	+	+
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>					
Тема 2.1.	+	+	+	+	+
Тема 2.2.	+	+	+	+	+
Тема 2.3.	+	+	+	+	+
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>					
Тема 3.1	+	+	+	+	+
Тема 3.2.	+	+	+	+	+
Тема 3.3.	+	+	+	+	+
Тема 3.4.	+	+	+	+	+
<b>Раздел 4. Волейбол</b>					
Тема 4.1.	+	+	+	+	+
Тема 4.2.	+	+	+	+	+
Тема 4.3.	+	+	+	+	+
Тема 4.4.	+	+	+	+	+
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>					
Тема 5.1.	+	+	+	+	+
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>					
Тема 6.1.	+	+	+	+	+

## 2.3. Содержание разделов / тем учебной дисциплины /

### Раздел 1. Основы физической культуры

**Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности**

**Содержание учебного материала:** основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.

Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

**Самостоятельная работа:** реферат.

**Формы текущего контроля по теме:** реферат.

**Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:**

1. Физическая культура как часть общей культуры человека.
2. Физические качества человека, методы и средства их развития.
3. Двигательная активность. Нормы двигательной активности.
4. Влияние физических упражнений на физиологическое состояние.
5. Структура, формы и содержание самостоятельных занятий.
6. Самоконтроль и контроль функционального состояния при занятиях физическими упражнениями. Объективные и субъективные показатели контроля.

### Раздел 2. Легкая атлетика

**Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места**

**Содержание учебного материала:** бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места

**Практические занятия:** техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Техника беговых упражнений.

Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования

Совершенствование техники бега на дистанции 100 м, контрольный норматив

Совершенствование техники бега на дистанции 300 м, контрольный норматив

Совершенствование техники бега на дистанции 500 м, контрольный норматив

Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив

**Самостоятельная работа:** отработка контрольных нормативов

**Формы текущего контроля по теме:** выполнение контрольных нормативов на дистанции 100, 300, 500 м

**Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:**

Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта

**Тема 2.2. Бег на длинные дистанции**

**Содержание учебного материала:** техника бега по дистанции

**Практические занятия:**

Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования

Разучивание комплексов специальных упражнений

Техника бега по дистанции (беговой цикл)

Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)

Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив

Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени

Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени

**Самостоятельная работа:** совершенствование техники выполнения специальных упражнений. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования



**Формы текущего контроля по теме:** выполнение контрольных нормативов на дистанции 2000, 3000, 5000 м

**Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:** совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования

Совершенствование комплексов специальных упражнений

### **Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега.**

**Содержание учебного материала:** техника бега на средние дистанции.

#### **Практические занятия:**

Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время, 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши

Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

Техника прыжка способом «согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов

Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега

Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив

**Самостоятельная работа:** совершенствование техники метания гранаты, прыжка в длину с разбега

**Формы текущего контроля по теме:** выполнение контрольных нормативов: бег 100, 500, 1000 м, прыжок в длину с разбега

**Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:** совершенствование техники прыжка в длину.

## **Раздел 3. Баскетбол**

### **Тема 3.1. Техника выполнения ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места**

**Содержание учебного материала:** техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места

**Практические занятия:** овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.

**Самостоятельная работа:** совершенствование техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.

**Формы текущего контроля по теме:** выполнение контрольных нормативов: выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места, кол-во попаданий из 10 бросков, юноши: 5-отл., 4-хор., 2-уд., девушки-5-отл., 3-хор., 1-уд.

**Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:**

Совершенствование техники ведения и передачи мяча в баскетболе.

### **Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок**

**Содержание учебного материала:** техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».

**Практические занятия:** совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения - 2 шага - бросок»

**Самостоятельная работа:** совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения - 2 шага – бросок»

**Формы текущего контроля по теме:** выполнение контрольных нормативов: упражнения «ведения - 2 шага – бросок», кол-во попаданий из 10 бросков, юноши: 5-отл., 4-хор., 2-уд., девушки-5-отл., 3-хор., 1-уд.

**Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:** совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения - 2 шага – бросок»

### **Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола**

**Содержание учебного материала:** техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.

**Практические занятия:** совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.

**Самостоятельная работа:** отработка техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.

**Формы текущего контроля по теме:** выполнение контрольных нормативов: выполнения штрафного броска, кол-во попаданий из 10 бросков, юноши: 5-отл., 4-хор., 2-уд., девушки-5-отл., 3-хор., 1-уд.

**Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:** совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.

### **Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом**

**Содержание учебного материала:** техника владения баскетбольным мячом

**Практические занятия:** выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.

**Самостоятельная работа:** совершенствование техники владения баскетбольным мячом.

**Формы текущего контроля по теме:** выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», кол-во попаданий из 10 бросков, юноши: 5-отл., 4-хор., 2-уд., девушки-5-отл., 3-хор., 1-уд

**Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:** совершенствовать технические элементы баскетбола.

## **Раздел 4. Волейбол**

### **Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками**

**Содержание учебного материала:** техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками

**Практические занятия:** отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения

Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков

**Самостоятельная работа:** совершенствование техники перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками

**Формы текущего контроля по теме:** Выполнение контрольных нормативов: подача мяча на точность из 6 попыток: юноши: 3 попадания-отл., 2-хор., 1-уд.; девушки: 3 попадания-отл., 2-хор., 1-уд.

**Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:** совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Совершенствование техники нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой, верхней боковой подачи.

#### **Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё**

**Содержание учебного материала:** техника нижней подачи и приёма после неё

**Практические занятия:** отработка техники нижней подачи и приёма после неё

**Самостоятельная работа:** совершенствование техники нижней подачи и приёма после неё

**Формы текущего контроля по теме:** выполнение контрольных нормативов: подача мяча на точность из 6 попыток: юноши: 3 попадания-отл., 2-хор., 1-уд.; девушки: 3 попадания-отл., 2-хор., 1-уд.

**Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:** совершенствование техники нижней подачи и приёма после неё.

#### **Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара**

**Содержание учебного материала:** техника прямого нападающего удара

**Практические занятия:** отработка техники прямого нападающего удара

**Самостоятельная работа:** совершенствование техники прямого нападающего удара

**Формы текущего контроля по теме:** выполнение контрольных нормативов: нападающий удар на точность из 6 попыток: юноши: 3 попадания-отл., 2-хор., 1-уд.; девушки: 3 попадания-отл., 2-хор., 1-уд.

**Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:** совершенствование техники прямого нападающего удара

#### **Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом**

**Содержание учебного материала:** техника владения волейбольным мячом

**Практические занятия:** приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке  
Учебная игра с применением изученных положений.

Отработка техники владения техническими элементами в волейболе

**Самостоятельная работа:** совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе

**Формы текущего контроля по теме:** выполнение контрольных нормативов: подача мяча на точность из 6 попыток: юноши: 3 попадания-отл., 2-хор., 1-уд.; девушки: 3 попадания-отл., 2-хор., 1-уд.

**Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:** совершенствование техники подачи мяча на точность по ориентирам на площадке

### **Раздел 5. Атлетическая гимнастика**

#### **Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах**

**Содержание учебного материала:** техника коррекции фигуры

**Практические занятия:** выполнение упражнений для развития различных групп мышц

Круговая тренировка на 5 - 6 станций

**Самостоятельная работа:** выполнение упражнений для развития различных групп мышц

**Формы текущего контроля по теме:** выполнение контрольных нормативов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа: юноши: 35 раз -отл., 30-хор., 25-уд., девушки: 15 раз -отл., 12-хор., 10-уд.; подтягивание на высокой перекладине из виса – юноши: 12 раз - отл., 9 - хор., 7 – уд.; подтягивание на низкой перекладине из виса лежа – девушки 20 раз – отл., 16 – хор., 10 – уд.

**Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:** совершенствование техники выполнения подтягиваний.

### **Раздел 6. Лыжная подготовка**

## **Тема 6.1. Лыжная подготовка**

**Содержание учебного материала:** лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой, в случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).

**Практические занятия:** одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).

Катание на коньках.

Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег на дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.

Кроссовая подготовка.

Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.

**Самостоятельная работа:** совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники катания на коньках. Бег по пересечённой местности до 5 км.

**Формы текущего контроля по теме:** выполнение контрольных нормативов: Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Бег на дистанции до 500 метров. Бег по пересечённой местности до 5 км.

**Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:** совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники катания на коньках. Бег по пересечённой местности до 5 км.

### **Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Успешное освоение учебной дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции и практические занятия, получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Выбор методов и средств обучения, образовательных технологий осуществляется преподавателем исходя из необходимости достижения обучающимися планируемых результатов освоения дисциплины, а также с учетом индивидуальных возможностей обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Организация учебного процесса предусматривает применение инновационных форм учебных занятий, развивающих у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерские качества.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Целью практических занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе, степени и качества усвоения материала; применение теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса и оказания помощи в его освоении. Практические занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Конкретные пропорции разных видов работы в группе, а также способы их оценки определяются преподавателем, ведущим занятия.

На практических занятиях под руководством преподавателя обучающиеся обсуждают дискуссионные вопросы, отвечают на вопросы тестов, закрепляя приобретенные знания, выполняют практические задания и т.п. Для успешного проведения практического занятия обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические занятия предоставляют студенту возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения, сформировать определенные навыки и умения и т.п.

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение задач и т.п.), которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины преподаватель предлагает обучающимся перечень заданий для самостоятельной работы. Самостоятельная работа по учебной дисциплине может осуществляться в различных формах (например, подготовка докладов; написание рефератов; другие).

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно либо группой и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Каждую неделю рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

Результатом самостоятельной работы должно стать формирование у обучающегося определенных знаний, умений, компетенций.

Система оценки качества освоения учебной дисциплины включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины, промежуточная аттестация обучающихся - оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине.

Процедура оценивания результатов освоения учебной дисциплины осуществляется на основе действующего Положения об организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ВятГУ.

Для приобретения требуемых знаний, умений и высокой оценки по дисциплине обучающимся необходимо выполнять все виды работ своевременно в течение семестра.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы учебной дисциплины требует спортивного комплекса:

Универсальный спортивный зал, тренажерный зал

Оборудование спортивного зала:

- Спортивное оборудование и спортивный инвентарь.

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

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

Основная литература:

1. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура [Текст]: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 2-е изд., стер. - Москва: КноРус, 2015. - 213, [1] с.: ил. - (Среднее профессиональное образование).

Дополнительная литература:

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие для бакалавров всех направлений подгот. / М. С. Авдеева [и др.]; ВятГУ, Пединститут, ФФКС, каф. ФВ. - Киров: [б. и.], 2017. - 112 с.

Справочно-библиографические и периодические издания

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. №4, 2016

2. Физкультура и спорт №8, 2016

3. Физическое воспитание студентов. №3, 2016

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,  
необходимых для освоения дисциплины**

1. Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы [Электронный ресурс] /-Режим доступа: <https://www.vyatsu.ru/nash-universitet/obrazovatel'naya-deyatel-nost/kolledzh/09-02-07-informatsionnyie-sistemyi-i-programmirova.html>

**Перечень электронно-библиотечных систем (ресурсов) и баз данных для  
самостоятельной работы**

Используемые сторонние электронные библиотечные системы (ЭБС):

1. ЭБС «Научная электронная библиотека eLIBRARY» (<http://elibrary.ru/defaultx.asp>)

2. ЭБС «Издательства Лань» (<http://e.lanbook.com/>)

3. ЭБС «Университетская библиотека online» ([www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru))

4. ЭБС «ЮРАЙТ» (<http://biblio-online.ru>)

5. ЭБС «Академия» (<http://www.academia-moscow.ru/> )

6. Свободный каталог периодики библиотек России (<http://ucpr.arbicon.ru/>)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В ХОДЕ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Результаты обучения	Формы и методы контроля для оценки результатов обучения
<p><b>Освоенные умения</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>– Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li><li>– Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li></ul> <p><b>Усвоенные знания</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>– Основы здорового образа жизни;</li><li>– Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li><li>– Средства профилактики перенапряжения.</li></ul>	<p>Зачет в форме: - выполнения практических заданий</p>

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
«Физическая культура»**

**1. Общие положения**

Формы и процедуры промежуточной аттестации по дисциплине разрабатываются преподавателями и доводятся до сведения обучающихся в течение первых двух месяцев от начала обучения.

Промежуточный контроль по учебной дисциплине осуществляется в форме зачета.

Виды заданий промежуточной аттестации: выполнение практических заданий.

**2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения**

**2.1. Промежуточная аттестация в форме зачета**

**Цель процедуры:**

Целью промежуточной аттестации по учебной дисциплине является оценка уровня усвоения обучающимися знаний и освоения умений в результате изучения учебной дисциплины.

**Субъекты, на которые направлена процедура:**

Процедура оценивания должна охватывать всех без исключения обучающихся, осваивающих дисциплину. В случае, если обучающийся не прошел процедуру без уважительных причин, то он считается имеющим академическую задолженность.

**Период проведения процедуры:**

Процедура оценивания проводится по окончании изучения дисциплины в период промежуточной аттестации, в соответствии с календарным учебным графиком.

**Требования к помещениям материально-техническим средствам для проведения процедуры:**

Требования к спортивному залу для проведения процедуры и необходимости специализированных материально-технических средств определяются преподавателем, ведущим дисциплину.

**Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:**

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину.

**Требования к фонду оценочных средств:**

До начала проведения процедуры преподавателем разрабатывается фонд оценочных средств для оценки знаний и умений, который включает примерные вопросы открытого типа, задачи, из перечня которых формируются варианты заданий. Варианты заданий рассматриваются на соответствующих цикловых комиссиях и утверждаются заместителем директора колледжа по учебной работе. Количество вопросов в варианте определяется преподавателем самостоятельно в зависимости от вида заданий.

**Описание проведения процедуры:**

Каждый обучающийся должен в меру имеющихся знаний и умений выполнить предложенные задания в установленное преподавателем время. При этом продолжительность проведения процедуры не должна превышать двух академических часов. Контрольная работа выполняется в письменной форме, как правило, в течение одного академического часа и сдается на проверку преподавателю.

**Шкалы оценки результатов проведения процедуры:**

Результаты проведения зачета оцениваются с применением двухбалльной шкалы с оценками «зачтено» или «не зачтено» в соответствии с критериями.



### 3. Контроль и оценка образовательных результатов

Для контроля и оценки образовательных результатов по учебной дисциплине разрабатываются фонды оценочных средств, которые позволяют оценить все предусмотренные рабочей программой умения и знания.

#### 3.1. Показатели оценки образовательных результатов

<b>Образовательные результаты (знания, умения)</b>	<b>Показатели оценки результата</b>
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Основы здорового образа жизни	Понимание основ здорового образа жизни
Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)	Анализ профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для профессии (специальности)
Средства профилактики перенапряжения.	Перечислить средства профилактики перенапряжения
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Использование средств профилактики перенапряжения характерных для данной профессии (специальности)

#### 3.2. Перечень вопросов для контроля знаниевых образовательных результатов

<b>Проверяемые образовательные результаты (знания)</b>	<b>Примерные вопросы для контроля в соответствии с уровнем освоения</b>
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Понимание целесообразности физического развития в самоопределении и социальной адаптации. Систематизация физических упражнений, используемых в профессионально-прикладной физической подготовке. Составление и выполнение комплекса упражнений.
Основы здорового образа жизни;	Определение и формулирование основных технических средств и приемов, применяемых для физического развития в различных видах спорта. Представление средств и методик восстановления организма в процессе воздействия оздоровительной тренировки.

<p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p>	<p>Определение производственных рисков условий труда профессии «программист»  Определение способов профилактики профессиональных заболеваний программистов  Разработка комплекса производственной гимнастики для профессии «программист»</p>
<p>Средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>Определение факторов, ведущих к утомлению и переутомлению, снижению работоспособности  Разработка комплекса физкультпаузы</p>
<p>Комплексные виды контроля (для проверки нескольких знаний)</p>	
<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  Основы здорового образа жизни;  Средства профилактики перенапряжения.</p>	<p><b>1. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:</b>  а) двигательный режим;  б) рациональное питание;  в) личная и общественная гигиена;  г) закаливание организма.</p> <p><b>2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые:</b>  а) 25 – 30 мин;  б) 40 – 45 мин;  в) 55 – 60 мин;  г) 70 – 75 мин.</p> <p><b>3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни:</b>  а) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;  б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;  в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;  г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений</p> <p><b>4. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека: 1) деятельность учреждений здравоохранения; 2) наследственности; 3) состояние окружающей среды; 4) условия и образ жизни.</b>  а) 1, 2, 3, 4;  б) 2, 4, 1, 3;  в) 4, 3, 2, 1;  г) 3, 1, 4, 2.</p> <p><b>5. Работа мышц благотворно действует, прежде всего:</b>  а) в целом на весь организм;  б) преимущественно на суставы;  в) на соединительно-тканые структуры опорно-двигательного аппарата;  г) преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие</p>

	<p>мышцы.</p> <p><b>6. Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека:</b></p> <p>а) 60 – 80 уд./мин.;  б) 72 – 80 уд./мин.;  в) 80 – 85 уд./мин.;  г) 85 – 90 уд./мин.</p> <p><b>11. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:</b></p> <p>а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве;  б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени;  в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей;  г) все перечисленные.</p> <p><b>12. С какой целью планируют режим дня:</b></p> <p>а) с целью организации рационального режима питания;  б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;  в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;  г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма..</p>
--	---

Обучающиеся, временно или постоянно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре, выполняют письменную работу (реферат).

<b>Проверяемые образовательные результаты (знания)</b>	<b>Примерные вопросы для контроля в соответствии с уровнем освоения</b>
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<p>1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.  2. Компоненты физической культуры.  3. Организационно-правовые разновидности спорта.  4. Органы управления в области физической культуры и спорта.</p>
2. Основы здорового образа жизни	<p>1. Здоровье человека как ценность и определяющие его факторы.  2. Понятие здорового образа жизни. Факторы риска.  3. Физическая культура в обеспечении здоровья.  4. Формирование индивидуального стиля ЗОЖ.</p> <p style="text-align: center;"><b>Методические рекомендации к работе над рефератом</b></p> <p>Темы работ имеют исследовательское направление. Тематика рефератов составлена в соответствии с программой по физической культуре, отражает современные научные достижения. Обучающийся выбирает тему по желанию. По договоренности с руководителем работы и с учетом диагноза заболевания студента возможно изменение плана. После выбора темы и согласования ее с преподавателем составляется список литературы, куда включаются литературные источники,</p>

помогающие полнее осветить изучаемую проблему. Исходный минимум предоставляется преподавателем. Планомерное изучение первоисточников позволяет отобрать необходимый материал для письменной тематической работы.

При выполнении работы студент должен самостоятельно овладеть соответствующим теоретическим материалом и ознакомиться с современной научной, методической научно-популярной литературой по физической культуре и специальной физической подготовке.

Реферат представляет самостоятельно выполненное исследование по выбранной теме и показывает:

- уровень знаний студента по данному вопросу;
- умение логично и последовательно излагать накопленный материал;
- способность связывать теоретические вопросы с практикой физического воспитания;
- умение пользоваться литературой.

Материал работы должен быть пригодным для использования в жизни, в учебной деятельности, на практике.

#### **Оформление работы**


Письменная работа оформляется на 15-20 страницах печатного текста на листах формата А-4. Структура работы: титульный лист, план работы, первый раздел, второй раздел, заключение. План работы - это перечень вопросов, важных для глубокого и полного освещения изучаемой проблемы. План должен помочь обеспечить логическую стройность и последовательность изложения материала.

В первом разделе рассматривается история вопроса, актуальность и ценность разрабатываемого материала. В последующих разделах (в основной части) раскрывается содержание работы и данные собственных наблюдений. В заключении излагаются выводы и мнение обучающегося по изучаемой проблеме.

### 3.2.1. Перечень заданий для контроля умениевых образовательных результатов

Контрольный норматив	Ед. измерения	Юноши			Девушки		
		зачтено			зачтено		
<b>Легкая атлетика.</b>							
Бег на 100 м.	сек	13,80	14,30	14,60	16,30	17,60	18,0
Бег на 1000 м.	мин	3.20	3.45	4.10	4.10	4.25	4.50
Кросс на 2000 м.	мин	7,65	8.70	9,4	9,80	11,55	11,85
Кросс на 3000 м.	мин	13,35	14,70	15,40			
Прыжок в длину с разбега.	метр	4,40	3,80	3,60	3,60	3,20	3,10
<b>Лыжный спорт.</b>							
Бег на 2000 м.	мин	10,0	11,0	12,3	11,0	12,0	13,0
Бег на 3000 м.	мин				17,3	18,45	19,5
Бег на 5000 м.	мин	23,4	25,0	25,4			
<b>Атлетическая гимнастика.</b>							
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	кол. раз	35	27	22	16	10	9
Поднимание туловища из И.П. лежа на спине руки за головой в 60 сек.	кол. раз	50	40	30	40	30	20
Подтягивание на высокой перекладине из виса.	кол. раз	13	10	9			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	кол. раз				20	15	10
Прыжок в длину с места.	метр	430	390	370	360	320	310
Прыжки со скакалкой (30 сек.)	кол. раз	70	65	55	80	75	65
Прыжки со скакалкой (60 сек.)	кол. раз	135	125	120	140	130	120
<b>Баскетбол.</b>							
Бросок в кольцо после ведения (6 выполнений)	кол. раз	5	4	3	4	3	2
Штрафной бросок (10 выполнений)	кол. раз	5	4	2	5	3	1
<b>Волейбол.</b>							
Передача мяча сверху (3 попытки)	кол. раз	12	10	8	6	4	3
Передача мяча снизу (3 попытки)	кол. раз	10	8	5	9	7	5
Подача мяча на точность (6 подач по выбору)	кол. раз	3	2	1	3	2	1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Вятский государственный университет»  
(ВятГУ)  
Колледж ВятГУ

УТВЕРЖДАЮ  
Директор колледжа  
 Вахрушева Л.В.  
30.04.2020 г.

**Лист изменений и дополнений  
в рабочую программу по учебной дисциплине  
Физическая культура  
для специальности  
09.02.07 Информационные системы и программирование  
регистрационный номер рег.№3-09.02.07.51\_2018\_0005 от 31 августа 2018 г.**

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

**П.п. 3.2 «Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов» (раздела 3 «Условия реализации учебной дисциплины»)** изложить в следующей редакции:


**Основная литература:**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер. - Москва: Юрайт, 2020 - 424 с.

**Дополнительная литература:**

1. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура [Текст]: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 2-е изд., стер. - Москва: КноРус, 2015. - 213, [1] с

Рассмотрено и рекомендовано ЦК гуманитарных дисциплин протокол №8 от 30.04.2020 г.

председатель ЦК  / Шемякина А.В.  
подпись ФИО

Дополнения и изменения размещены на официальном сайте ВятГУ

Методист Колледжа ВятГУ  Труфакина Т.В. 30.04.2020 г.  
личная подпись расшифровка подписи дата