

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»
Ереванский филиал**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины БД.06 Физическая культура

код специальности 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)

форма обучения очная

РПУД актуализирована – 2020 г.
Протокол заседания ПЦК № 10 от «25» мая 2020г.

РПУД актуализирована – 2019 г.
Протокол заседания ПЦК № 10 от «23» мая 2019г.

РПУД актуализирована – 2018 г.
Протокол заседания ПЦК № 10 от «23» мая 2018г.

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»
Ереванский филиал**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины БД.08 Физическая культура

код специальности 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)

форма обучения очная

РПУД актуализирована – 2019 г.
Протокол заседания ПЦК № 10 от «23» мая 2019г.

РПУД актуализирована – 2018 г.
Протокол заседания ПЦК № 10 от «23» мая 2018г.

**Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»
Ереванский филиал**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины БД.08 Физическая культура

код специальности 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)

форма обучения очная

РПУД актуализирована – 2018 г.
Протокол заседания ПЦК № 10 от «23» мая 2018г.

**Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»
Ереванский филиал**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины БД.08 Физическая культура

код специальности 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)

форма обучения очная

2017

СОГЛАСОВАНА:
Предметной (цикловой) методической
комиссией по дисциплинам
гуманитарного блока

Разработана на основе Федерального
государственного образовательного стандарта по
специальности среднего профессионального
образования 09.02.05 Прикладная информатика
по отраслям)

Протокол № 10 от «23» мая 2017 года

Председатель предметной (цикловой)
методической комиссии



_____ / М.Г.Кджанян /
подпись

УТВЕРЖДЕНА:



Директор филиала _____ / С.В.Вардanian /
подпись

Составители (авторы): Авагян Л.А, преподаватель, кафедра
“Гуманитарные науки”



Рецензент: Бегларян А.Д., преподаватель физкультуры, Национальный
аграрный университет Армении



СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины **БД.07 Физическая культура** является частью ППССЗ (программы подготовки специалистов среднего звена) в соответствии с ФГОС СПО по специальности **09.02.05 «Прикладная информатика (по отраслям)»**.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина **БД.07 Физическая культура** относится к базовой части общеобразовательного учебного цикла.

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

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

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

знать:

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

Освоение содержания учебной дисциплины **БД.07 Физическая культура** обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

1. готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной практике; готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; способность

использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

1. способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося	163	часа
включая:		
обязательная аудиторная учебная нагрузка	117	часа
самостоятельная работа	42	часа
ВСЕГО	163	часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	163
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	109
контрольные работы	
Консультации (всего)	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	42
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	42
Итоговая аттестация в форме	Зачет с оценкой

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.07 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены учебным планом)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение.	Содержание учебного материала	6	
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.		1
	2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		1
	3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		1
	4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		1
	Практические занятия	47	
	Самостоятельные занятия	20	
Консультации	2		
Тема 1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	20	
	Практические занятия Комплексы общеразвивающих упражнений		1,2

	Построение. Перестроение в движении в колонну по двое, по трое. Основы спортивной ходьбы		1,2
			1,2
Тема 2 Волейбол	Содержание учебного материала	20	
	Практические занятия Волейбол. Одежда и обувь для занятий. Изучение основной стойки. Прием мяча снизу. Прием мяча снизу, сверху. Работа в парах через сетку. Передача мяча в движении. Подача мяча сверху, снизу. Техника нападающего удара. Игра на задней линии. Прием нападающего удара. Блокирование. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Совершенствование командных действий в защите. Командные действия в нападении. Прием, передача сверху – снизу. Подача мяча сверху – снизу.		1,2
			1,2
			1,2
			1,3
			1,3
			1,3
			1,3
			1,3
			1,3
			1,3
Тема 3	Содержание учебного материала	2	

Баскетбол	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Одежда и обувь для занятий. Основные судейские жесты		1,2
	Практические занятия		1,2
	Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двумя руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча. Передачи в парах в движении.	22	1,2
	Броски в кольцо с двух шагов, передачи в тройках.		1,2
	Ведение мяча, проход в парах с защитником.		1,2
	Броски по кольцу с места, с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.		1,2
	Передачи, ведение. Работа в парах. Отрыв.		1,2
	Обводка противника. Броски в прыжке.		1,2
	Личная защита.		1,2
	Броски с разных дистанций. Подбор мяча от щита.		1,2
Ведение и передачи в парах. Игра по упрощенным правилам.	1,2		
			1,2
самостоятельная работа	22		
консультация	2		
	Всего:	163	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. Ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. Репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. Продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия:

- мячи баскетбольные;
- кольца баскетбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетки баскетбольные;
- рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные;
- защита для баскетбольного щита и стоек;
- стойки волейбольные;
- защита для волейбольных стоек;
- сетка волейбольная;
- антенны волейбольные с карманами;
- мячи волейбольные;
- гири 16, 24, 32 кг;
- палки гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- перекладины навесные;
- гимнастические снаряды;
- мячи для метаний;
- мячи набивные;
- гимнастическая стенка;
- гантели (разные);
- палочки эстафетные;
- нагрудные номера.

- секундомеры;
- магнитофон;
- рулетка металлическая.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

№ п/п	Наименование учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы
I	Основные источники
1	<i>Никитушкин, В. Г.</i> Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/406220
2	<i>Алхасов, Д. С.</i> Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/411008
II	Дополнительные источники
1	<i>Германов, Г. Н.</i> Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/410289
III	Интернет-ресурсы
1	https://www.minsport.gov.ru/ –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
2	http://www.edu.ru – Федеральный портал «Российское образование»
3	http://www.infosport.ru –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
4	www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России
5	http://goup32441.narod.ru – Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинская подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений - демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Текущий контроль проводится преподавателем Авагян Л.А.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в виде зачет с оценкой

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся не позднее начала двух месяцев в от начала обучения.

Итоговой формой контроля является зачет с оценкой

Фонды оценочных средств (ФОС, КОС) разрабатываются образовательным учреждением. Они включают в себя педагогические контрольно-оценочные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
умения	
уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей выполнять технику игровых элементов на оценку организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья	<p>Стартовый контроль: - выполнение тестов для определения уровня подготовленности.</p> <p>Текущий контроль: - оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.</p> <p>Рубежный контроль: - контрольные тесты</p> <p>Итоговый контроль: дифференцированный зачет</p>
знания:	
о роли физической культуры в общем культурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее	<p>Текущий контроль: - оценивание индивидуальных творческих проектов</p> <p>Рубежный контроль: - контрольные тесты</p>

психофизиологическим возможностям,
здоровью и физической подготовленности

Итоговый контроль:
дифференцированный зачет

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
более 91%	5	отлично
от 80% до 90%	4	хорошо
от 61% до 79%	3	удовлетворительно
Менее 60%	2	неудовлетворительно

Разработчик(и):
кафедра “Гуманитарные науки” Ереванского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова,
преподаватель, Авагян Л.А.

