

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Агабекян Раиса Левоновна

Должность: ректор

Дата подписания: 17.12.2021 15:24:58

Уникальный программный ключ:

4237c7ccb9b9e111bbaf1f4fcda9201d015c4dbaa123ff774747307b9b9fbcbе

**Негосударственное аккредитованное некоммерческое частное
образовательное учреждение высшего образования
Академия маркетинга и социально-информационных технологий –
ИМСИТ
г. Краснодар**

Академический колледж

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе,
доцент Н. И. Севрюгина
13 апреля 2020г.



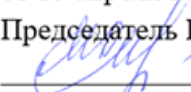

ОГСЭ.04 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины

для студентов 09.02.03 Программирование в компьютерных системах
технический профиль

Квалификация выпускника – Техник-программист

Краснодар, 2020

Рассмотрено
на заседании предметно цикловой комиссии
Протокол № 9
от 13 апреля 2020 г.
Председатель ПЦК
 М. В. Большакова
Зав. ОПГС Академического колледжа
 Худына Ю. А.

Принято
педагогическим советом
Академического колледжа
Протокол № 9
от 10 апреля 2020 г.

Рабочая программа разработана на основе основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена, специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах, Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ Об образовании в Российской Федерации (редакция от 25.12.2018 г.) и требований ФГОС среднего профессионального образования (приказ от 28.07.2014 г. №804 Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах (Зарегистрировано в Минюсте России 21.08.2014 г. № 33733) технического профиля профессионального образования.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной профессиональной образовательной программы по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах технического профиля (на базе основного общего образования) в соответствии с требованиями ФГОС СПО на 2-4 курсе (ах) в 3-8 семестре (ах).

Рецензенты:

Заместитель директора по учебно-методической работе ЧУ ПОО КТУИС г. Краснодар,
Бондаренко Н. А.


(подпись)

Директор ООО «НТП» г. Краснодар, Поташкова Н.И.


(подпись)

Генеральный директор АО «Опытное конструкторское бюро «Икар» г. Краснодар,
А.Н. Качковский


(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины физическая культура.....	4
1.1. Область применения программы.....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:.....	4
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:	4
1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:	5
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	6
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура	7
2.3 Образовательные технологии, используемые при проведении аудиторных занятий.....	13
3 Условия реализации общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура ...	15
3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	16
3.2 Информационное обеспечение обучения	18
3.3 Перечень информационных технологий.....	24
3.4 Условия реализации программы для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	24
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура.....	27

1. Паспорт программы учебной дисциплины Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по всем специальностям СПО, в рамках реализации ОПОП СПО

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

Дисциплина Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО углублённой подготовки.

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

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции:

- 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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 ч, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов
- теоретический раздел 12 часов
- практические занятия 156 часов
- самостоятельной работы обучающегося 168 часа

Настоящая программа позволяет образовательному учреждению в процессе проведения занятий по физической культуре с учётом материально-технических условий, учебно-методического, информационного и кадрового обеспечения выбирать из предлагаемых видов спорта те, которые могут быть наиболее эффективно использованы для формирования общих и профессиональных компетенций студентов.

Программой предусмотрено одно лекционное занятие, все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>336</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>168</i>
в том числе:	
теоретические занятия	<i>12</i>
практические занятия	<i>156</i>
контрольные работы	
курсовая работа (<i>если предусмотрено</i>)	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>168</i>
в том числе:	
самостоятельная работа над проектом	
домашняя работа доклад	
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
Научно-методические основы формирования физической культуры личности		68	
Тема: Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<p align="center">Содержание учебного материала</p> <p>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина Физическая культура в системе среднего профессионального образования.</p>	34	<i>ознакомительный</i>
	Лекция: не предусмотрена		<i>репродуктивный</i>
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Формирование знаний и представлений, обучающихся по основам безопасности занятий. 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Формирование знаний и представлений обучающихся по основам безопасности занятий. 3. Тесты программы СПО для оценки уровня физической подготовленности. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Формирование гигиенических знаний и представлений, обучающихся о гигиене одежды. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. 5. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. 6. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия и нарушения осанки. 7. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 8. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, 	34	<i>продуктивный</i>

	<p>направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</p> <p>9. Совершенствование физических качеств: выносливость, скоростно - силовые качества. Обучение технике общеразвивающих прикладных упражнений.</p> <p>10. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</p> <p>11. Совершенствование физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности. Прием зачета по дисциплине.</p>		
	Контрольные работы	-	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p>	34	
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		48	
Тема. Общая физическая подготовка	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p>	24	<i>Ознакомительный репродуктивный продукт</i>
	Лекция: не предусмотрено		
	<p>Практические занятия</p> <p>1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>2. Строевые и порядковые упражнения: совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. Комплекс ОРУ для развития физических качеств.</p>	24	

	<p>3. Упражнения общеприкладной направленности, в сочетании с медленным бегом, переноска партнера на спине- юноши, набивного мяча(3кг)-девушки.</p> <p>4. Прыжки из приседа в присед из выпрямления тела в прыжке. Выполнить упражнения на внимание.</p> <p>5. Строевые порядковые упражнения. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Техника бега на средние дистанции. «Рваный бег».</p> <p>6. Строевые упражнения. Перестроения на месте. Комплекс ОРУ с мячом. 12 мин бег с переменной скоростью. Эстафетный бег, приближенный к соревновательному. П/И «Попади в цель». Выполнить упражнения на внимание.</p> <p>7. Допустимая ЧСС во время работы для своего возраста. Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ с палкой. Бег с выполнением заданий до 15 мин. Рассказать о правилах соревнований по бегу на и длинные дистанции. «Ручной мяч»</p> <p>8. Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Комплекс ОРУ С обручем. Совершенствование раскладки сил в 12- минутном ходьбе и беге.</p> <p>9. Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Подвижные игры различной интенсивности с элементами легкой атлетики.</p> <p>10. Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Подвижные игры различной интенсивности с элементами баскетбола.</p> <p>11. Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Подвижные игры различной интенсивности с элементами волейбола.</p> <p>12. Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Подвижные игры различной интенсивности с элементами гимнастики.</p> <p>13. Подвижные игры различной интенсивности. Оценка уровня физической подготовленности. Прием зачета по дисциплине.</p>		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельной работы	24	
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		52	

Тема: Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.	26	<i>ознакомительный репродуктивный продуктивный</i>
	Практические занятия 1. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции) 2. Освоение высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; 3. Освоение бега 100 м, 4. Эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; 5. Бег по прямой с различной скоростью, 6. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). 7. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; 8. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 9. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); 10. Толкание ядра; сдача контрольных нормативов. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.	24	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	26	
Формирование психического и физического здоровья, освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.		52	

<p>Тема: Спортивные игры.</p>	<p align="center">Содержание учебного материала</p> <p>Баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p>Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p>	<p align="center">26</p>	<p align="center"><i>ознакомительный репродуктивный продуктивный</i></p>
	<p>Лекции</p>	<p align="center">2</p>	
	<p align="center">Практические занятия</p> <p>Баскетбол:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), 2. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), 3. Прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. 4. Освоение правил игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. 5. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. 6. Освоение правил игры. Игра по правилам. <p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры, развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений в процессе игры.</p> <p>Проведение тренировочных игр, двусторонние игры на счёт.</p> <p>Проверка контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>Волейбол:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. 2. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя 	<p align="center">28</p>	

	<p>боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Приём мяча. Передачи мяча. 4. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. 5. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. 6. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. 7. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам. <p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры, развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений в процессе игры.</p> <p>Проведение тренировочных игр, двусторонние игры на счёт.</p> <p>Проверка контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p>		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Освоение техники самоконтроля, умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации	30	
Всего:		336	

2.3 Образовательные технологии, используемые при проведении аудиторных занятий

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах реализация компетентностного подхода должна предусматривать широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги и т.д.) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития требуемых компетенций обучающихся.

Виды образовательных технологий.

Образовательная технология – это совокупность научно и практически обоснованных методов и инструментов для достижения запланированных результатов в области образования. Применение конкретных образовательных технологий в учебном процессе определяется спецификой учебной деятельности, ее информационно-ресурсной основы и видов учебной работы.

1. Традиционные образовательные технологии ориентируются на организацию образовательного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту (преимущественно на основе объяснительно-иллюстративных методов обучения). Учебная деятельность студента носит в таких условиях, как правило, репродуктивный характер.

Примеры форм учебных занятий с использованием традиционных технологий:

Лекция – последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами (монолог преподавателя).

Семинар – беседа преподавателя и студентов, обсуждение заранее подготовленных сообщений, проектов по каждому вопросу плана занятия с единым для всех перечнем рекомендуемой обязательной и дополнительной литературы.

Практическое занятие – занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков по предложенному алгоритму.

2. Технологии проблемного обучения – организация образовательного процесса, которая предполагает постановку проблемных вопросов, создание 20 учебных проблемных ситуаций для стимулирование активной познавательной деятельности студентов.

Примеры форм учебных занятий с использованием технологий проблемного обучения:

Практическое занятие в форме практикума – организация учебной работы, направленная на решение комплексной учебно-познавательной задачи, требующей от студента применения как научно-теоретических знаний, так и практических навыков.

3. Игровые технологии – организация образовательного процесса, основанная на реконструкции моделей поведения в рамках предложенных сценарных условий.

Примеры форм учебных занятий с использованием игровых технологий:

Деловая игра – моделирование различных ситуаций, связанных с выработкой и принятием совместных решений, обсуждением вопросов в режиме мозгового штурма, реконструкцией функционального взаимодействия в коллективе и т.п.

4. Технологии проектного обучения – организация образовательного процесса в соответствии с алгоритмом поэтапного решения проблемной задачи или выполнения учебного задания. Проект предполагает совместную учебно-познавательную деятельность группы студентов, направленную на выработку концепции, установление целей и задач, формулировку ожидаемых результатов, определение принципов и методик решения поставленных задач, планирование хода работы, поиск доступных и оптимальных ресурсов, поэтапную реализацию плана работы, презентацию результатов работы, их осмысление и рефлексию.

Основные типы проектов:

Исследовательский проект – структура приближена к формату научного исследования (доказательство актуальности темы, определение научной проблемы, предмета и объекта исследования, целей и задач, методов, источников, выдвижение гипотезы, обобщение результатов, выводы, обозначение новых проблем).

Творческий проект, как правило, не имеет детально проработанной структуры; учебно-познавательная деятельность студентов осуществляется в рамках рамочного задания, подчиняясь логике и интересам участников проекта, жанру конечного результата (газета, фильм, праздник и т.п.).

5. Интерактивные технологии – организация образовательного процесса, которая предполагает активное и нелинейное взаимодействие всех участников, достижение на этой основе лично значимого для них образовательного результата. Наряду со специализированными технологиями такого рода принцип интерактивности прослеживается в большинстве современных образовательных технологий. Интерактивность подразумевает субъект-субъектные отношения в ходе

образовательного процесса и, как следствие, формирование саморазвивающейся информационно-ресурсной среды.

Примеры форм учебных занятий с использованием специализированных интерактивных технологий:

- лекция обратной связи – лекция–провокация (изложение материала с заранее запланированными ошибками);
- лекция-беседа;
- лекция-дискуссия;
- семинар-дискуссия – коллективное обсуждение какого-либо спорного вопроса, проблемы, выявление мнений в группе.

6. Информационно-коммуникационные образовательные технологии – организация образовательного процесса, основанная на применении специализированных программных средств и технических средств работы с информацией.

Примеры форм учебных занятий с использованием информационно-коммуникационных технологий:

Лекция-визуализация – изложение содержания сопровождается презентацией (демонстрацией учебных материалов, представленных в различных знаковых системах, в т.ч. иллюстративных, графических, аудио- и видеоматериалов).

Практическое занятие в форме презентации – представление результатов проектной или исследовательской деятельности с использованием специализированных программных сред.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью программы, особенностью контингента обучающихся и содержанием конкретных дисциплин, и в целом в учебном процессе они должны составлять не менее определенного процента от всего объема аудиторных занятий.

3 Условия реализации общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура

Освоение программы учебной дисциплины География предполагает наличие в профессиональной образовательной организации, реализующей образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебного кабинета, в котором имеется возможность к

обеспечить свободный доступ в Интернет во время учебного занятия и в период внеучебной деятельности обучающихся.

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Помещение кабинетов удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированная учебная мебель и средства обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

Кабинеты оснащены мультимедийным оборудованием, посредством которых участники образовательного процесса могут просматривать визуальную, создавать презентации, видеоматериалы, иные документы.

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины входят:

- многофункциональный комплекс преподавателя;
- наглядные пособия (комплекты учебных таблиц, плакатов, портретов выдающихся ученых, поэтов, писателей и др.);
- информационно-коммуникационные средства;
- экранно-звуковые пособия;
- комплект технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности.

Таблица 3- Перечень средств материально-технического обеспечения для обучения по дисциплине Физическая культура

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Спортивный комплекс; Спортивный зал; Тренажерный зал общефизической подготовки; Тренажерный зал (1)	Спортивный зал. Баскетбольные кольца на щите, ворота для минифутбола метал, диск Здоровье, зеркало большое (полотно) настенное, коврики полиуретановые,	

	<p>магнитофон Panasonic, манишки игровые, обручи металлические, ракетки бадминтон д/соревнований, сетки баскетбольные, сетка волейбольная, скамейки гимнастические, стенки гимнастические, турник Низкая перекладина, форма баскетбольная, форма футбольная, шахматы, шашки, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, столы для настольного тенниса, спортивные тренажеры и прочий спортивный инвентарь</p>	
<p>Открытая спортивная площадка; Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (1)</p>	<p>открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий Мячи футбольные 20 шт., мячи волейбольные 20шт., мячи баскетбольные 20. шт., мячи гандбольные 20 шт., ракетки бадминтонные 33 шт., скакалки 50 шт., ворота футбольные алюминиевые юношеские 2 шт., вышка стартера 1 шт., легкоатлетические барьеры 22 шт., ядра разновесовые 10шт, капля для метания 20 шт, диск разновесовой 6 шт, эстафетные палочки 6 шт., стартовые колодки 12 шт., набивные мячи 20 шт., эспандеры 22 шт. и прочий спортивный инвентарь, аптечка</p>	
<p>Лекционная аудитория (301)</p>	<p>100 посадочных мест Рабочее место</p>	

	преподавателя Доска Проектор, экран для проектора.	
Читальный зал	16 посадочных мест, рабочее место преподавателя, 17 компьютеров с выходом в интернет	<ol style="list-style-type: none"> 1. ОС – Windows XP Professional RUS. (Коробочная версия Vista Business Starter (17шт.) и Vista Business Russian Upgrade Academic Open (17шт) - Лицензионный сертификат № 42762122 от 21.09.2007. 2. 1С:Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях. Сублицензионный договор № 32/180913/005 от 18.09.2013. (Первый БИТ) 3. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный (320шт). Договор № ПР-00018475 от 16.11.2017 (ООО Прима АйТи) сроком на 1 год. 4. Microsoft Access 2010. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год. 5. Microsoft Office 2007 Russian. Лицензионный сертификат № 42373687 от 27.06.2007 6. Microsoft Project профессиональный 2010. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год. 7. Microsoft Visio профессиональный 2010. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год. 8. Microsoft Visual Studio 2010. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год. 9. Программное обеспечение по лицензии GNU GPL: 7-Zip, Blender, GIMP, Google Chrome, Inkscape, LibreCAD, LibreOffice, Maxima, Mozilla Firefox, Notepad++, StarUML V1.

3.2 Информационное обеспечение обучения

В библиотечный фонд входят учебники, учебно-методические комплекты (УМК), обеспечивающие освоение учебной дисциплины Физическая культура, рекомендованные или допущенные для использования в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования.

В процессе освоения программы учебной дисциплины Физическая культура студенты должны иметь возможность доступа к электронным учебным материалам по предмету, имеющимся в свободном доступе в сети Интернет (электронным книгам, практикумам, тестам и др.).

Список источников:

Для студентов:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2018. — 181 с. — СПО. <https://www.book.ru/book/919382/view2/1>

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — СПО. <https://www.book.ru/book/926242/view2/1>

Для преподавателей

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358>

2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие.- М.:КНОРУС,2013.-240 с.

3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО.- М.: Юрайт, 2016.-424 с.

Интернет ресурсы:

1. Шахматное обозрение: Журнал <http://www.64.ru/>
2. Golf digest: Журнал <http://www.golfdigest.ru/>
3. IRONman / Железный человек: Журнал <http://www.ironman.ru/>
4. Shape: Журнал <http://www.shape.ru/>
5. Ski / Горные лыжи: Журнал [HTTP://www.ski.ru/01/ski.php3?DEAD_LINK](http://www.ski.ru/01/ski.php3?DEAD_LINK)
6. Авторевю: Газета <http://www.autoreview.ru/>
7. Автоспорт: Журнал <http://www.asport.ru/>
8. Архитектура тела и развитие силы / Качай мускулы: Журнал [HTTP://Www.isi.ru/muscle](http://www.isi.ru/muscle)
9. Боевое искусство планеты: Журнал [HTTP://www.woin.ru/pages/magazine/bip/bip.htm](http://www.woin.ru/pages/magazine/bip/bip.htm)
10. Валеология: Научно-практический журнал <http://valeo.edu.ru/>

11. Весь хоккей: Газета [НТТР://www.hockeynews-online.com/gazeta](http://www.hockeynews-online.com/gazeta)
12. Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры:
Журнал
13. [НТТР://www.medlit.ru/medrus/vopkur.htm](http://www.medlit.ru/medrus/vopkur.htm)
14. Вопросы психологии: Журнал <http://www.voppsy.ru/>
15. Гигиена и санитария: Журнал [НТТР://www.medlit.ru/medrus/gigien.htm](http://www.medlit.ru/medrus/gigien.htm)
16. Доски: Журнал <http://www.doskimag.ru/>
17. Еврофутбол: Газета <http://www.eurofootball.ru/>
18. Здоровье: Журнал <http://zdorovie.ad.ru/>
19. Индустрия футбола: Журнал <http://www.infoot.ru/>
20. Катера и яхты: Журнал <http://www.katera.ru/>
21. Коневодство и конный спорт: Журнал [НТТР://horse.msk.ru/kks](http://horse.msk.ru/kks)
22. Конный мир: Журнал <http://www.horseworld.ru/>
23. Легкая атлетика: Журнал [НТТР://www.iaaf-rdc.ru/t&f](http://www.iaaf-rdc.ru/t&f)
24. Медицина и спорт: Журнал <http://www.medisport.ru/>
25. Мировой футбол: Журнал <http://www.worldfootball.ru/>
26. Советский спорт: Газета <http://www.sovsport.ru/>
27. Спорт в школе: Газета [НТТР://www.1september.ru/ru/spo.htm](http://www.1september.ru/ru/spo.htm)
28. Спорт для всех: Журнал [НТТР://lib.sportedu.ru/press/sfa/archive.htm](http://lib.sportedu.ru/press/sfa/archive.htm)
29. Спорт-экспресс: Газета <http://www.sport-express.ru/>
30. Спортивная жизнь России: Журнал [НТТР://lib.sportedu.ru/press/szr/archive.htm](http://lib.sportedu.ru/press/szr/archive.htm)
Теннис: Журнал <http://www.tennis-plus.ru/>
31. Теория и практика физической культуры: Журнал
[НТТР://lib.sportedu.ru/press/tpfk](http://lib.sportedu.ru/press/tpfk) Фигурное катание: Журнал
<http://www.icesport.ru/>
32. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка:
33. Журнал [НТТР://lib.sportedu.ru/press/fkvot](http://lib.sportedu.ru/press/fkvot)
34. Физкультура и спорт: Журнал <http://www.fismag.ru/>
35. Формула 1: Журнал <http://www.formula-one.ru/>
36. Футбол : еженедельник [НТТР://www.profootball.ru/magazine](http://www.profootball.ru/magazine)

Темы рефератов для студентов, временно освобожденных по болезни от физических нагрузок, и для студентов специальных медицинских групп

1. Клинико-физиологическое обоснование лечебного воздействия физических упражнений на организм человека.
2. Общие основы применения лечебной физической культуры.
3. Структура, содержание и отличительные особенности построения самостоятельных занятий лечебной физической культурой. Средства, методы, методика проведения.
4. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье человека и его работоспособность.
5. Лечебная физическая культура для студентов, имеющих хронические заболевания органов дыхания.

6. Лечебная физическая культура для студентов, имеющих нарушения осанки и деформации позвоночника.
7. Лечебная физическая культура для студентов, имеющих заболевания вегетативной нервной системы.
8. Лечебная физическая культура для студентов при инфекционных заболеваниях.
9. Лечебная физическая культура для студентов при гинекологических заболеваниях.
10. Лечебная физическая культура для студентов, имеющих заболевания суставов.
11. Лечебная физическая культура в дородовом и послеродовом периодах.
12. Лечебная физическая культура для студентов, имеющих заболевания органов мочевого выделения.
13. Лечебная физическая культура для студентов, имеющих заболевания ЦНС.
14. Лечебная физическая культура для студентов при детских церебральных параличах.
15. Лечебная физическая культура для студентов, имеющих заболевания органов пищеварения.
16. Лечебная физическая культура для студентов при переломах костей.
17. Лечебная физическая культура для студентов, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы.
18. Лечебная физическая культура для студентов в предоперационном и послеоперационном периодах при операциях на органах грудной полости.
19. Лечебная физическая культура для студентов в предоперационном и послеоперационном периодах при операциях на органах брюшной полости.
20. Особенности физического воспитания студентов, имеющих нарушения жирового обмена.
21. Нетрадиционные методы физического воспитания студентов, имеющих нарушения зрения.
22. Нетрадиционные методы физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.
23. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
24. Оздоровительная ходьба и бег.
25. Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике и методика их организации.
26. Правила проведения соревнований по волейболу и методика их организации.
27. Правила проведения соревнований по баскетболу и методика их организации.
28. Правила проведения соревнований по бадминтону и методика их организации.
29. Правила проведения соревнований по футболу и методика их организации.
30. Правила проведения соревнований по городкам и методика их организации.
31. Правила проведения соревнований по настольному теннису и методика их организации.
32. Гигиенические требования к проведению соревнований по видам спорта.
33. Оздоровительная адаптивная физическая культура в системе физического воспитания в вузе.

34. Средства и методы адаптивной физической культуры в системе оздоровительной тренировки.

Тесты для определения физической подготовленности (специальная медицинская группа)

Уровни физической подготовленности	ПОЛ	баллы	Отжимания (кол.раз)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание и опускание туловища (кол-во раз за 2 мин.)	Ходьба и бег по К.Куперу 2400 м (мин., с)
низкий	ж	1	3-11	150-155	17-23	24,0 - 22,0
	м	1	17-23	170-175	28-33	22,0 - 20,0
ниже среднего	ж	2	12-19	161-165	24-37	21,9 - 19,7
	м	2	24-29	176-180	34-43	19,9 - 17,9
средний	ж	3	20-27	166-170	38-49	19,6 - 17,6
	м	3	30-35	181-185	44-53	17,8 - 16,30
хороший	ж	4	28-35	171-175	50-55	17,5 - 15,30
	м	4	36-41	186-190	54-63	16,29 - 14,30
отличный	ж	5	36-47	176-180	56-60	15,29 - 14,30
	м	5	42-47	191-195	64-73	14,29 - 13, 30

Вариативные части тестирования физической подготовленности (специальная медицинская группа)

Уровни физической подготовленности	ПОЛ	Кол. бал.	Отжимания (кол. раз)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание и опускание туловища (кол-во раз) за 2 мин.	Ходьба и бег по К.Куперу 2400 м (мин. с)
низкий	ж	1	3-5	126-140	17-23	24,0
	м	1	8-10	160-165	35-40	22,0
ниже среднего	ж	2	6-10	141-145	24-30	22,0
	м	2	11-18	166-170	41-45	18,30

средний	ж	3	11-15	146-150	31-37	20,0
	м	3	19-26	171-175	46-51	18,0
хороший	ж	4	16-21	151-155	38-44	18,30
	м	4	27-35	176-180	52-57	17,30
отличный	ж	5	22-27	156-160	45-50	18,0
	м	5	36-40	181-185	58-60	17,0

3.3 Перечень информационных технологий

В рамках изучения дисциплины используются следующие информационные технологии:

– электронные образовательные ресурсы, в которые входят электронная образовательная среда Академии (расположенная по электронному адресу <http://185.18.111.102/moodle/course/index.php?categoryid=54>), электронно-библиотечная система «Znanium.com» (расположенная по электронному адресу <http://znanium.com/catalog>), электронно-библиотечная система «Ibooks.ru» (расположенная по электронному адресу <https://ibooks.ru/home.php?routine=bookshelf>);

– презентационные материалы, разработанные в целях визуализации учебного материала и повышения наглядности обучения, в соответствии с календарно-тематическим планом по дисциплине;

– в рамках изучения дисциплины используется пакет программ *Microsoft Office*.

3.4 Условия реализации программы для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Содержание среднего профессионального образования и условия организации обучения обучающихся с особыми образовательными потребностями определяются адаптированной образовательной программой.

Обучение по образовательным программам среднего профессионального образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на факультете среднего профессионального образования академии осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Специальные условия воспитания и развития таких обучающихся, включают в себя:

- использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания,

- использование специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов по дисциплинам специальности,

- оснащение здания системами противопожарной сигнализации и оповещения с дублирующими световыми устройствами, информационными табло с тактильной (пространственно-рельефной) информацией и др.

- специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, например, использование мультимедийных средств, наличие оргтехники, слайд-проекторов, электронной доски с технологией лазерного сканирования;

- обеспечение возможности дистанционного обучения (электронные УМК для дистанционного обучения, учебники на электронных носителях и др.)

- предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь,

- наличие компьютерной техники и специального программного обеспечения, адаптированных для инвалидов и лиц с ОВЗ;

- обеспечение доступа в здания образовательных организаций и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

- комплектование библиотек специальными адаптивно-техническими средствами для инвалидов и лиц с ОВЗ (говорящими книгами на флеш-картах и специальными аппаратами для их воспроизведения).

В целях доступности получения среднего профессионального образования обучающимися с особыми образовательными потребностями академией ИМСИТ обеспечивается:

1) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- адаптация официального сайта академии в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению с приведением их к стандарту доступности веб-контента и веб-сервисов;

- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании лекций, учебных занятий (должна быть выполнена крупным (высота прописных букв не менее 7,5 см) рельефно-контрастным шрифтом (на белом или жёлтом фоне) и продублирована шрифтом Брайля);

- обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию образовательной организации, располагающего местом для размещения собаки-поводыря в часы обучения самого обучающегося;

2) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения);

- обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные и другие помещения образовательной организации, а также их пребывание в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов и других приспособлений).

4) При получении среднего профессионального образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья академией предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Аэробика (девушки)</p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p>

	<p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>На входе - начало учебного года, семестра;</p> <p>На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p>
--	---

4.1 Контрольные тесты для оценки практических умений и навыков в базовых видах спорта

Девушки

№ п/п	Тесты	Оценка, балл		
		«3»	«4»	«5»
1.	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места (см)	155	165	178
2.	Гимнастика. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (отжимание) (кол-во раз за 1 мин)	5-7	7-9	10-15
3.	Гимнастика. Сгибание и разгибание рук в висе.(подтягивание)(кол-во раз за 1 мин)	15	20	25
4.	ОФП. Поднимание и опускание туловища из положения лежа. (пресс) (кол-во раз за 1 мин)	30	33	36
5.	ОФП. Скипинг. Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	115	120	130

Юноши

№ п/п	Тесты	Оценка, балл		
		«3»	«4»	«5»
1.	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места (см)	210	220	230
2.	Гимнастика. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (отжимание) (кол-во раз за 1 мин)	35	38	40
3.	Гимнастика. Сгибание и разгибание рук в висе.(подтягивание)(кол-во раз за 1 мин)	7	9	11
4.	ОФП. Поднимание и опускание туловища из положения лежа. (пресс) (кол-во раз за 1 мин)	35	38	42
5.	ОФП. Скипинг. Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	115	120	130

Контрольные тесты по общей физической подготовленности студентов основного отделения

Девушки

Тест	Результат, оценка (балл)		
	Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»

Прыжок в длину с места (см) ¹	160-164	165–195	> 195
Отжимания (кол-во раз) ²	5-7	8-15	> 15
Бег 1000 м (мин, сек) ³	5.40 - 6.10	4.40 - 5.40	< 4.40

Юноши

<i>Тест</i>	Результат, оценка (балл)		
	Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»
Прыжок в длину с места (см)	200-210	210–230	> 230
Подтягивания (кол-во раз) 4	5-6	7-12	> 12
Бег 1000 м (мин, сек)	4.30 - 5.10	3.50 - 4.30	< 3.50

⁴ Подтягивания выполняются на высокой перекладине без рывковых движений и раскачиваний. Засчитываются попытки, при которых фиксируется положение подбородка выше перекладины.

4.2. Теоретические вопросы к зачетам

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры.
2. Спорт как часть физической культуры.
3. Физическое воспитание как основа физической подготовки людей.
4. Физическое развитие. Понятие и характеристика.
5. Физическая культура и спорт в вузе.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья и физического и спортивного совершенствования студентов.
7. Основы организации физического воспитания в вузе.
8. Компоненты физической культуры.
9. Природные, социально-экологические факторы и их воздействие на организм человека.
10. Характеристика умственного труда.
11. Характеристика физического труда.
12. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха, виды отдыха.
13. Утомление: понятие, признаки и виды.
14. Средства физической культуры.
15. Общее представление о строении тела человека.
16. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
17. Здоровый образ жизни студента. Основные критерии.
18. Влияние окружающей среды на здоровье человека.
19. Наследственность и ее влияние на здоровье.
20. Сон и его значение для организма человека.
21. Личная гигиена. Гигиена физических упражнений и спорта.
22. Гигиенические основы закаливания.
23. Массовый спорт. Понятие, цели и задачи.
24. Спорт высших достижений. Понятие, цели и задачи.
25. Студенческий спорт, его организационные особенности и система.
26. Профилактика вредных привычек.
27. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

28. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
29. Изменение работоспособности студента в течение рабочего дня.