



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ТАГАНРОГСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ - ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ТПИ – филиал ДГТУ)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  А.К.Исаев  
« 31 08 2015 г.  
Пер. № 58.9.1-34.4-234

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По дисциплине БД.07 Физическая культура  
По специальности 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)  
Форма и срок освоения ППССЗ: очная, 3 года 10 месяцев  
Максимальное количество учебных часов – 175 час.  
Всего аудиторных занятий – 117 час.

Из них в семестре:	1 семестр	2 семестр
Лекции –	8 час.	час.
Лабораторные занятия –	_____ час.	_____ час.
Практические занятия –	<u>40</u> час.	<u>69</u> час.
Курсовое проектирование	_____ час.	_____ час.
Контрольные работы -	_____ час.	_____ час.

Всего часов на самостоятельную работу и консультации студента – 58 час.

**ФОРМЫ КОНТРОЛЯ**

Экзамен – \_\_\_\_\_ семестр  
Зачет – 1 семестр  
Дифференцированный зачет – 2 семестр  
Форма контроля \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ семестр  
Адреса электронной версии программы \_\_\_\_\_

## Лист согласования

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее - СПО)

09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)

### Разработчик(и):

Преподаватель

«31» 08 2015 г.



Н.И. Шаповалова

Преподаватель

«31» 08 2015 г.



С.Л. Атанов

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой (предметной) комиссии «ОГСЭ и ЕН»

Протокол № 1 от «31» 08 2015 г

Председатель цикловой методической комиссии

«31» 08 2015 г.



Ю.А. Раскошная

### Рецензенты:

ТПИ - филиал ДГТУ

преподаватель

С.А. Рясов

ДЮСШ ОР №13

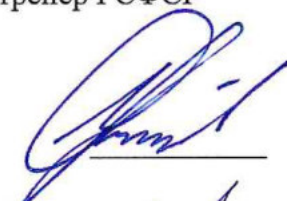
заслуженный тренер РСФСР

А.А. Лебединский

### Согласовано:

Зам. директора по МР

«  »    201   г.



Д.И. Стратан

Зав. УМО

«31» 08 2015 г.



Т.В. Воловская

## СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## БД.07 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по всем специальностям СПО, в рамках реализации ППСЗ 09.02.05 «Прикладная информатика (по отраслям)»

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

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально - экономического цикла ППСЗ 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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

- основы здорового образа жизни.

### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:

обязательной практической учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

В зависимости от специальности может быть изменение общей трудоёмкости дисциплины БД.07 «Физическая культура» за счёт изменения трудоёмкости не обязательных разделов программы.

Настоящая программа позволяет образовательному учреждению в процессе проведения занятий по физической культуре с учётом материально - технических условий, учебно - методического, информационного и кадрового обеспечения, обеспечить наиболее эффективное использование занятия для формирования общих и профессиональных компетенций студентов.

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

**Компетенции, формируемые в ходе выполнения программы (дисциплины,  
междисциплинарного курса, профессионального модуля)**

ПК- профессиональные

ОК- общие

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

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

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	175
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
практические занятия	117
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего) и консультации</b>	58
в том числе:	
- подготовка выступлений, докладов, рефератов;	12
- выполнение творческих заданий, в т.ч. с использованием информационных технологий;	16
- чтение текста учебника, первоисточника, дополнительной литературы, конспектирование, выписки из текста, работа со словарями и справочниками;	22
- консультации	8
<b>Итоговая аттестация</b> по дисциплине проводится в форме - дифференцированного зачёта и зачета	

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	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Научно - методические основы формирования физической культуры личности	32	32	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> 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> <p><b>Социально-биологические основы физической культуры.</b> Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработка, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адапционные возможности человека.</p> <p><b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b> Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p>	2	

	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнения для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</p> <p>Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушенных работы органов и систем организма.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p>	20
<p><b>Раздел 2. Учебно - практические основы формирования физической культуры личности</b></p> <p><b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Теоретические сведения.</b> 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> <p><b>Двигательные действия.</b> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>Подвижные игры различной интенсивности.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе</p>	10
<p><b>Тема 2.2 Легкая атлетика</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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</p>	143
		1
		15
		5
		1



	<p><b>Практические занятия</b>          Практические занятия по лёгкой атлетике.          1. На каждом занятии планируются решение задачи по изучению, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.          2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.          3. На каждом занятии планируются решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:          -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.          -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой - воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.          -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p>	18	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>          Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий</p>	10	
<p><b>Тема 2.3 Спортивные игры</b></p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p><b>Баскетбол</b>          Передача мяча. 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><b>Волейбол</b>          Стойки в волейболе. Передача мяча. Подача мяча: нижняя прямая, верхняя 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><b>Футбол</b>          Передача мяча. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Бадминтон</b>          Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтоне. Особенности тактических действий спортсменов, вступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Настольный теннис</b>          Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: беспешные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топ-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p>	2	

	<p>- воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.</p> <p>- воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</p> <p>- воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</p> <p>4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</p> <p>5. После изучение техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>	15	
<p><b>Тема 2.4 Атлетическая гимнастика</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p> <p>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка.</p> <p>Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p> <p>Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:</p> <p>- воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;</p> <p>- воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;</p> <p>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;</p> <p>- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.</p> <p>Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p> <p><b>Консультации обучающихся</b></p> <p>Развитие физических качеств: сила.</p> <p>Развитие физических качеств: быстрота</p>	1	
<p><b>Тема 2.5. Плавание</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с гумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания.</p>	1	

	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники плавания.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей в процессе занятий плаванием:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание выносливости в процессе занятий плаванием;</li> <li>- воспитание координации движений в процессе занятий плаванием;</li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий плаванием;</li> <li>- воспитание гибкости в процессе занятий плаванием.</li> </ul> <p>Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания занятия и проведение занятия или фрагмента занятия по плаванию.</p>	20	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.</p>	10	
	<p><b>Консультации обучающихся:</b></p>		
	<p>Развитие физических качеств: выносливость.</p> <p>Развитие физических качеств: гибкость и координационные способности</p>	4	
	<p><b>ИТОГО:</b></p>	175	

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий гимнастикой (скакалки, гимнастические коврики);

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для плавания: плавательный бассейн; раздевалки, душевые кабины Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты, колобашки и т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги, спасательные шары и т.п.).

Технические средства обучения:

музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения Карта методического обеспечения дисциплины

№	Автор	Название	Издательство	Гриф издания	Год издания	Кол-во в библиотеке	Наличие на электронных носителях	Электронные уч. пособия
1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.2.1 Основная литература								
3.2.1.1	Евсеев Ю.И.	Физическая культура	Ростов н/Дону Феникс	МО РФ	2002	1		
3.2.1.2	Бароненко В.А. Рапопорт Л.А.	Здоровье и физическая культура студента	Альфа-М		2003	2		
3.2.2 Дополнительная литература								
3.2.2.1	Ильинич В.И.	Физическая культура студента	г. Москва Гардарик и		2003	5		
3.2.2.2	Жилкин А.И.	Легкая атлетика	г. Москва Академия		2003	1		
3.2.3 Периодические издания								
3.2.3.1	Лахов В.А.	Легкая атлетика	Советский спорт Г. Москва		2010	1		
3.2.4 Практические (семинарские) и (или) лабораторные занятия								
3.2.4.1	Озолина Н.Г.	Легкая атлетика	Физкультура и спорт г.Москва		2009	1		
3.2.4.2	Коробов А.В.	Школа легкой атлетики	Физкультура и спорт		2009	3		

			г.Москва					
3.2.5 Курсовая работа (проект)								
3.2.5.1								
3.2..6 Контрольные работы								
3.2.6.1								
3.2.7 Программно-информационное обеспечение, Интернет-ресурсы								
3.2.7.1	Клименко П.И.	Электронные лекции «Физкультура и спорт»	ЦДО СКИФ г. Ростов-н/Дону		2012			<a href="http://www.donstu.ru">www.donstu.ru</a>
3.2.7.2	Визитий Н.И.	Теория физической культуры	г. Санкт-Петербург		2009			<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>