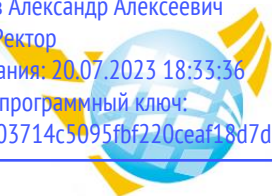


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Уваров Александр Алексеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 20.07.2023 18:33:36
Уникальный программный ключ:
711a9132de03714c5095fbf220ceaf18d7d7d5b5



**Частное образовательное учреждение
высшего образования
БАЛТИЙСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ
ИНСТИТУТ**

ФАКУЛЬТЕТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ

**КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ
ДИСЦИПЛИН**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

Форма обучения Очная

Санкт-Петербург 2023

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Физическая культура», для обучающихся очной формы обучения по направлению подготовки 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарт среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование. (приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 г. № 1547).

Составитель: старший преподаватель Божко Елена Васильевна

Рецензент(ы): канд.тех.наук, доцент кафедры информационных систем и вычислительной техники ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский горный университет» Спиридонов Виктор Валентинович

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры
15.02.2023 протокол № 6.

Одобрено учебно-методическим советом вуза
15.02.2023 протокол № 5.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели изучения дисциплины:

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП: ОГСЭ

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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, применять стандарты антикоррупционного поведения;
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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1. Знать:

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

3.2. Уметь:

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

3.3. Иметь навыки и (или) опыт деятельности (владеть):

не предусмотрено

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Распределение часов по семестрам

Курс (семестр)	1(1)		1 (2)		2 (3)		2 (4)		3 (5)		3 (6)	
	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД
Практические	32	32	38	38	22	22	26	26	22	22	28	28
Итого	32	32	38	38	22	22	26	26	22	22	28	28

Часов по учебному плану 168

в том числе:

аудиторные занятия 168

Виды контроля по семестрам

зачеты: 1, 2, 3, 4, 5

дифференцированные зачеты 6

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
Раздел 1. Общая физическая подготовка						
1.1.	Введение. Требования к уроку физической культуры. Техника безопасности. Здоровый образ жизни.	Практические	1	10	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08	1, 3, 5
1.2.	Развитие выносливости. Физические упражнения, направленные на развитие общей и специальной выносливости.	Практические	1	10	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08	1, 2, 3
1.3.	Развитие быстроты. Физические упражнения, направленные на развитие быстроты	Практические	1	12	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08	1, 2, 3

1.4.	Развитие силы. Физические упражнения, направленные на развитие силы.	Практически е	2	10	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08	2, 3, 4
1.5.	Развитие гибкости. Физические упражнения, направленные на развитие гибкости.	Практически е	2	10	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08	1, 2, 6
1.6.	Развитие ловкости. Физические упражнения, направленные на развитие ловкости.	Практически е	2	10	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08	2, 3, 5
1.7.	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная подготовка к сдаче контрольных упражнений	Практически е	2	8	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08	1, 3, 5
Раздел 2. Атлетическая гимнастика						
2.1.	Выполнение упражнений с гантелями на руки, плечевой пояс, грудь.	Практически е	3	2	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08	1, 2, 3, 5
2.2.	Выполнение упражнений с гантелями на спину, пресс, ноги.	Практически е	3	2	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08	2, 3
2.3.	Выполнение упражнений со штангой на руки, плечевой пояс, грудь.	Практически е	3	2	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08	2, 3, 5
2.4.	Выполнение упражнений со штангой на спину, пресс, ноги.	Практически е	3	2	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08	1, 4, 6
2.5.	Выполнение упражнений на силовых тренажерах на руки, плечевой пояс, грудь.	Практически е	3	2	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08	2, 3
2.6.	Выполнение упражнений на силовых тренажерах на спину, пресс, ноги.	Практически е	3	2	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08	1, 3, 6
2.7.	Занятия на беговой дорожке.	Практически е	3	2	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06.,	1, 2, 5

					ОК 07., ОК 08	
2.8.	Занятия на велотренажере.	Практически	3	2	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08	1, 2, 3
2.9.	Выполнение упражнений для растягивания мышечно-связочного аппарата. Стретчинг. Выполнение упражнений для мышц плечевого пояса, трицепсов рук, бицепсов и мышц груди и спины.	Практически	3	2	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08	2, 4, 6
2.10	Выполнение упражнений для растягивания мышечно-связочного аппарата. Стретчинг. Выполнение упражнений для мышц боковой поверхности туловища, бицепсов бедер и икроножных мышц.	Практически	3	2	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08	2, 4, 6
2.11	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная подготовка к сдаче контрольных упражнений	Практически	3	2	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08	1, 2, 3, 6
Раздел 3. Спортивные игры. Настольный теннис.						
3.1.	Совершенствование техники. Учебная игра. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипоксия	Практически	4	6	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08	1, 2, 3, 6
3.2.	Способы перемещения в настольном теннисе. Поддача.	Практически	4	6	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08	1, 2, 5
3.3.	Удары и основные тактические	Практически	4	6	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06.,	1, 2, 6

	комбинации в настольном теннисе.				ОК 07., ОК 08	
3.4.	Упражнения с мячом и ракеткой.	Практически	4	4	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08	1, 3, 5
3.5.	Тренировка удара.	Практически	4	4	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08	2, 4, 6
Раздел 4. Шахматы						
4.1.	Шахматы как вид спорта. Дебют. Миттельшпиль. Эндшпиль.	Практически	5	4	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08	1, 2, 6
4.4.	Анализ партий и типовых позиций.	Практически	5	4	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08	2, 3, 6
4.5.	Конкурсы решений задач, этюдов и нахождения комбинаций.	Практически	5	4	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08	1, 4, 6
4.6.	Выполнение различных комплексов упражнений в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная подготовка к сдаче контрольных упражнений	Практически	5	6	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08	3, 5, 6
Раздел 5. Шашки						
5.1.	Шашки как вид спорта. Дебют. Миттельшпиль. Эндшпиль.	Практически	6	8	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08	1, 3, 6
5.2.	Анализ партий и типовых позиций.	Практически	6	6	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08	1, 2, 6
5.3.	Конкурсы решений задач, этюдов и нахождения комбинаций.	Практически	6	6	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08	1, 4, 6
5.4.	Выполнение различных комплексов упражнений в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная	Практически	6	8	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08	1, 5, 6

подготовка к сдаче контрольных упражнений						
---	--	--	--	--	--	--

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (ФОС) представлен в Приложении 1 к настоящей рабочей программе.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Рекомендуемая литература				
7.1.1. Основная литература				
	Авторы	Заглавие	Издательство, год	Электронный адрес
1.	Шеенко Е. И. , Толистинов Б. Г. , Халев И. А.	Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие	Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2020	https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=597370
2.	Чеснова, Е. Л.	Физическая культура: учебное пособие	Москва: Директ-Медиа, 2013	https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=210945
3.	Болманенкова, Т. А.	Основы физического воспитания: учебное пособие	Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2020	https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=571983
7.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы	Заглавие	Издательство, год	Электронный адрес
4.	Коровин С. С.	Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования	Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2020	https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=570992
5.	Чеснова, Е. Л.	Практикум по физической культуре: учебно-методическое пособие	Москва: Директ-Медиа, 2013	https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=210956
6.	Авербах Ю. Л.	Учебник шахматной игры	Москва: Человек, 2016	https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=430405
7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»				
	Название		Электронный адрес	

7.	Справочно-информационная система Гарант	https://www.garant.ru/
8.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	www.biblioclub.ru

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

Для успешного освоения дисциплины используются ресурсы электронной информационно-образовательной среды, образовательные интернет-порталы, глобальная компьютерная сеть «Интернет». В процессе изучения дисциплины происходит интерактивное взаимодействие обучающегося с преподавателем через личный кабинет студента.

№ п.п.	Используемое программное обеспечение
1	Microsoft Office
2	Windows

№ п.п.	Используемые информационные, в том числе информационно-справочные системы
4	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
5	Гарант

9. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
учебные аудитории для проведения занятий всех видов
спортивный зал
учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций
учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
помещения для самостоятельной работы

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

<p>Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе практических занятий. Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.</p> <p>Содержание учебно-методических занятий обеспечивает:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; -освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; -овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; -знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; -овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. <p>Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой. На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и</p>
--

профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

При реализации учебной дисциплины «Физическая культура» используются активные и интерактивные формы проведения занятий.

При проведении практических занятий: на занятиях по спортивным играм используется работа в малых группах.

В самостоятельной работе студентов использование интерактивных форм заключается в изучении теоретического материала в дистанционной форме.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения студенты проходят медицинский осмотр. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная. Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов.