

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»

Факультет экономики и управления



Рабочая программа дисциплины

«Физическая культура»

(наименование дисциплины)

Направление подготовки

Профессия 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

(шифр, название направления)

Среднее профессиональное образование

Форма обучения

Очная

Год начала подготовки - 2023

(по учебному плану)

Карачаевск, 2023

Рабочая программа дисциплины составлена для обучающихся очной формы обучения по **профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов** на основании учебного плана

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания и общественного здоровья на 2023-2024 уч. год.

Протокол № 9 от 23.03. 2023 г.

Зав. кафедрой Каракетов к.п.н., доцент Каракетов А. К.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель изучения дисциплины
2. Место дисциплины в учебном плане
3. Общая трудоемкость дисциплины в часах
4. Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины
5. Содержание дисциплины
6. Виды учебной работы
7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины
 - а) основная литература*
 - б) дополнительная учебная литература*
 - в) интернет ресурсы*
7. Форма промежуточной аттестации

**Рабочая программа дисциплины
«Физическая культура»**

Профессия 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

Цель и задачи изучения дисциплины	Цели дисциплины «Физическая культура»: <ul style="list-style-type: none">• формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;• 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.
Место дисциплины в учебном плане	СОО.01.06
Общая трудоемкость дисциплины в часах	72
Семестр	1, 2
Знания, умения и навыки, получаемые в результате	Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов: 1) личностных:

<p>освоения дисциплины</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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 профессиональнооздоровительных 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;

2) метапредметных:

– 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, учебнометодических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационнопознавательной 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;

3) предметных:

– 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

	<p>режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
Содержание дисциплины	<p>Лёгкая атлетика. Волейбол. Баскетбол. Настольный теннис. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции. Техника перемещений, стоек. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча. Броски мяча. Простые тактические комбинации. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры. Прием и передачи мяча. Подачи мяча. Нападающий удар. Блокирование. Тактика нападения. Техника перемещений. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча. Простые тактические комбинации. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Комплексы профессионально прикладных гимнастических упражнений.</p>
Виды учебной работы	Лекции, практические.
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
<i>а) основная литература</i>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1816527 – Режим доступа: по подписке. 2. Филиппова Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1815141 – Режим доступа: по подписке. 	
<i>б) дополнительная учебная литература</i>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Каткова А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М.: МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст: электронный. - URL: 	

<https://znanium.com/catalog/product/1020559> – Режим доступа: по подписке.

2. Чертов Н. В. Физическая культура: учебное пособие / Н. В. Чертов. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. - ISBN 978-5-9275-0896-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/551007> – Режим доступа: по подписке.

в) интернет – ресурсы

1. ЭБС «Znanium.com» (<http://znanium.com>).
2. ЭБС «Издательства Лань» (<http://e.lanbook.com/>)
3. Электронная библиотека КЧГУ (<http://lib.kchgu.ru/>)
4. <http://news.sportbox.ru> – спортивный информационный сайт.
5. <http://www.rusathletics.com/> - лёгкая атлетика России.
6. <http://www.trackandfield.ru/> - календари, соревнования, фотогалереи лёгкой атлетики.
7. www.asu.ru/files/documents/00000917.doc - лекции по физической культуре.
8. www.rezeptспорт.ru – спортивно-информационный сайт
9. <http://news.sportbox.ru> – спортивный информационный

Форма
промежуточной
аттестации

2 семестр - зачёт с оценкой