

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**БРАТСКИЙ ЦЕЛЛЮЛОЗНО-БУМАЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ;Р**

«БРАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура / Адаптивная физическая культура

Специальность

09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация выпускника

Администратор баз данных

Братск, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование от 09.12.2016 г. № 1547

Организация разработчик: БЦБК ФГБОУ ВО «ЛрГУ»


Разработчик:

В.Г.Башков, преподаватель кафедры физического воспитания

Рассмотрена на заседании кафедры информационных систем, программирования и автоматизации

от «01» 09 2019 г. Протокол № 1

Утверждена зам.директора по учебной работе

 Л.М. Коновалова

от «01» 09 2019 г.

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование

Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ: общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:

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

применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:

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

условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;

средства профилактики перенапряжения.

ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	172
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	172
Самостоятельная работа студента (всего)	-
Промежуточная аттестация в форме зачета; дифференцированного зачета;	

2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура/Адаптивная физическая культура

№ занятия	Наименование занятий, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Количество часов		Требование к результатам освоения дисциплины	Осваиваемые элементы компетенций	Уровень освоения*
		всего	в т.ч. по видам занятий (лабораторн			
1	2	4		3	5	6
2 КУРС						
Раздел 1 Легкая атлетика		14				
Тема 1.1				<p>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.</p>	<p>ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8</p>	
1	Техника бега на короткие дистанции, техника низкого старта	2				1
2	Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2				1
3	Преодоление элементов полосы препятствий (на стадионе)	2				2
4	Равномерный бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши)	2				1
5	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2				1
6	Эстафетный бег 4x100 м	2				2
7	Эстафетный бег 4x400 м;	2				2
Раздел 2 Гимнастика		16				
Тема 2.1				<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для</p>	<p>ОК3 ОК4</p>	
8	Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах	2				1

9	Общеразвивающие упражнения, в паре с партнёром, упражнения с гантелями	2		укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	OK6 OK7 OK8	1
10	Техника выполнения упражнений на тренажерах	2				1
11	Техника выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка)	2				2
12	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2				2
13	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением	2				1
14	Упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на тренажерах	2				1
15	Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения на тренажерах	2				1
Раздел 3 Спортивные игры (баскетбол)		16				
Тема 3.1				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.	OK3 OK4 OK6 OK7 OK8	
16	Техники перемещений, остановок, ведение мяча при противодействии	2				1
17	Техника ловли, передача мяча в движении, на месте. Техника бросков мяча в корзину	2				2
18	Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину с места	2				2
19	Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину в движении, с прыжком	2				1
20	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	2				1
21	Прём техники защиты-перехвата	2				
22	Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты	2				
23	Правила игры. Техника безопасности игры.	2				

Раздел 4 Настольный теннис		16			
Тема 4.1				уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	
24	Техника и тактика игры в защите	2		знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	1
25	Техника и тактика игры в нападении	2			
26	Стойка теннисиста, перемещения, смешанные игры	2			ОК 3
27	Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2			ОК4
28	Техника безопасности игры.	2			ОК6
29	Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2			ОК7
30	Игра по правилам	2			ОК8
31	Игра по правилам с судейством	2			
Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)		8			
Тема 5.1				уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК 3
32	Стойки волейболиста, техника перемещений	2		знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	ОК4
33	Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу, прием мяча	2			ОК6
34	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача мяча	2			ОК7
					ОК8

35	Нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками	2				
3 КУРС						
Раздел 1 Легкая атлетика		10				
Тема 1.1				<p>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.</p>	<p>OK3 OK4 OK6 OK7 OK8</p>	
1	Техника бега на короткие дистанции, техника низкого старта	2				1
2	Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2				1
3	Преодоление элементов полосы препятствий (на стадионе)	2				2
4	Равномерный бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши)	2				1
5	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2				1
Раздел 2 Гимнастика		10				
Тема 2.1				<p>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.</p>	<p>OK3 OK4 OK6 OK7 OK8</p>	
6	Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах	2				1
7	Общеразвивающие упражнения, в паре с партнёром, упражнения с гантелями	2				1
8	Техника выполнения упражнений на тренажерах	2				1
9	Техника выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка)	2				2
10	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2				2
Раздел 3 Спортивные игры (баскетбол)		10				

Тема 3.1				<p>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.</p>		
11	Техники перемещений, остановок, ведение мяча при противодействии	2			OK3 OK4 OK6 OK7 OK8	1
12	Техника ловли, передача мяча в движении, на месте. Техника бросков мяча в корзину	2				2
13	Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину с места	2				2
14	Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину в движении, с прыжком	2				1
15	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	2				1
Раздел 4 Настольный теннис		14				
Тема 4.1				<p>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.</p>		
16	Техника и тактика игры в защите	2			OK3 OK4 OK6 OK7 OK8	1
17	Техника и тактика игры в нападении	2				
18	Стойка теннисиста, перемещения, смешанные игры	2				
19	Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2				
20	Техника безопасности игры.	2				
21	Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2				
22	Игра по правилам	2				

Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)		18				
Тема 5.1					<p>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.</p>	
23	Стойки волейболиста, техника перемещений	2				
24	Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу, прием мяча	2				
25	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача мяча	2				
26	Нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками	2				
27	Верхняя передача мяча, прием мяча двумя руками сверху	2				
28	Прием мяча одной рукой с последующим нападением	2				
29	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты	2				
30	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	2				
31	Верхняя передача мяча, прием мяча двумя руками сверху	2				

1	2	4		3	5	6
4 КУРС						
Раздел 1 Легкая атлетика		6				
Тема 1.1				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.		
1	Техника бега на короткие дистанции, техника низкого старта	2		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.	OK3 OK4 OK6 OK7 OK8	1
2	Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2			OK3 OK4 OK6 OK7 OK8	1
3	Преодоление элементов полосы препятствий (на стадионе)	2				2
Раздел 2 Гимнастика		8				
Тема 2.1				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.		
4	Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах	2		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.	OK3 OK4 OK6 OK7 OK8	1
5	Общеразвивающие упражнения, в паре с партнёром, упражнения с гантелями	2			OK3 OK4 OK6 OK7 OK8	1
6	Техника выполнения упражнений на тренажерах	2				1
7	Техника выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка)	2				2

Раздел 3 Спортивные игры (баскетбол)		6			
Тема 3.1				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.	
8	Игра по правилам баскетбола	2		OK3 OK4 OK6 OK7 OK8	1
9	Игра по правилам баскетбола с судейством	2			2
10	Броски мяча в корзину с места, штрафной бросок	2			2
Раздел 4 Настольный теннис		8			
Тема 4.1				OK3	
11	Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2			1
12	Техника безопасности игры.	2			
13	Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2			
14	Игра по правилам	2		OK6	

Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)		12			
Тема 5.1				<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.</p>	<p>OK4 OK6 OK7 OK 8 OK6 OK3</p>
15	Правила игры. Игра по упрощённым правилам волейбола	2			
16	Игра по правилам. Техника безопасности игры.	2			
17	Верхняя подача мяча, игра по упрощенным правилам	2			
18	Игра по правилам. Техника безопасности игры.	2			
19	Верхняя подача мяча, игра по упрощенным правилам	2			
Всего		172			

*Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия Спортивного комплекса: спортивный зал, ауд.225, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; имеются в наличии: теннисный зал, ауд. 226, тренажерный зал, ауд. 167;

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

Дополнительные источники:

2. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 136 с. : ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 128-130 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370>

Программное обеспечение и интернет - ресурсы:

3.Олимпийская энциклопедия. Зимние Олимпийские игры
http://enc.biblioclub.ru/Encyclopedia/241967_Olimpiyskaya_enciklopediya_Zimnie_Olimpiyskie_igry

4.Олимпийская энциклопедия. Лёгкая атлетика. Афины , Пекин 2008
http://enc.biblioclub.ru/Encyclopedia/241966_Olimpiyskaya_enciklopediya_Lyogkaya_atletika_Afiny_2004_Pekin_2008

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	Оценка за выполнения практических заданий, индивидуальных заданий. Принятие нормативов.
знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование.