

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**БРАТСКИЙ ЦЕЛЛЮЛОЗНО-БУМАЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БРАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

Специальность

**09.02.07 Информационные системы и программирование**

Квалификация выпускника

**Программист**

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 «БрГУ»

Разработчик:

Ю.Ю.Корзвина, преподаватель кафедры физического воспитания

Рассмотрена на заседании кафедры информационных систем, программирования и автоматизации  
от «01» 09 2016г. Протокол № 1

Утверждена зам.директора по учебной работе

 Л.М. Копылова

от «01» 09 2016г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

**1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:** Учебная дисциплина «Физическая культура» является базовой дисциплиной цикла общеобразовательной подготовки.

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

- 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 спортивнооздоровительной 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.

**иметь представление:**

- обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду;
- умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;
- применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний;
- умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования;

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

**личностных:**

- 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 профессионально-оздоровительных 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;

**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, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной 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;

**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 режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 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).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	117
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	117
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	



## 2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины 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 (лабораторных, практических, КП)			
1	2	4		3	5	6
<b>Раздел 1 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>						
<b>Тема 1.1 Легкая атлетика</b>		<b>18</b>				
1	Обучение техники бега на короткие дистанции, техника высокого старта	2	2	Освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши); Уметь: Сдавать контрольные нормативы.		
2	Обучение техники бега на средние дистанции, техника высокого старта	2	2			
3	Бег по прямой с различной скоростью. Преодоление элементов полосы препятствий	2	2			
4	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	2			
5	Обучение техники бега на длинные дистанции, техника низкого старта	2	2			1
6	Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2	2			1
7	Преодоление элементов полосы препятствий. Бег по прямой	2	2			2
8	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2	2			2
9	Эстафетный бег 4x100 м	2	2			1
10	Эстафетный бег 4x400 м;	2	2			2
11	Бег по прямой на выносливость. Преодоление элементов полосы препятствий.	2	2			2

<b>Тема 1.2 Гимнастика</b>		<b>10</b>				
					Освоить технику общеразвивающих упражнений,	
12	Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах	2	2		упражнений в паре с партнером,	1
13	Общеразвивающие упражнения, в паре с партнером, упражнения с гантелями	2	2		упражнений с гантелями,	1
14	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2	2		упражнений с мячом, обручем (девушки);	2
15	Комплексы вводной и производственной гимнастики	2	2		выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением,	2
16	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением	2	2		упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки),	2
<b>Тема 1.3 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>		<b>14</b>			упражнения для коррекции зрения; выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	
тема						
17	Техника выполнения упражнений на тренажерах	2	2			2
18	Упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на тренажерах	2	2			2
19	Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения на тренажерах	2	2			2
20	Упражнения у гимнастической стенки, упражнения на тренажерах	2	2			2
21	Упражнения для коррекции зрения, упражнения на тренажерах	2	2			2
22	Обучение техники акробатическим упражнениям (девушки), упражнения на перекладине (юноши)	2	2			2
23	Техника выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка)	2	2			2
<b>Тема 1.4 Спортивные игры: Баскетбол</b>		<b>21</b>				
					Освоить основные игровые элементы;	

24	Обучение техники перемещений, остановок, ведение мяча при противодействии	2	2	<p>знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта; развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения; развивать личностнокоммуникативные качества: совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность. уметь выполнять технику игровых элементов на оценку; участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта; освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>		1
25	Техника ловли, передача мяча в движении, на месте. Техника бросков мяча в корзину	2	2			2
26	Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину с места	2	2			2
27	Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину в движении, с прыжком	2	2			2
28	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	2	2			1
29	Прём техники защиты-перехвата	2	2			2
30	Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты	2				1
31	Правила игры. Техника безопасности игры.	2	2			1
32	Игра по упрощённым правилам баскетбола	2	2			2
33	Игра по правилам баскетбола	2	2			2
34	Игра по правилам баскетбола с судейством	1	1			2
<b>Волейбол</b>		<b>26</b>				
				<p>Освоить основные игровые элементы; знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта; развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения; развивать личностнокоммуникативные качества: совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность. уметь выполнять технику игровых элементов на оценку; участвовать в соревнованиях по</p>		
35	Обучение стойки волейболиста, техника перемещений	2	2			1
36	Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу, прием мяча	2	2			2
37	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача мяча	2	2			2
38	Нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками	2	2			1
39	Верхняя передача мяча, прием мяча двумя руками сверху	2	2			1
40	Прием мяча одной рукой с последующим нападением	2	2			2
41	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты	2	2			2
42	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	2	2			2

43	Правила игры. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	2	избранному виду спорта; освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.		2
44	Игра по правилам. Техника безопасности игры.	2	2			2
45	Верхняя подача мяча, игра по упрощенным правилам	2	2			2
46	Техника безопасности игры, игра по правилам	2	2			2
47	Игра по упрощенным правилам с судейством	2	2			2

<b>Футбол</b>		<b>6</b>				
48	Обучение техники ведения мяча, два шага бросок мяча в ворота	2	2	Освоить основные игровые элементы; знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта; развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения; развивать личностнокоммуникативные качества: совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность. уметь выполнять технику игровых элементов на оценку; участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта; освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.		1
49	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения	2	2			1
50	Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	2	2			2
<b>Настольный теннис</b>		<b>18</b>				
				уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей - обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний -- определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления		
51	Обучение техники и тактики игры в защите	2	2			1
52	Обучение техники и тактики игры в нападении	2	2			2
53	Стойка теннисиста, перемещения, смешанные игры	2	2			2
54	Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2	2			2
55	Техника безопасности игры.	2	2			2
56	Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2	2			2

57	Игра по правилам	2	2	знать: -- требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; -- основы здорового образа жизни;		2
58	Игра по правилам с судейством	2	2			2
59	Игра по правилам с турнирной таблицей	2	2			2
Всего		<b>117</b>	<b>109</b>			

\*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.

Основные источники:

1. Ковыршина Е. Ю., Эртман Ю. Н., Кириченко В. Ф. Разновидности спортивных игр: учебное пособие - Омск: Издательство СибГУФК, 2017

Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - 108 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444> (08.02.2019).

2. Сидорова Е. Н., Николаева О. О. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: учебное пособие - Красноярск: СФУ, 2016

Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учебное пособие / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : СФУ, 2016. - 148 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7638-3400-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497533> (08.02.2019).

3. Витун Е. В., Витун В. Г. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие - Оренбург: ОГУ, 2017

Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. - Оренбург : ОГУ, 2017. - 111 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1674-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819> (07.02.2019).

Дополнительные источники:

4. Современные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры: сборник научных статей - Москва: Директ-Медиа, 2013

Современные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры : сборник научных статей / ред. А.И. Навойчик, А.И. Шпаков, А.М. Полещук ; науч. ред. В.А. Барков. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 122 с. - ISBN 978-5-4458-2201-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=135304> .

Интернет - ресурсы:

5. Олимпийская энциклопедия. Зимние Олимпийские игры  
[http://enc.biblioclub.ru/Encyclopedia/241967\\_Olimpiyskaya\\_enciklopediya\\_Zimnie\\_Olimpiyskie\\_igry](http://enc.biblioclub.ru/Encyclopedia/241967_Olimpiyskaya_enciklopediya_Zimnie_Olimpiyskie_igry)

6. Олимпийская энциклопедия. Лёгкая атлетика. Афины 2004, Пекин 2008  
[http://enc.biblioclub.ru/Encyclopedia/241966\\_Olimpiyskaya\\_enciklopediya\\_Lyogkaya\\_atletika\\_Afyny\\_2004\\_Pekin\\_2008](http://enc.biblioclub.ru/Encyclopedia/241966_Olimpiyskaya_enciklopediya_Lyogkaya_atletika_Afyny_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
<p>умения:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний</p> <p>организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек</p> <p>определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления</p>	<p>Оценка за выполнение практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<p>знания:</p> <p>оздоровительные системы физического воспитания;</p> <p>основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены</p> <p>требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>