

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 / Адаптивная физическая культура**

Специальность

**15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования  
(по отраслям)**

Квалификация выпускника

**Техник-механик**

Братск, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям) от 09.12.2016 г. № 1580

Организация-разработчик: БЦБК ФГБОУ ВО «БрГУ»

Разработчик:

Ю.Ю.Коровина, преподаватель кафедры физического воспитания

Рассмотрена на заседании кафедры химико-механических дисциплин  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г. Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждена зам.директора по учебной работе

\_\_\_\_\_ Л.М. Коновалова

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г.

## **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 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)

## **1.2 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.

ОК1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам

ОК 2 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

ОК 4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 5 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста

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

ОК 9 Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности

ОК 10 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках

ОК 11 Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	190
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	190
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	190
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	-
Промежуточная аттестация в форме зачета; 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 (лабораторн			
1	2	4		3	5	6
2 КУРС						
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>		<b>10</b>				
<b>Тема 1.1</b>				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			OK1 OK2	1
2	Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2			OK3 OK4	1
3	Преодоление элементов полосы препятствий (на стадионе)	2			OK5 OK6	2
4	Равномерный бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши)	2			OK7 OK8 OK9	1
5	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2			OK10 OK11	1

<b>Раздел 2 Гимнастика</b>		<b>14</b>				
<b>Тема 2.1</b>				уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных		
6	Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах	2			OK1 OK2	1
7	Общеразвивающие упражнения, в паре с партнёром, упражнения с гантелями	2			OK3 OK4	1

8	Техника выполнения упражнений на тренажерах	2		целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	OK5 OK6 OK7 OK8 OK9 OK10 OK11	1
9	Техника выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка)	2				2
10	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2				2
11	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением	2				1
12	Упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на тренажерах	2				1
<b>Раздел 3 Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>12</b>		2		
<b>Тема 3.1</b>				2		
13	Техники перемещений, остановок, ведение мяча при противодействии	2	2		OK1 OK2 OK3 OK4 OK5 OK6 OK7 OK8 OK9 OK10 OK11	1
14	Техника ловли, передача мяча в движении, на месте. Техника бросков мяча в корзину	2				2
15	Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину с места	2				2
16	Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину в движении, с прыжком	2				1
17	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	2				1
18	Прём техники защиты-перехвата	2				
<b>Раздел 4 Настольный теннис</b>		<b>12</b>				
<b>Тема 4.1</b>				уметь: использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в	OK1 OK2 OK3 OK4 OK5 OK6 OK7	
19	Техника и тактика игры в защите	2				1
20	Техника и тактика игры в нападении	2				
21	Стойка теннисиста, перемещения, смешанные игры	2				

22	Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2		общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	OK8 OK9 OK10 OK11	
23	Техника безопасности игры.	2				
24	Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2				



<b>Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>16</b>			
<b>Тема 5.1</b>				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.	OK1
25	Стойки волейболиста, техника перемещений	2			OK2 OK3
26	Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу, прием мяча	2			OK4
27	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача мяча	2			OK5
28	Нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками	2			OK6
29	Верхняя передача мяча, прием мяча двумя руками сверху	2			OK7
30	Прием мяча одной рукой с последующим нападением	2			OK8
31	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты	2			OK 9 OK10
32	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	2			OK11

<b>3 КУРС</b>					
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>		<b>16</b>			
<b>Тема 1.1</b>				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		OK3 OK4 OK6 OK7 OK8	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
8	Бег по прямой	2			1
<b>Раздел 2 Гимнастика</b>		<b>18</b>			
<b>Тема 2.1</b>				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.	
9	Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах	2		OK3 OK4 OK6 OK7 OK8	1
10	Общеразвивающие упражнения, в паре с партнёром, упражнения с гантелями	2			1
11	Техника выполнения упражнений на тренажерах	2			1
12	Техника выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка)	2			2
13	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2			2

14	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением	2				1
15	Упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на тренажерах	2				1
16	Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения на тренажерах	2				1
17	Упражнения у гимнастической стенки, упражнения на тренажерах	2				
<b>Раздел 3 Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>18</b>				
<b>Тема 3.1</b>				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.		
18	Техники перемещений, остановок, ведение мяча при противодействии	2			OK3 OK4 OK6 OK7 OK8	1
19	Техника ловли, передача мяча в движении, на месте. Техника бросков мяча в корзину	2				2
20	Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину с места	2				2
21	Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину в движении, с прыжком	2				1
22	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	2				1
23	Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты	2				
24	Правила игры. Техника безопасности игры.	2				
25	Игра по упрощённым правилам баскетбола	2				
<b>Раздел 4 Настольный теннис</b>		<b>16</b>				
<b>Тема 4.1</b>				уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
27	Техника и тактика игры в защите	2			OK1 OK2 OK3 OK4 OK5	1
28	Техника и тактика игры в нападении	2				

29	Стойка теннисиста, перемещения, смешанные игры	2		знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.		
30	Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2				
31	Техника безопасности игры.	2			OK10	
32	Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2			OK11	
33	Игра по правилам	2			OK9	
34	Игра по правилам с судейством	2				

<b>Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>18</b>			
<b>Тема 5.1</b>				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.	
35	Стойки волейболиста, техника перемещений	2			OK1
36	Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу, прием мяча	2			OK2
37	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача мяча	2			OK3
38	Нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками	2			OK4
39	Верхняя передача мяча, прием мяча двумя руками сверху	2			OK5
40	Прием мяча одной рукой с последующим нападением	2			OK6
41	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты	2			OK7
42	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	2			OK8
43	Правила игры. Игра по упрощённым правилам волейбола	2			OK11

1	2	4	3	5	6
4 КУРС					
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>		<b>8</b>			
<b>Тема 1.1</b>					
1	Техника бега на короткие дистанции, техника низкого старта	2	<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>	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8	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
<b>Раздел 2 Гимнастика</b>		<b>8</b>			
<b>Тема 2.1</b>					
5	Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах	2	<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>	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8	1
6	Общеразвивающие упражнения, в паре с партнёром, упражнения с гантелями	2			1
7	Техника выполнения упражнений на тренажерах	2			1
8	Техника выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка)	2			2
<b>Раздел 3 Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>8</b>			
<b>Тема 3.1</b>					
9	Игра по правилам баскетбола	2	<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для</p>	ОК3 ОК4	1

10	Игра по правилам баскетбола с судейством	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	2
11	Броски мяча в корзину с места, штрафной бросок	2				2
12	Броски мяча в корзину в движении, с прыжком	2				1
<b>Раздел 4 Настольный теннис</b>		<b>8</b>				
<b>Тема 4.1</b>				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.		
13	Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2				1
14	Техника безопасности игры.	2				
15	Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2				
16	Игра по правилам	2				

<b>Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>8</b>			
<b>Тема 5.1</b>				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.	
17	Правила игры. Игра по упрощённым правилам волейбола	2		OK5	
18	Игра по правилам. Техника безопасности игры.	2		OK6	
19	Верхняя подача мяча, игра по упрощённым правилам	2		OK11	
20	Игра по упрощённым правилам волейбола	2		OK10	
Всего		<b>190</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.

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](http://enc.biblioclub.ru/Encyclopedia/241967_Olimpiyskaya_enciklopediya_Zimnie_Olimpiyskie_igry)

4. Олимпийская энциклопедия. Лёгкая атлетика. Афины 2004, Пекин 2008  
[http://enc.biblioclub.ru/Encyclopedia/241966\\_Olimpiyskaya\\_enciklopediya\\_Lyogkaya\\_atletika\\_Afiny\\_2004\\_Pekin\\_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.