

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, 2022

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:

В.Г.Башков, преподаватель кафедры физического воспитания

Рассмотрена на заседании кафедры информационных систем, программирования и автоматизации

от «08» 09 20 г. Протокол № 01

Утверждена зам.директора по учебной работе

Монет Л.М. Коновалова

от «08» 09 2022

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

Физическая культура

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 6 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) | 160 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 160 |
| в том числе: | |
| теоретические занятия | - |
| практические занятия | 160 |
| 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; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни. | |
| 24 | Техника и тактика игры в защите | 2 | | | 1 |
| 25 | Техника и тактика игры в нападении | 2 | | | |
| 26 | Стойка теннисиста, перемещения, смешанные игры | 2 | | | ОК 3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8 |
| 27 | Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры | 2 | | | |
| 28 | Техника безопасности игры. | 2 | | | |
| 29 | Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении | 2 | | | |
| 30 | Игра по правилам | 2 | | | |
| 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; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни. | ОК 3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8 |
| 32 | Стойки волейболиста, техника перемещений | 2 | | | |
| 33 | Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу, прием мяча | 2 | | | |
| 34 | Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача мяча | 2 | | | |

| | | | | | | |
|---|--|-----------|--|---|--|---|
| 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>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 |
| 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>ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8</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 | | | ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8 | 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 | | | ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8 | 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> |
| 15-16 | Правила игры. Игра по упрощённым правилам волейбола | 4 | | | |
| 17 | Игра по правилам. Техника безопасности игры. | 2 | | | |
| 18 | Верхняя подача мяча, игра по упрощённым правилам | 2 | | | |
| 19 | Игра по правилам. Техника безопасности игры. | 2 | | | |
| 20 | Верхняя подача мяча, игра по упрощённым правилам | 2 | | | |
| Всего | | 160 | | | |

*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. |