

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

**09.02.07 Информационные системы и программирование**

Квалификация выпускника

**Программист**

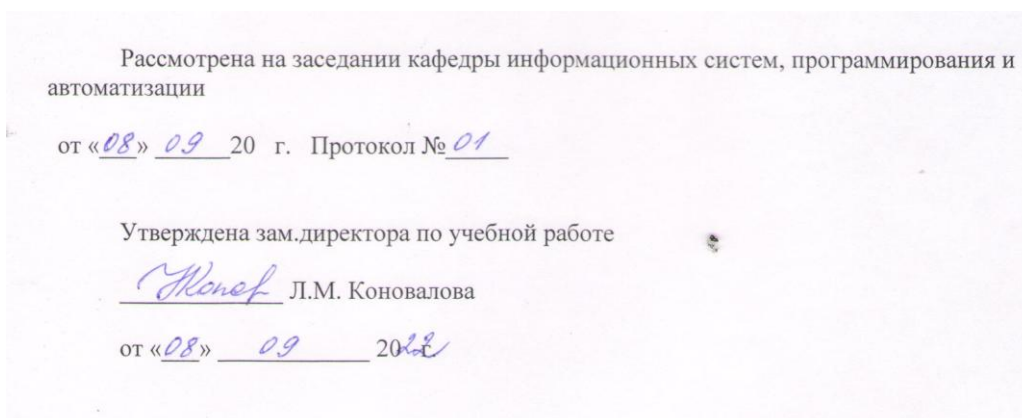
Братск, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование от 15 июля 2021 г. № 3

Организация-разработчик: БЦБК ФГБОУ ВО «БрГУ»

Разработчик:

Ю.Ю.Коровина, преподаватель кафедры физического воспитания



## 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

**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 4 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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	160
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	160
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	160
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	-
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			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>3</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>2 КУРС</b>						
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>		<b>14</b>				
<b>Тема 1.1</b>				<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>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
<b>Раздел 2 Гимнастика</b>		<b>16</b>				
<b>Тема 2.1</b>				<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
<b>Раздел 3 Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>16</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.	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	Правила игры. Техника безопасности игры.	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;		
21	Техника и тактика игры в защите	2				1
22	Техника и тактика игры в нападении	2				

23	Стойка теннисиста, перемещения, смешанные игры	2		знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	ОК 3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8	
24	Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2				
25	Техника безопасности игры.	2				
26	Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2				
27	Игра по правилам	2				
28	Игра по правилам с судейством	2				
<b>Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>10</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.	ОК 3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8	
29	Стойки волейболиста, техника перемещений	2				
30	Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу, прием мяча	2				
31	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача мяча	2				
32	Нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками	2				
33	Верхняя передача мяча, прием мяча двумя руками сверху	2				



<b>3 КУРС</b>					
<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		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
5	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2			1
<b>Раздел 2 Гимнастика</b>		<b>10</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.	
6	Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах	2		ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8	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
<b>Раздел 3 Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>10</b>			
<b>Тема 3.1</b>				уметь:	

11	Техники перемещений, остановок, ведение мяча при противодействии	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
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
<b>Раздел 4 Настольный теннис</b>		<b>14</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.	OK3 OK4 OK6 OK7 OK8	
16	Техника и тактика игры в защите	2				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				

<b>Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>12</b>				
<b>Тема 5.1</b>				<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				
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>3</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
4 КУРС						
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>		<b>6</b>				
<b>Тема 1.1</b>				<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в</p>		
1	Техника бега на короткие дистанции, техника низкого старта	2			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

				общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.		
<b>Раздел 2 Гимнастика</b>		<b>8</b>				
<b>Тема 2.1</b>				уметь:		
4	Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах	2		использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для	OK3 OK4 OK6 OK7 OK8	1
5	Общеразвивающие упражнения, в паре с партнёром, упражнения с гантелями	2		укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных		1
6	Техника выполнения упражнений на тренажерах	2		целей; знать:		1
7	Техника выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка)	2		о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.		2
<b>Раздел 3 Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>6</b>				
<b>Тема 3.1</b>				уметь:		
8	Игра по правилам баскетбола	2		использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для	OK3 OK4 OK6 OK7 OK8	1
9	Игра по правилам баскетбола с судейством	2		укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных		2
10	Броски мяча в корзину с места, штрафной бросок	2		целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.		2
<b>Раздел 4 Настольный теннис</b>		<b>8</b>				
<b>Тема 4.1</b>				уметь:	OK3	
				использовать физкультурно-		

11	Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2		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
12	Техника безопасности игры.	2				
13	Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2				
14	Игра по правилам	2			OK6	
<b>Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>12</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.	OK4 OK6 OK7 OK 8 OK6 OK3	
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				
<b>Всего</b>		<b>170</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. Бишаева А.А.Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] / А.А.Бишаева. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.

Дополнительные источники:

3.Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

Интернет - ресурсы:

5. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

6.Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

#### 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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
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.