

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, 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

Рассмотрена на заседании кафедры информационных систем, программирования и автоматизации

от «08» 09 20 г. Протокол № 01

Утверждена зам.директора по учебной работе

Л.М. Коновалова 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

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	109
Самостоятельная работа студента (всего)	-
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
Раздел 1 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности						
Тема 1.1 Легкая атлетика			14ПР			
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.		1
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			
6	Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2	2			
7	Преодоление элементов полосы препятствий. Бег по прямой	2	2			
Тема 1.2 Гимнастика			10ПР			
				Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнять упражнения для профилактики		1
8	Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах	2	2			
9	Общеразвивающие упражнения, в паре с партнёром, упражнения с гантелями	2	2			

10	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2	2	профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения; выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		2
11	Комплексы вводной и производственной гимнастики	2	2			2
12	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением	2	2			2
Тема 1.3 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах			14 ПР			
тема						
13	Техника выполнения упражнений на тренажерах	2	2			2
14	Упражнения для коррекции нарушении осанки, упражнения на тренажерах	2	2			2
15	Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения на тренажерах	2	2			2
16	Упражнения у гимнастической стенки, упражнения на тренажерах	2	2			2
17	Упражнения для коррекции зрения, упражнения на тренажерах	2	2			2
18	Обучение техники акробатическим упражнениям (девушки), упражнения на перекладине (юноши)	2	2			2
19	Техника выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка)	2	2			2
Тема 1.4 Спортивные игры: Баскетбол			21 ПР			
				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		
20	Обучение техники перемещений, остановок, ведение мяча при противодействии	2	2			1
21	Техника ловли, передача мяча в движении, на месте. Техника бросков мяча в корзину	2	2			2
22	Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину с места	2	2			2

23	Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину в движении, с прыжком	2	2	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.		2
24	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	2	2			1
25	Прём техники защиты-перехвата	2	2			2
26	Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты	2				1
27	Правила игры. Техника безопасности игры.	2	2			1
28	Игра по упрощённым правилам баскетбола	2	2			2
29	Игра по правилам баскетбола	2	2			2
30	Игра по правилам баскетбола с судейством	1	1			2
Волейбол			26 ПР			
				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.		
31	Обучение стойки волейболиста, техника перемещений	2	2			1
32	Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу, прием мяча	2	2			2
33	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача мяча	2	2			2
34	Нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками	2	2			1
35	Верхняя передача мяча, прием мяча двумя руками сверху	2	2			1
36	Прием мяча одной рукой с последующим нападением	2	2			2
37	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты	2	2			2
38	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	2	2			2
39	Правила игры. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	2			2
40	Игра по правилам. Техника безопасности игры.	2	2			2
41	Верхняя подача мяча, игра по упрощенным правилам	2	2			2

42	Техника безопасности игры, игра по правилам	2	2			2
43	Игра по упрощенным правилам с судейством	2	2			2
Футбол			6 ПР			
44	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
45	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
46	Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	2	2			2
Настольный теннис			18 ПР			
				уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей - обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний		
47	Обучение техники и тактики игры в защите	2	2			1
48	Обучение техники и тактики игры в нападении	2	2			2
49	Стойка теннисиста, перемещения, смешанные игры	2	2			2
50	Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2	2			2

51	Техника безопасности игры.	2	2	-- определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления знать: -- требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; -- основы здорового образа жизни;		2
52	Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2	2			2
53	Игра по правилам	2	2			2
54	Игра по правилам с судейством	2	2			2
55	Игра по правилам с турнирной таблицей	2	2			2
Раздел 2 Основы физической культуры						
Тема 2.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности			8Т			
56	Физическая культура в профессиональной подготовке	2	2	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 знать: -- требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;		
57	Основы здорового образа жизни	2	2			
58	Физическая культура в обеспечении здоровья	2	2			
59	Физическая культура и спорт в России		2			
Всего		117 (109 ПР+8 Т)				

*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.

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>