

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, 2023

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 «___» _____ 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

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

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 08 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>ОК 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8</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>ОК 1 ОК 4</p>	1
8	Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах	2				

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.	ОК 6 ОК 8	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.	ОК 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	
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.		
					1	
24	Техника и тактика игры в защите	2				
25	Техника и тактика игры в нападении	2				
26	Стойка теннисиста, перемещения, смешанные игры	2			ОК 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	
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)		4			
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.	OK 1 OK 4 OK 6 OK 8
32	Стойки волейболиста, техника перемещений	2			
33	Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу, прием мяча	2			
		32+34=66			
3 КУРС					
Раздел 1 Легкая атлетика		10			
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			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				уметь:	

6	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.	OK 1 OK 4 OK 6 OK 8	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				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.	OK 1 OK 4 OK 6 OK 8	
11	Техники перемещений, остановок, ведение мяча при противодействии	2				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				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	OK 1 OK 4 OK 6 OK 8	
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		основы здорового образа жизни.		
21	Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2				
22	Игра по правилам	2				

Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)		12			
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 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8
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			
		22+34=56			
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			1
2	Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2			1
3	Преодоление элементов полосы препятствий (на стадионе)	2			2

Раздел 2 Гимнастика		8			
Тема 2.1				уметь:	
4	Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах	2		использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для	ОК 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8
5	Общеразвивающие упражнения, в паре с партнёром, упражнения с гантелями	2		укрепления здоровья, достижения	
6	Техника выполнения упражнений на тренажерах	2		жизненных и профессиональных	
7	Техника выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка)	2		целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	

Раздел 3 Спортивные игры (баскетбол)		6			
Тема 3.1				уметь:	
8	Игра по правилам баскетбола	2		использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8
9	Игра по правилам баскетбола с судейством	2		знать:	
10	Броски мяча в корзину с места, штрафной бросок	2		о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	
Раздел 4 Настольный теннис		8			
Тема 4.1				уметь:	
				использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8
11	Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2		знать:	
12	Техника безопасности игры.	2		о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	
13	Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2			
14	Игра по правилам	2			

Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)		10			
Тема 5.1				уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8
15-16	Правила игры. Игра по упрощённым правилам волейбола	4		знать:	
17	Игра по правилам. Техника безопасности игры.	2		о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	
18	Верхняя подача мяча, игра по упрощённым правилам	2		основы здорового образа жизни.	
19	Игра по правилам. Техника безопасности игры.	2			
	22+16=38				
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. 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
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.