

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, 2023

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

ОК4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК6 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.

ОК8 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)	170
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	170
Самостоятельная работа студента (всего)	-
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						
Раздел 1 Легкая атлетика			10ПР			
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>ОК1 ОК4 ОК6 ОК8</p>	
1	Практическое занятие - Техника бега на короткие дистанции, техника низкого старта	2	2			1
2	Практическое занятие - Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2	2			1
3	Практическое занятие - Преодоление элементов полосы препятствий (на стадионе)	2	2			2
4	Практическое занятие - Равномерный бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши)	2	2			1
5	Практическое занятие - Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2	2			1

Раздел 2 Гимнастика			14ПР			
Тема 2.1				<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных</p>		
6	Практическое занятие - Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах	2	2		ОК1 ОК4	1
7	Практическое занятие - Общеразвивающие упражнения, в паре с партнёром, упражнения с	2	2		ОК6 ОК8	1

	гантелями			целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	OK1 OK4 OK6 OK8	
8	Практическое занятие - Техника выполнения упражнений на тренажерах	2	2			1
9	Практическое занятие - Техника выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка)	2	2			2
10	Практическое занятие - Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2	2			2
11	Практическое занятие - Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением	2	2			1
12	Практическое занятие - Упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на тренажерах	2	2			1
Раздел 3 Спортивные игры (баскетбол)			12ПР	2		
Тема 3.1				2		
13	Практическое занятие - Техники перемещений, остановок, ведение мяча при противодействии	2	2		OK1 OK4 OK6 OK8	1
14	Практическое занятие - Техника ловли, передача мяча в движении, на месте. Техника бросков мяча в корзину	2	2			2
15	Практическое занятие - Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину с места	2	2			2
16	Практическое занятие - Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину в движении, с прыжком	2	2			1
17	Практическое занятие - Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	2	2			1
18	Практическое занятие -	2	2			
Раздел 4 Настольный теннис			12ПР			
Тема 4.1				уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения	OK1 OK4 OK6	
19	Практическое занятие - Техника и тактика игры в защите	2	2			1

20	Практическое занятие - Техника и тактика игры в нападении	2	2	жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	ОК8	
21	Практическое занятие - Стойка теннисиста, перемещения, смешанные игры	2	2			
22	Практическое занятие - Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2	2			
23	Практическое занятие - Техника безопасности игры.	2	2			
24	Практическое занятие - Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2	2			

Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)			16ПР		
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>	OK1
25	Практическое занятие - Стойки волейболиста, техника перемещений	2	2		OK4
26	Практическое занятие - Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу, прием мяча	2	2		OK4
27	Практическое занятие - Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача мяча	2	2		OK6
28	Практическое занятие - Нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками	2	2		OK1
29	Практическое занятие - Верхняя передача мяча, прием мяча двумя руками сверху	2	2		OK4
30	Практическое занятие - Прием мяча одной рукой с последующим нападением	2	2		OK6
31	Практическое занятие - Блокирование, тактика нападения, тактика защиты	2	2		OK8
32	Практическое занятие - Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	2	2		OK1

3 КУРС						
Раздел 1 Легкая атлетика			16ПР			
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>		
1	Т Практическое занятие - техника бега на короткие дистанции, техника низкого старта	2	2		ОК1 ОК4 ОК6 ОК8	1
2	Практическое занятие - Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2	2			1
3	Практическое занятие - Преодоление элементов полосы препятствий (на стадионе)	2	2			2
4	Практическое занятие - Равномерный бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши)	2	2			1
5	Практическое занятие - Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2	2			1
6	Практическое занятие - Эстафетный бег 4x100 м	2	2			2
7	Практическое занятие - Эстафетный бег 4x400 м;	2	2			2
8	Практическое занятие - Бег по прямой	2	2			1
Раздел 2 Гимнастика			12ПР			
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</p>		
9	Практическое занятие - Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах	2	2		ОК1 ОК4 ОК6 ОК8	1
10	Практическое занятие - Общеразвивающие упражнения, в паре с партнёром, упражнения с гантелями	2	2			1
11	Практическое занятие - Техника выполнения упражнений на тренажерах	2	2			1
12	Практическое занятие - Техника выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка)	2	2			2

13	Практическое занятие - Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2	2	основы здорового образа жизни.		2
14	Практическое занятие - Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением	2	2			1
Раздел 3 Спортивные игры (баскетбол)			12ПР			
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>		
15	Практическое занятие - Техники перемещений, остановок, ведение мяча при противодействии	2	2		OK1 OK4 OK6 OK8	1
16	Практическое занятие - Техника ловли, передача мяча в движении, на месте. Техника бросков мяча в корзину	2	2			2
17	Практическое занятие - Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину с места	2	2			2
18	Практическое занятие - Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину в движении, с прыжком	2	2			1
19	Практическое занятие - Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	2	2			1
20	Практическое занятие - Прём техники защиты-перехвата	2	2			
Раздел 4 Настольный теннис			12ПР			
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>		
21	Практическое занятие - Техника и тактика игры в защите	2	2		OK1 OK4 OK6 OK8	1
22	Практическое занятие - Техника и тактика игры в нападении	2	2			
23	Практическое занятие - Стойка теннисиста, перемещения, смешанные игры	2	2			
24	Практическое занятие - Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2	2			
25	Практическое занятие - Техника безопасности игры.	2	2		OK8	

26	Практическое занятие - Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2	2		OK1	
----	---	---	---	--	-----	--

Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)			14ПР		
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>	
27	Практическое занятие - Стойки волейболиста, техника перемещений	2	2		OK1
28	Практическое занятие - Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу, прием мяча	2	2		OK8
29	Практическое занятие - Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача мяча	2	2		OK4
30	Практическое занятие - Нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками	2	2		OK1
31	Практическое занятие - Верхняя передача мяча, прием мяча двумя руками сверху	2	2		OK6
32	Практическое занятие - Прием мяча одной рукой с последующим нападением	2	2		OK4
33	Практическое занятие - Блокирование, тактика нападения, тактика защиты	2	2		OK8
1	2	4		3	5
4 КУРС					
Раздел 1 Легкая атлетика			8ПР		
Тема 1.1				<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных</p>	
1	Практическое занятие - Техника бега на короткие дистанции, техника низкого старта	2	2		OK1 OK4
2	Практическое занятие - Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2	2		OK6 OK8

3	Практическое занятие - Преодоление элементов полосы препятствий (на стадионе)	2	2	целей; знать:		2
4	Практическое занятие - Равномерный бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши)	2	2	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.		1
Раздел 2 Гимнастика			8ПР			
Тема 2.1				уметь:		
5	Практическое занятие - Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах	2	2	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для	OK1 OK4 OK6 OK8	1
6	Практическое занятие - Общеразвивающие упражнения, в паре с партнёром, упражнения с гантелями	2	2	укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		1
7	Практическое занятие - Техника выполнения упражнений на тренажерах	2	2	знать:		1
8	Практическое занятие - Техника выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка)	2	2	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.		2
Раздел 3 Спортивные игры (баскетбол)			8ПР			
Тема 3.1				уметь:		
9	Практическое занятие - Игра по правилам баскетбола	2	2	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для	OK1 OK4 OK6 OK8	1
10	Практическое занятие - Игра по правилам баскетбола с судейством	2	2	укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных		2
11	Практическое занятие - Броски мяча в корзину с места, штрафной бросок	2	2	целей;		2
12	Практическое занятие - Броски мяча в корзину в движении, с прыжком	2	2	знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.		1

Раздел 4 Настольный теннис			8ПР		
Тема 4.1				уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	
13	Практическое занятие - Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2	2	знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	1
14	Практическое занятие - Техника безопасности игры.	2	2		
15	Практическое занятие - Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2	2		
16	Практическое занятие - Игра по правилам	2	2		
Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)			8ПР		
Тема 5.1				уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	OK1
17	Практическое занятие - Правила игры. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	2	знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	OK4
18	Практическое занятие - Игра по правилам. Техника безопасности игры.	2	2		
19	Практическое занятие - Верхняя подача мяча, игра по упрощённым правилам	2	2		OK6
20	Практическое занятие - Игра по упрощённым правилам волейбола	2	2		OK8
Всего		170			

*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>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен</p> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний; -организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек; -определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оздоровительные системы физического воспитания; - основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены; - требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Оценка за выполнение упражнений</p> <p>Оценка за проектную работу</p> <p>Оценка за выполнение тестового задания</p> <p>Оценка за реферат, доклад, кроссворд</p> <p>Оценка за реферат, доклад</p> <p>Оценка за проектную работу</p> <p>Оценка за реферат, доклад</p> <p>Оценка за проектную работу</p>