

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БРАТСКИЙ ЦЕЛЛЮЛОЗНО-БУМАЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ»  
(ФГБПОУ «БЦБК»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура / Адаптивная физическая культура**

Специальность

**09.02.07 Информационные системы и программирование**

Квалификация выпускника

**Программист**

Братск, 2024

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: ФГБПОУ «БЦБК»


Разработчик:

Ю.Ю.Коровина, преподаватель кафедры физического воспитания

Рассмотрена на заседании кафедры информационных систем, программирования и автоматизации

от «5» 06 2024г. Протокол № 10

Утверждена и зам.директора по ПОиТ

 Р.А.Орлова

от «05» 06 2024г.

## 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.

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 российских духовно-нравственных 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

<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>14ПР</b>			
<b>Тема 1.1</b>				<p>уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать:</p> <p>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				1
2	Практическое занятие -	2				1
3	Преодоление элементов полосы препятствий (на стадионе)	2				2
4	Практическое занятие - Равномерный бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши)	2				1
5	Практическое занятие - Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2				1
6	Практическое занятие - Эстафетный бег 4x100 м	2				2
7	Практическое занятие - Эстафетный бег 4x400 м;	2				2
<b>Раздел 2 Гимнастика</b>			<b>16ПР</b>			
<b>Тема 2.1</b>				<p>уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для</p>	<p>ОК1 ОК4</p>	
8	Практическое занятие - Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах	2				1

9	Практическое занятие - 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 OK8	1
10	Практическое занятие - Техника выполнения упражнений на тренажерах	2				1
11	Практическое занятие - Техника выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка)	2				2
12	Практическое занятие - Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2				2
13	Практическое занятие - Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением	2				1
14	Практическое занятие - Упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на тренажерах	2				1
15	Практическое занятие - Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения на тренажерах	2				1
<b>Раздел 3 Спортивные игры (баскетбол)</b>			<b>10ПР</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.	OK1 OK4 OK6 OK8	
16	Практическое занятие - Техники перемещений, остановок, ведение мяча при противодействии	2				1
17	Практическое занятие - Техника ловли, передача мяча в движении, на месте. Техника бросков мяча в корзину	2				2
18	Практическое занятие - Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину с места	2				2
19	Практическое занятие - 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>16ПР</b>			
<b>Тема 4.1</b>				уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения		
21	Практическое занятие - Техника и тактика игры в защите	2				1

22	Практическое занятие - Техника и тактика игры в нападении	2		жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.		
23	Практическое занятие - Стойка теннисиста, перемещения, смешанные игры	2			OK1 OK4 OK6 OK8	
24	Практическое занятие - Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2				
25	Практическое занятие - Техника безопасности игры.	2				
26	Практическое занятие - Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2				
27	Практическое занятие - Игра по правилам	2				
28	Практическое занятие - Игра по правилам с судейством	2				



<b>Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)</b>			<b>10ПР</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.	ОК1 ОК4 ОК6 ОК8
29	Практическое занятие - Стойки волейболиста, техника перемещений	2			
30	Практическое занятие - Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу, прием мяча	2			
31	Практическое занятие - Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача мяча	2			
32	Практическое занятие - Нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками	2			
33	Практическое занятие - Верхняя передача мяча, прием мяча двумя руками сверху	2			

<b>3 КУРС</b>					
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>			<b>10ПР</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	
1	Практическое занятие - Техника бега на короткие дистанции, техника низкого старта	2			1
2	Практическое занятие - Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2			1
3	Практическое занятие - Преодоление элементов полосы препятствий (на стадионе)	2			2

4	Практическое занятие - Равномерный бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши)	2		общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.		1
5	Практическое занятие - Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2				1
<b>Раздел 2 Гимнастика</b>			<b>10ПР</b>			
<b>Тема 2.1</b>				<p>уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать:</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.</p>		
6	Практическое занятие - Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах	2			OK1 OK4 OK6 OK8	1
7	Практическое занятие - Общеразвивающие упражнения, в паре с партнёром, упражнения с гантелями	2				1
8	Практическое занятие - Техника выполнения упражнений на тренажерах	2				1
9	Практическое занятие - Техника выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка)	2				2
10	Практическое занятие - Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2				2
<b>Раздел 3 Спортивные игры (баскетбол)</b>			<b>10ПР</b>			
<b>Тема 3.1</b>				<p>уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать:</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.</p>		
11	Практическое занятие - Техники перемещений, остановок, ведение мяча при противодействии	2			OK1 OK4 OK6 OK8	1
12	Практическое занятие - Техника ловли, передача мяча в движении, на месте. Техника бросков мяча в корзину	2				2
13	Практическое занятие - Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину с места	2				2
14	Практическое занятие - Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину в движении, с прыжком	2				1
15	Практическое занятие - Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	2				1
<b>Раздел 4 Настольный теннис</b>			<b>14ПР</b>			

<b>Тема 4.1</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>	<p>OK1 OK4 OK6 OK8</p>	<p>1</p>
16	Практическое занятие - Техника и тактика игры в защите	2				
17	Практическое занятие - Техника и тактика игры в нападении	2				
18	Практическое занятие - Стойка теннисиста, перемещения, смешанные игры	2				
19	Практическое занятие - Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2				
20	Практическое занятие - Техника безопасности игры.	2				
21	Практическое занятие - Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2				
22	Практическое занятие - Игра по правилам	2				

<b>Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)</b>			<b>12ПР</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>	OK1 OK4 OK6 OK8
23	Практическое занятие - Стойки волейболиста, техника перемещений	2			
24	Практическое занятие - Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу, прием мяча	2			
25	Практическое занятие - Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача мяча	2			
26	Практическое занятие - Нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками	2			
27	Практическое занятие - Верхняя передача мяча, прием мяча двумя руками сверху	2			
28	Практическое занятие - Прием мяча одной рукой с последующим нападением	2			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>3</b>	<b>5</b>
4 КУРС					
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>			<b>6ПР</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	Практическое занятие - Техника бега на короткие дистанции, техника низкого старта	2			OK1 OK4 OK6 OK8
2	Практическое занятие - Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2			1
3	Практическое занятие - Преодоление элементов полосы препятствий (на стадионе)	2			2

				общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.		
<b>Раздел 2 Гимнастика</b>			<b>8ПР</b>			
<b>Тема 2.1</b>				уметь:		
4	Практическое занятие - Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах	2		использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для	OK1 OK4 OK6 OK8	1
5	Практическое занятие - Общеразвивающие упражнения, в паре с партнёром, упражнения с гантелями	2		укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		1
6	Практическое занятие - Техника выполнения упражнений на тренажерах	2		знать:		1
7	Практическое занятие - 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>6ПР</b>			
<b>Тема 3.1</b>				уметь:		
8	Практическое занятие - Игра по правилам баскетбола	2		использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для	OK1 OK4 OK6 OK8	1
9	Практическое занятие - Игра по правилам баскетбола с судейством	2		укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		2
10	Практическое занятие - Броски мяча в корзину с места, штрафной бросок	2		знать:		2
<b>Раздел 4 Настольный теннис</b>			<b>8ПР</b>			
<b>Тема 4.1</b>				уметь:	OK1 OK4	
				использовать физкультурно-		

11	Практическое занятие - 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.	OK6	1
12	Практическое занятие - Техника безопасности игры.	2			OK8	
13	Практическое занятие - Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2				
14	Практическое занятие - Игра по правилам	2				
<b>Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)</b>			<b>10ПР</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.	OK1 OK4 OK6 OK 8	
15	Практическое занятие - Правила игры. Игра по упрощённым правилам волейбола	2				
16	Практическое занятие - Игра по правилам. Техника безопасности игры.	2				
17	Практическое занятие - Верхняя подача мяча, игра по упрощённым правилам	2				
18	Практическое занятие - Игра по правилам. Техника безопасности игры.	2				
19	Практическое занятие - Верхняя подача мяча, игра по упрощённым правилам	2				
<b>Всего</b>		<b>160</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, проектная работа.