

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

**13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование**

Квалификация выпускника

**Техник-теплотехник**

Братск, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование от 25.08.2021 г. № 600

Организация-разработчик: ФГБПОУ «БЦБК»

Разработчик:

В.Г. Башков, преподаватель кафедры физического воспитания

Рассмотрена на заседании кафедры энергетических и строительных дисциплин от «20» 05 2024 г. Протокол № 142

Утверждена

Зам. директора по ПОиТ

 Р.А. Орлова

от «20» 05 2024 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

# **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 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование.

**1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:** учебная дисциплина «Физическая культура / Адаптивная физическая культура» является базовой дисциплиной цикла общеобразовательной подготовки.

## **1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:

**уметь:**

- 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;
- определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.

**знать:**

- 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.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура / Адаптивная 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).

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	117
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	109
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	-
Промежуточная аттестация в форме: зачет, дифференцированный зачет.	

## 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
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>		<b>18</b>		<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний;</li> <li>- организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности;</li> <li>- определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;</li> </ul> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни;</li> </ul>	<p>ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08</p>	<p>1 1 2 2 1 2 2 1 1</p>
1	Техника безопасности. Обучение техники бега на короткие дистанции, техника низкого старта	2Т				
2	Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2	2			
3	Преодоление элементов полосы препятствий. Бег по прямой	2	2			
4	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2	2			
5	Эстафетный бег 4x100 м	2	2			
6	Эстафетный бег 4x400 м;	2	2			
7	Бег по прямой на выносливость. Преодоление элементов полосы препятствий.	2	2			
8	Бег по прямой с различной скоростью	2	2			
9	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	2			
<b>Раздел 2 Гимнастика</b>		<b>24</b>		<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для</li> </ul>	<p>ОК 01 ОК 04 ОК 06</p>	<p>1</p>
10	Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах	2Т				



11	Общеразвивающие упражнения, в паре с партнёром, упражнения с гантелями	2	2	укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний; - организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности - определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;  знать: - 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;	ОК 08	1
12	Техника выполнения упражнений на тренажерах	2	2			2
13	Техника выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка)	2	2			2
14	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2	2			2
15	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением	2	2			2
16	Упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на тренажерах	2	2			2
17	Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения на тренажерах	2	2			2
18	Упражнения у гимнастической стенки, упражнения на тренажерах	2	2			2
19	Упражнения для коррекции зрения, упражнения на тренажерах	2	2			2
20	Обучение техники акробатическим упражнениям (девушки), упражнения на перекладине (юноши)	2	2			2
21	Комплексы вводной и производственной гимнастики	2	2			2
<b>Раздел 3 Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>21</b>		уметь:		
22	Обучение техники перемещений, остановок, ведение мяча при противодействии	2	2	- 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; - определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;	ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08	1
23	Техника ловли, передача мяча в движении, на месте. Техника бросков мяча в корзину	2	2			2
24	Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину с места	2	2			2
25	Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину в движении, с прыжком	2	2			2
26	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	1	1			1
27	Прём техники защиты-перехвата	2	2			2

28	Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты	2	2	знать: - требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; - основы здорового образа жизни;	ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08	1
29	Правила игры. Техника безопасности игры.	2Т				1
30	Игра по упрощённым правилам баскетбола	2	2			2
31	Игра по правилам баскетбола	2	2			2
32	Игра по правилам баскетбола с судейством	2	2			2
Раздел 4 Спортивные игры (волейбол)		26			ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08	
33	Обучение стойки волейболиста, техника перемещений	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; - организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности; - 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;		1
34	Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу, прием мяча	2	2			2
35	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача мяча	2	2			2
36	Нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками	2	2			1
37	Верхняя передача мяча, прием мяча двумя руками сверху	2	2			1
38	Прием мяча одной рукой с последующим нападением	2	2			2
39	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты	2	2			2
40	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	2	2			2
41	Правила игры. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	2			2
42	Игра по правилам. Техника безопасности игры.	2	2			2
43	Верхняя подача мяча, игра по упрощенным правилам	2	2			2
44	Техника безопасности игры, игра по правилам	2	2			2
45	Игра по упрощенным правилам с судейством	2	2			2
Раздел 5 Настольный теннис		18		уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных	ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08	
46	Обучение техники и тактики игры в защите	2	2			1
47	Обучение техники и тактики игры в нападении	2	2			2

48	Стойка теннисиста, перемещения, смешанные игры	2	2	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; - основы здорового образа жизни;	ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08	2
49	Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2	2			2
50	Техника безопасности игры.	2	2			2
51	Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2	2			2
52	Игра по правилам	2	2			2
53	Игра по правилам с судейством	2	2			2
54	Игра по правилам с турнирной таблицей	2	2			2
<b>Раздел 6 Футбол</b>		<b>10</b>		уметь:	ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08	
55	Обучение техники ведения мяча, два шага бросок мяча в ворота	2	2	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		1
56	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	- обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний; - определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;		1
57	Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	2	2	знать:		2
58	Техника безопасности при занятиях футболом. Первая помощь при травмах	2	2	- требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;		2
59	Игра по правилам. Правила соревнований	2Т		- основы здорового образа жизни;		1
<b>Всего</b>		<b>117 (8Т+109ПР)</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, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; теннисный зал, тренажерный зал.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Ковырышина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие / Е.Ю. Ковырышина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - 108 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444>.

2. Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учебное пособие / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : СФУ, 2018. - 148 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7638-3400-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497533>.

3. Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. - Оренбург : ОГУ, 2017. - 111 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1674-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819>.

Дополнительные источники:

4. Современные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры: сборник научных статей - Москва: Директ-Медиа, 2018

5. Современные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры : сборник научных статей / ред. А.И. Навойчик, А.И. Шпаков, А.М. Полещук ; науч. ред. В.А. Барков. - Москва : Директ-Медиа, 2019. - 122 с. - ISBN 978-5-4458-2201-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=135304> .

Интернет - ресурсы:

6. Олимпийская энциклопедия. Зимние Олимпийские игры  
[http://enc.biblioclub.ru/Encyclopedia/241967\\_Olimpiyskaya\\_enciklopediya\\_\\_Zimnie\\_Olimpiyskie\\_igry](http://enc.biblioclub.ru/Encyclopedia/241967_Olimpiyskaya_enciklopediya__Zimnie_Olimpiyskie_igry).

7. Олимпийская энциклопедия. Лёгкая атлетика. Афины 2004, Пекин 2008  
[http://enc.biblioclub.ru/Encyclopedia/241966\\_Olimpiyskaya\\_enciklopediya\\_Lyogkaya\\_atletika\\_Afiny\\_2004\\_Pekin\\_2008](http://enc.biblioclub.ru/Encyclopedia/241966_Olimpiyskaya_enciklopediya_Lyogkaya_atletika_Afiny_2004_Pekin_2008)

#### 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>уметь:</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;</p> <p>определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;</p> <p>знать:</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>– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.);</p> <p>– домашние задания проблемного характера;</p> <p>– наблюдение за обучающимися в практической деятельности;</p> <p>– наблюдение за ролью обучающихся в группе и в спортивной команде.</p>