

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	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура / Адаптивная физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в программах дополнительного профессионального образования и при профессиональной подготовки рабочих.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины студент должен

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 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

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	186
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	186
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	186
Самостоятельная работа студента (всего)	-
Промежуточная аттестация в форме зачета; дифференцированного зачета	

2.2 Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура / Адаптивная физическая культура

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Компетенции	Уровень освоения
1	2		3	4	5
Раздел 1 Физическая культура 2 курс					
Тема 1 Легкая атлетика	Содержание		10	ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08	
	Практические работы				
	1	Равномерный бег 1000 м (девушки), 2000м (юноши)	2		1
	2	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2		2
	3	Эстафетный бег 4x100 м	2		2
	4	Эстафетный бег 4x400 м	2		2
	5	Бег по прямой с различной скоростью. Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700г. (юноши)	2		2
Тема 2 Гимнастика	Содержание		8		
	Практические работы				
	6	Общеразвивающие упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями	2		1,2
	7	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)	2		2
	8	Упражнения для коррекции зрения. Комплексы вводной и производственной гимнастики.	2		2
	9	Обучение техники акробатическим упражнениям (девушки), упражнения на перекладине (юноши)	2		2
	Тема 3 Спортивные игры (баскетбол)	Содержание			8
Практические работы					
10		Ловля, передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, с прыжком)	2		2
11		Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	2		2
12		Приём техники защиты-перехваты, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2		2
13		Правила игры. Техника безопасности на занятиях. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.	2		2

Тема 4 Настольный теннис	Содержание		14		
	Практические работы				
	14	Стойка теннисиста, перемещениям, техники удара по мячу.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08	2
	15	Подачи мяча, правила игры.	2		2
	16	Техника безопасности на занятиях. Игра в смешанном разряде и одиночном разряде.	2		2
	17	Игра в защите и нападении. Игра по правилам. Зачет.	2		2
	18	Стойка теннисиста, перемещениям, техники удара по мячу.	2		2
	19	Подачи мяча, правила игры.	2		2
	20	Игра в защите и нападении. Игра по правилам.	2		2
Тема 5 Спортивные игры (волейбол)	Содержание		8		
	Практические работы				
	21	Исходное положение (стойки), перемещения, передачи мяча сверху двумя руками.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08	2
	22	Приём мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры	2		2
	23 24	Игра по упрощённым правилам волейбола. Техника безопасности на занятиях.	4		2
Тема 6 Гимнастика	Содержание		6		
	Практические работы				
	25	Общеразвивающие упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08	2
	26	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)	2		2
	27	Упражнения для коррекции зрения. Комплексы вводной и производственной гимнастики	2		2
Тема 7 Легкая атлетика	Содержание		6		
	Практические работы				
	28	Равномерный бег 1000 м (девушки), 2000 м (юноши)	2	ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08	2
	29	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Эстафетный бег 4x100 м	2		2
	30 31	Бег по прямой с различной скоростью. Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700г. (юноши). Зачет.	2		2
Тема 8 Настольный теннис	Содержание		10		
	Практические работы				
	32 33	Настольный теннис. Техника безопасности на занятиях. Игра в одиночном разряде.	4	ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08	2
	34 35	Настольный теннис. Игра в защите и нападении. Правила игры.	4		2
	36 37	Настольный теннис	2		2

Раздел 2 Физическая культура 3 курс					
Тема 1 Легкая атлетика	Содержание		10		
	Практические работы				
	1	Равномерный бег 1000 м (девушки) 2000м (юноши).	2	OK 01 OK 04 OK 06 OK 08	2
	2	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2		2
	3	Эстафетный бег 4x100 м	2		2
	4	Эстафетный бег 4x400 м	2		2
	5	Бег по прямой с различной скоростью. Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700г. (юноши)	2		2
Тема 2 Гимнастика	Содержание		6		
	Практические работы				
	6	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями.	2	OK 01 OK 04 OK 06 OK 08	2
	7	Гимнастика. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушении осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)	2		2
	8	Гимнастика. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы вводной и производственной гимнастики.	2		2
Тема 3 Спортивные игры (баскетбол)	Содержание		10		
	Практические работы				
	9	Ловля, передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, с прыжком)	2	OK 01 OK 04 OK 06 OK 08	2
	10 11	Приём техники защиты-перехваты, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2		2
	12	Правила игры. Техника безопасности на занятиях. Игра по упрощённым правилам баскетбола	2		2
	13 14	Приёмы техники защиты-перехваты, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2		2
	15	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Игра по правилам.	2		2
Тема 4 Настольный теннис	Содержание		10		
	Практические работы				
	16	Стойка теннисиста, перемещениям, техники удара по мячу. Подачи мяча, правила игры.	2	OK 01 OK 04 OK 06 OK 08	2
	17	Техника безопасности на занятиях. Игра в смешанном разряде и одиночном разряде.	2		2
	18 19	Игра в защите и нападении. Игра по правилам. Зачет.	2		2
	20	Стойка теннисиста, перемещениям, техники удара по мячу.	2		2
	21	Подачи мяча, правила игры. Игра в защите и нападении.	2		2
Тема 5 Спортивные игры (волейбол)	Содержание		10		
	Практические работы				
	22	Исходное положение (стойки), перемещения, передачи мяча сверху двумя руками.	2	OK 01 OK 04 OK 06 OK 08	2
	23	Приём мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача.	2		2
	24 25	Игра по упрощённым правилам волейбола. Техника безопасности на занятиях.	2		2
	26 27	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры	2		2
	28	Игра по официальным правилам волейбола.	2		2

Тема 6 Гимнастика	Содержание		6		
	Практические работы				
	29	Общеразвивающие упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08	2
	30	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)	2		2
	31	Гимнастика	2		2
Раздел 3 Физическая культура 4 курс					
Тема 1 Легкая атлетика	Содержание		6		
	Практические работы				
	1	Равномерный бег 1000 м (девушки), 2000м (юноши).	2	ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08	2
	2	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2		2
	3	Эстафетный бег 4x400 м. Бег по прямой с различной скоростью. Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700г. (юноши)	2		2
		Самостоятельная работа обучающихся: Комплекс общеразвивающих упражнений по легкой атлетике	6		
Тема 2 Гимнастика	Содержание		6		
	Практические работы				
	4	Общеразвивающие упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08	2
	5	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)	2		2
	6	Упражнения для коррекции зрения. Комплексы вводной и производственной гимнастики.	2		2
Тема 3 Спортивные игры (баскетбол)	Содержание		6		
	Практические работы				
	7	Ловля, передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, с прыжком)	2	ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08	2
	8	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Игра по упрощённым правилам баскетбола	2		2
	9	Приём техники защиты-перехваты, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности на занятиях.	2		2
Тема 4 Настольный теннис	Содержание		12		
	Практические работы				
	10	Стойка теннисиста, перемещениям, техники удара по мячу.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08	2
	11	Подачи мяча, правила игры.	2		2
	12	Техника безопасности на занятиях. Игра в смешанном разряде и одиночном разряде.	2		2
	13	Игра в защите и нападении. Игра по правилам.	2		2
	14	Стойка теннисиста, перемещения, техники удара по мячу. Игра по правилам.	2		2
	15	Стойка теннисиста, перемещениям, техники удара по мячу. Зачет.	2		2

Тема 5 Спортивные игры (волейбол)	Содержание		6		
	Практические работы				
	16	Исходное положение (стойки), перемещения, передачи мяча сверху двумя руками.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08	2
	17	Приём мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры	2		2
	18	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Игра по упрощённым правилам волейбола. Техника безопасности на занятиях.	2		2
Тема 6 Гимнастика	Содержание		4		
	Практические работы				
	19	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)	2	ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08	2
	20	Упражнения для коррекции зрения. Комплексы вводной и производственной гимнастики	2		2
Тема 7 Легкая атлетика	Содержание		10		
	Практические работы				
	21	Равномерный бег 1000 м(девушки), 2000м (юноши).	2	ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08	2
	22	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Эстафетный бег 4x100 м	2		2
	23	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Эстафетный бег 4x400 м. Зачет.	2		2
	24	Равномерный бег 1000 м (девушки), 2000м (юноши).	2		2
	25				
	26	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2		2
	27				

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 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.

Спортивное оборудование: тренажеры, гимнастические бруссы, перекладина, шведская стенка, теннисные столы, баскетбольные щиты, волейбольные стойки, гимнастические скамейки.

Спортивный инвентарь: штанги, гантели, гири, пояс тяжелоатлета, гимнастические маты, скакалки, канат, теннисные ракетки и мячи, бадминтон, гранаты (500 гр, 700 гр.), баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи, лыжный инвентарь.

Технические средства обучения: табло.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2018. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

Дополнительные источники:

2. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2018. - 136 с. : ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 128-130 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370>

Интернет-ресурсы:

3. Воспитание физической культуры в средних специальных учебных заведениях, www.readvwork.ru/works/

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
ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	Наблюдение за обучающимися в практической деятельности.
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	Наблюдение за ролью обучающихся в группе и в спортивной команде
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей	Наблюдение за обучающимися в практической деятельности
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Наблюдение за ролью обучающихся в группе и в спортивной команде