

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Братский педагогический колледж
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Братский государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель научно-методического совета

_____ А.В. Долгих

« ____ » _____ 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**для специальности среднего профессионального образования
09.02.07 Информационные системы и программирование
«Общий гуманитарный и социально-экономический цикл»**

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 09.02.07 Информационные системы и программирование, входящей в укрупненную группу специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

Организация-разработчик: Братский педагогический колледж ФГБОУ ВО «БрГУ»

Разработчик: Михайлова Елена Юрьевна, преподаватель.

Рабочая программа рекомендована дисциплинарно - цикловой комиссией дисциплин гуманитарной и естественнонаучной подготовки.

от «24» мая 2024 г., протокол № 3

Рабочая программа одобрена научно-методическим советом
от «07» июня 2024 г., протокол № 3

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 09.02.07 Информационные системы и программирование, входящей в укрупненную группу специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

Цель:

сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся 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 (специальности);

знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
- средства профилактики перенапряжения.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 160 часов.

1.5. Формируемые компетенции

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

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 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
практические занятия	160
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета.	

2.2. Календарно - тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Учебная неделя	Уровень освоения	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Основы физической культуры					
Тема 1.1. Физическая культура и спорт универсальная физическая подготовка использование средств физической культуры для развития личности	Практические занятия				ОК 3, 4, 6, 7, 8
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	1	2	
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.	2	2	2	
	3. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	3		
Раздел 2. Легкая атлетика					
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Практические занятия				ОК 3, 4, 6, 7, 8
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	2	4	2	
	2. Техника прыжка в длину с места	2	5	2	
	3. Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений	2	6	2	
	4. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	7	2	
	5. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	8	2	
	6. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	2	9	2	
	7. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	10	2	
	8. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	11	2	
	9. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	12	2	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Практические занятия				ОК 3, 4, 6, 7, 8
	1. Техника бега по дистанции	2	13	2	
	2. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2	14	2	
	3. Разучивание комплексов специальных упражнений	2	15	2	
	4. Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2	1	2	
	5. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2	2	2	
	6. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2	3	2	
	7. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	4	2	
	8. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	5	2	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега.	Практические занятия				ОК 3, 4, 6, 7, 8
	1. Техника бега на средние дистанции.	2	6	2	
	2. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	7	2	
	3. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом	2	8	2	

Метание снарядов	«согнув ноги»				
	4.Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	2	9	2	
	5.Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	2	10	2	
	6.Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	2	11	2	
	7.Техника метания гранаты	2	12	2	
	8.Техника метания гранаты, контрольный норматив.	2	13	2	
Раздел 3. Баскетбол					
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Практические занятия				ОК 3, 4, 6, 7, 8
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	14	2	
	2.Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	15	2	
	3.Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	16	2	
Тема 3.2. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	Практические занятия				ОК 3, 4, 6, 7, 8
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2	1	2	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбол	Практические занятия				ОК 3, 4, 6, 7, 8
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	2	2	2	
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	3	2	
	3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	2	4	2	
Тема 3.4. Совершенствован ие техники владения баскетбольным мячом	Практические занятия				ОК 3, 4, 6, 7, 8
	1. Техника владения баскетбольным мячом	2	5	2	
	2.Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча сместа под кольцо	2	6	2	
Раздел 4. Волейбол					
Тема 4.1. Техника	Практические занятия				ОК 3, 4, 6, 7, 8
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	2	7	2	

перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	2.Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	2	8	2	
	3.Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2	9	2	
	4.Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	2	10	2	
	5.Страховка у сетки.	2	1	2	
	6.Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2	2	2	
	7.Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2	3	2	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Практические занятия 1. Техника нижней подачи и приёма после неё	2	4	2	ОК 3, 4, 6, 7, 8
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Практические занятия 1. Техника прямого нападающего удара	2	5	2	ОК 3, 4, 6, 7, 8
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Практические занятия 1. Техника прямого нападающего удара 2.Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. 3.Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. 4.Учебная игра с применением изученных положений. 5.Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	2 2 2 2 2	6 7 8 9 10	2 2 2 2 2	ОК 3, 4, 6, 7, 8
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика					
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Практические занятия 1. Техника коррекции фигуры. 2.Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. 3.Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	2 2 4	11 12 13, 14	2 2 2	ОК 3, 4, 6, 7, 8
Раздел 6. Лыжная подготовка					
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Практические занятия 1.Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). 2. Техника падений. 3. Бег по пересечённой местности до 5 км. 4.Передвижение по пересечённой местности. 5.Торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. 6.Прыжки на лыжах с малого трамплина. 7.Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	4 4 2 2 2 4 2	15,16 1,2 3 4 5 6,7 8	2 2 2 2 2 2 2	ОК 3, 4, 6, 7, 8

	8.Повороты, торможения, прохождение спусков	2	9	2	
	9.Посадка. Полуконьковый и коньковый ход.	2	10	2	
	10. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	2	1	2	
	11.Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту.	2	2	2	
	12.Разгон, торможение.	2	3	2	
	13.Техника и тактика бега по дистанции.	2	4	2	
	14.Бег на дистанции до 500 метров.	2	5	2	
	16.Кроссовая подготовка.	2	6	2	
	17.Бег по стадиону.	2	7	2	
	Зачет	6	16; 11; 11		
	Дифференцированный зачет	6	17; 17; 8		
	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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

- Спортивный зал:
 - гимнастические скамейки,
 - гимнастические маты,
 - гимнастические палки,
 - электронное табло,
 - шведские стенки,
 - волейбольные стойки,
 - щиты баскетбольные,
 - судейская вышка,
 - волейбольные мячи,
 - баскетбольные мячи,
 - футбольные мячи,
 - обручи,
 - скакалки,
 - бадминтон;
 - теннисные столы,
 - универсальные комплексные тренажеры,
 - беговые дорожки,
 - степ-платформы,
 - фитболы,
 - малые тренажеры,
 - дартс;
 - штанги,
 - силовые тренажеры,
 - гантели.
- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:
 - теннисный корт,
 - площадка для волейбола,
 - площадка для баскетбола,
 - площадка для минифутбола,
 - беговая дорожка,
 - лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, станок для подготовки лыж;
 - турниковая зона (разновысокие турники),
 - зона для пресса,
 - кроссфит,
 - беговая дорожка,
 - выносные стойки для прыжков,
 - ворота футбольные,
 - баскетбольные стойки с кольцами и металлической сеткой,
 - брусья,
 - лабиринт (змейка),
 - скамья для бега.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов.

Основные источники:

1. Стеблецов Е.А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник для среднего профессионального образования / Е.А. Стеблецов, А.И. Григорьев, О.А. Григорьев. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 308 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16822-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544962>
2. Физическая культура и спорт: учебное пособие: [16+] / Т.В.Колтошова, И.Н.Шевелева, О.А. Мельникова [и др.]; Омский государственный технический университет. — Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. — 169 с.: ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103> — ISBN 978-5-8149-3001-9.
3. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / В.Я.Кикоть, И.С.Барчуков, Ю.Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юнити-Дана, 2020. — 456 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047>— Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-238-03366-2.
4. Шеенко Е.И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие: [12+] / Е.И.Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А.Халев; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. — Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. — 81 с.: ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL:<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>. — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-4499-1472-9.

Дополнительные источники:

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>
2. Анисимов М. П. Физическая культура в современной России: учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата: [16+] / М.П. Анисимов. — Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ), 2020. — 86 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613175> — Библиогр.: с. 85.
3. Болманенкова Т. А. Основы физического воспитания: учебное пособие: [12+] / Т.А.Болманенкова. — Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. — 236 с.: табл. — Режим доступа: по подписке. — URL:<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983>. — Библиогр: с. 218-221. — ISBN 978-5-4499-0197-2. — DOI 10.23681/571983.
4. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 60 с.— (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545163>

Интернет – источники:

1. Методический портал учителя. Режим доступа [http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 15.05.2024]
2. Сайт учителей физкультуры. Режим доступа [http://fizkultura-na5.ru/ 15.05.2024]
3. ФизкультУРА. Режим доступа [http://www.fizkult-ura.ru/ 15.05.2024]
4. Я иду на урок физкультуры. Режим доступа [http://spo.1sep.ru/urok/ 15.05.2024]

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения лабораторных работ, тестирования, устного опроса.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
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 (специальности); знать: – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); – средства профилактики перенапряжения.	Текущий контроль: выполнение индивидуальных заданий Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета