

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЧИТИНСКИЙ ИНСТИТУТ



Рабочая программа

Дисциплина Физическая культура

Профиль технологический

Специальность 09.02.07. «Информационные системы и программирование»

Базовая подготовка

Чита
2022

Рабочая программа по дисциплине БД.05 Физкультура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Согласовано:

Начальник учебной части колледжа

 И.С. Стуканова

«27» сентября 2022г.

Принята на заседании методической комиссии

Протокол №2 от «27» сентября 2022г.

Председатель ПЦК:

 Т.В. Порядина

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена специальностей СПО.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для повышения квалификации и профессиональной подготовки.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Физическая культура» входит в цикл общеобразовательных дисциплин и относится к базовым дисциплинам.

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

Цели дисциплины «Физическая культура»:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

1) 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;

2) 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;

3) 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).

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – **117 часов**, в том числе:
практические занятия – **117 часов**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	117
Промежуточная аттестация проводится в форме зачета	12

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
		117	
ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.	Лёгкая атлетика		4
Тема 1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала Техника выполнения высокого и низкого старта. Техника выполнения бега на короткие, средние и длинные дистанции. Техника выполнения бега по прямой и виражу на стадионе. Прыжки в длину и в высоту. Эстафетный бег.	10	
Тема 2. Спортивные игры. 2.1 Волейбол	Волейбол	50	2
	Содержание учебного материала Перемещение по площадке в стойке волейболиста. Передача мяча сверху (в парах, тройках с перемещением). Прием мяча снизу (приём подачи, приём после нападения). Подача мяча: нижняя, верхняя прямая и боковая. Нападающие удары из зоны 4,2 Блокирование (одиночное, двойной блок) Защитные действия (защита углом вперед, защита углом назад), страховка блока. Тактика игры в нападении и защите. Тактика игры на блоке и страховка нападающего игрока. Учебная игра.		
Тема 2. Спортивные игры 2.2 Баскетбол	Баскетбол	40	3
	Содержание учебного материала Перемещение по площадке в стойке баскетболиста. Ведение мяча на месте, с изменением направления. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой то плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча на месте и в движении. Броски мяча по кольцу двумя руками, одной рукой. Броски мяча по кольцу со штрафной линии, 3-очковой линии. Техника выполнения «два шага, бросок» Тактика игры в нападении.		

	Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Учебная игра.		
Тема 2. 3. Настольный теннис.	Настольный теннис.	17	3
	Содержание учебного материала		
	Основные способы перемещения (шаги, прыжки, выпады , броски). Способы держания ракетки. Удары по мячу накатом, с полулета, с подрезкой, удар срезка. Подача верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением. Игра в ближней и дальней зонах Тактика одиночных игр. Игра в защите. Правила соревнований. Контрольные нормативы		
		117	

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 материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины обеспечена наличием спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковым тиром (электронный).

Оборудование и спортивный инвентарь:

Легкая атлетика:

- | | |
|-------------------------|-----|
| 1. Гранаты 500 – 700 г. | – 6 |
| 2. Стартовые флажки | – 4 |
| 3. Секундомер | – 2 |

Инвентарь атлет. гимнастики:

- | | |
|----------------------------|------|
| 1. Гимнастическая скамейка | – 3 |
| 2. Перекладина навесная | – 1 |
| 3. Штанги | – 4 |
| 4. Тренажеры | – 10 |
| 5. Скакалка | – 2 |
| 6. Гантели металлические | – 10 |
| 7. Гири | – 3 |

Инвентарь для спортивных игр:

- | | |
|--------------------------------|------|
| 1. Мяч волейбольный | – 20 |
| 2. Мяч баскетбольный | – 20 |
| 3. Мяч футбольный | – 10 |
| 4. Щит баскетбольный с кольцом | – 1 |
| 5. Волейбольная сетка | – 1 |
| 6. Насос | – 1 |
| 7. Теннисные столы | – 5 |
| 8. Теннисные ракетки | – 20 |

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205> (дата обращения: 07.10.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // ЭБС PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116615> (дата обращения: 11.10.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Карась, Т. Ю. Оздоровительное плавание : учебное пособие для

СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 52 с. — ISBN 978-5-4488-0321-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/86141> (дата обращения: 06.10.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительная литература

1. Ионова, Е. А. Гимнастика в процессе трудового дня : учебное пособие для СПО / Е. А. Ионова, И. В. Папина, Е. Н. Суркова. — 2-е изд. — Липецк, Саратов : Липецкий государственный технический университет, Профобразование, 2022. — 53 с. — ISBN 978-5-00175-129-8, 978-5-4488-1513-3. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/121364> (дата обращения: 11.10.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/105144> (дата обращения: 07.10.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/91886> (дата обращения: 07.10.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Подвижные игры : учебное пособие / О. С. Шалаев, В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина. — 350, 358, 387 — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 158 с. — ISBN 978-5-91930-122-6. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/95631> (дата обращения: 07.10.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Современная система спортивной подготовки : монография / Л. П. Матвеев, В. Н. Платонов, В. П. Филин [и др.] ; под редакцией Б. Н. Шустина. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 440 с. — ISBN 978-5-907225-36-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/104666> (дата обращения: 18.10.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Интернет ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по ф

изической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

3.3 Перечень занятий, проводимых в активных и интерактивных формах. Занятие в активных и интерактивных формах

Общее количество аудиторных часов- **117 часов**

Занятия в активных и интерактивных формах- **12 часов**

Тема занятий	часы	Форма проведения
1.Комплекс упражнений с гантелями. Тренировка мышц груди, спины, брюшного пресса. 2.Техника выполнения приёма мяча сверху в волейболе.	2	Индивидуально-групповая работа
1. Тактика защитных действий вбаскетболе. 2. Развитие координационных способностей.	4	Работа в малых группах (метод регламентированного упражнения)
1.Передача мяча на месте и в движении в баскетболе. 2.Развитие координационных способностей	2	Индивидуально-групповая работа
1.Комплекс упражнений со скакалкой. 2.Развитие физического качества гибкость	2	Метод регламентированного упражнения
1.Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. 2.Развитие физического качества выносливость.	2	Индивидуальная работа, поточный метод.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Многообразие форм контроля дает возможность корректировки и оценки эффективности учебного процесса.

Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую информацию о степени усвоения теоретических знаний и умений, о состоянии и динамики физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, уровне физической культуры каждого студента. Он органически входит в каждое занятие.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Личностные:	
Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Устный опрос, презентация
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;	Реферат «Вредные привычки», устный опрос
Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	Ведение дневника самоконтроля Итоговый контроль
Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	Проведение фрагмента урока. (разминка), наблюдение
Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок,	Участие и проведение различных соревнований, взаимодействие и

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;	коммуникативные действия двигательной активности в команде.
Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	Проведение комплекса утренней гимнастики и производственной гимнастики, наблюдение
Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	Реферат, устный опрос
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;	Судейство соревнований по волейболу и баскетболу, подвижных игр на занятиях.
Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Устный опрос по технике безопасности на занятиях физкультурой
Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Практическое занятие (показать оказание первой помощи на манекене)
Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	Реферат, презентация
Готовность к служению Отечеству, его защите;	Тестирование практических нормативов по физической подготовленности
Метапредметные:	
Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	Реферат, проведение утренней гигиенической гимнастики самостоятельно.
Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и	Вводная и производственная гимнастика (показ), практическое занятие (проведение подготовительной части занятия)

практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	реферат
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;	Презентации на тему «Вредные привычки», «Здоровый образ жизни студента»
Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; .	Комплекс упражнений для воспитания качеств специально-прикладной направленности (показ), практическое занятие
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;	Презентации на тему «Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями», «Гигиена труда и занятий физическими упражнениями»
Предметные:	
Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Комплекс утренней гимнастики (показ) Комплекс упражнений для воспитания качеств специально-прикладной направленности (показ)
Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Комплекс производственной гимнастики (показ), комплекс физкультминутки (показ)
Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Формула подсчета физической работоспособности и утомляемости, физического развития (в процессе занятия измерение пульса в покое и после нагрузки), анализ восстановления после нагрузки.
Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Комплекс утренней гимнастики. Комплекс корригирующей гимнастики, направленной на профилактику профессиональных заболеваний (практическое занятие)
Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-	Судейство, соревновательные моменты (наблюдение) Показ техники выполнения основных приемов спортивных игр, участвуя в соревнованиях по волейболу и баскетболу.

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
--------------------------------------------------------	--