ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А.БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор Института СПО
/М.С. Гладышева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

09.02.07 Информационные системы и программирование

Форма обучения: **очная**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1547 от 09.12.2016

Место дисциплины в структуре ППССЗ СПО ОГСЭ.05 «Физическая культура / Адаптивная физическая культура».

Учебная дисциплина «Физическая культура / Адаптивная физическая культура» входит в перечень дисциплин профессиональной подготовки, общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла среднего общего образования.

Рабочая программа разработана ПЦК гуманитарного профиля

Разработчики рабочей программы:
Андрущенко О.П., преподаватель СПО

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительной профессиональной подготовке в рамках специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина «Физическая культура / Адаптивная физическая культура» относится к общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла и направлена на общепрофессиональные компетенции ОК 04, ОК 08.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения содержания дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физическойкультуры 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.

Задачи:

Основные задачи изучения дисциплины:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

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

- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;

В результате освоения 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).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ОПОП СПО по данному направлению подготовки (специальности):

а) общих (ОК):

ОК-04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК-08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 152 часов;
самостоятельной работы обучающегося 24 часов.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	*Объем часов*
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**176**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**152**
В том числе:	
Лекционные занятия	
Лабораторные занятия	
Практические занятия	**152**
Контрольные работы	
Курсовая работа (проект)	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**24**
В том числе:	
Самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	**-**
Индивидуальные задачи, конспекты, тесты, расчетно-графические работы	
Промежуточная аттестация в форме: зачет - 3,4,5,6,7 семестр.	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура/Адаптивная физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) *(если предусмотрены)*	Объем часов	Уровень освоения
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		**146**	
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	**Содержание учебного материала**		
	-		
	Практические занятия	**10**	
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений	4	2,3
	Техника ОРУ.	2	2,3
	Различные игры разной интенсивности	4	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся	**4**	
	Изучение и составление комплексов ОРУ.	4	3
Тема 1.2. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**		
	-		
	Практические занятия	**16**	2
	Отработка техники низкого старта. Бег на короткие дистанции. Техника стартового разбега. Совершенствование техники низкого старта. Техника финиширования.	4	2,3
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	4	2,3

	Обучение техники эстафетного бега 4х100м Совершенствование техники эстафетного бега.		
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	4	2,3
	Кроссовая подготовка.	4	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся	**4**	
	Изучение техники бега	4	3
Тема 1.3. Спортивные игры Баскетбол	**Содержание учебного материала**		
	-		
	Практические занятия	**14**	
	Обучение техники передачи, ловли, бросков и ведения мяча.	2	2,3
	Совершенствование игровых приемов.	6	2,3
	Учебная игра.	6	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся		
	-		
Тема 1.4. Спортивные игры Волейбол	**Содержание учебного материала**		
	-		
	Практические занятия	**18**	
	Изучение и отработка техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	4	2,3
	Изучение и отработка техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	4	2,3
	Изучение и отработка техники нижней подачи.	4	2,3
	Двусторонняя игра	6	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся		
	-		
Тема 1.5. Спортивные игры Мини-футбол	**Содержание учебного материала**		
	-		
	Практические занятия	**24**	

	Перемещение по полю. Ведение мяча. Остановка мяча ногой.	4	2,3
	Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой.	4	2,3
	Приём мяча: ногой, головой.	2	2,3
	Удары по воротам. Обманные движения.	4	2,3
	Учебная игра	10	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся		
	-		
Тема 1.6. Спортивные игры Настольный теннис	**Содержание учебного материала**		
	-		
	Практические занятия	**22**	
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры	4	2,3
	Тренировочные игры, двусторонние игры на счет.	16	2,3
	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов игры.	2	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся		
	-		
Тема 1.7. Гимнастика	**Содержание учебного материала**		
	-		
	Практические занятия	**20**	
	Строевые приемы на месте. Условные обозначения спортивного зала. Перестроения из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно. Перестроения из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении.	2	2,3
	Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу.	2	2,3

	Перестроение из колонны по одному в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению. Освоение комплекса упражнений с профессиональной направленностью.		
	Техника ОРУ. Освоение раздельного способ проведения ОРУ. Поточный способ проведения ОРУ.	4	2,3
	Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений.	6	2,3
	Совершенствование техники акробатических упражнений.	6	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся		
	-		
Тема 1.8. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**		
	-		
	Практические занятия	**14**	
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	2	2,3
	Полуконьковый и коньковый ход.	2	2,3
	Передвижение по пересечённой местности	6	2,3
	Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2	2,3
	Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся		
	-		
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка		**30**	
	Содержание учебного материала		

Тема 2.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Военно-прикладная физическая подготовка	-		
	Практические занятия	**14**	
	Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики.	2	2,3
	Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	4	2,3
	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.	6	2,3
	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся	**16**	
	Изучение и составление комплексов дыхательных упражнений, комплексов утренней гимнастики.	4	3
	Изучение и составление комплексов упражнений для глаз, комплексов упражнений по формированию осанки.	4	3
	Изучение и составление комплексов упражнений для снижения массы тела, комплексов упражнений для наращивания массы тела, комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.	4	3
	Изучение и составление комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах,	4	3

	упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.		
Всего		**176**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия:

1. **Спортивный зал** (учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации)

Оборудование:

Гимнастические стенки.

Гимнастические скамейки.

Наборы инвентаря для спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис).

2. **Теннисные столы.**

3. **Зал спортивных игр** (разметка на три волейбольные площадки, две баскетбольные площадки, площадка большого тенниса, площадка для мини-футбола, три площадки для бадминтона).

Выдвижные стойки для баскетбола.

4. **Открытый стадион** широкого профиля с элементами полосы препятствий (для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации):

Оборудование:

Площадка спортивная для воркаута, в том числе:

- Спорт.Workout комплекс с лестницей, рукоходом, змейкой и 5 турниками
- Перекладины для отжиманий
- Скамья Workout+брусья
- Брусья Workout параллельные

5. Учебно-тренировочный комплекс «Полоса препятствий»:

- элемент «Ров»
- элемент «Лабиринт»
- элемент «Разрушенный мост»
- элемент «Разрушенная лестница»
- элемент бум-бревно «Змейка-1»
- элемент «Стенка с двумя проломами»
- элемент «Одинокий окоп»

6.Оборудование:

- Мяч футбольный «SELECT» р.5
- Ворота футбольные (7х2 м)
- Фишки для разметки поля, пластик
- Конусы разметочные тренировочные, пластик
- Секундомер
- Насос

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. – Москва: КноРус, 2022. – 379 с. – ISBN 978-5-406-08822-7. – Текст:электронный//ЭБСBook.ru [сайт]. – URL:https://book.ru/book/941740 (дата обращения 20.08.2023)

2. Быченков, С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. – 2-е изд. – Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 122 с. – ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. – Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROF образование: [сайт]. - URL: https://profspo.ru/books/77006 (дата обращения 20.08.2023)

3. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва**:** КноРус, 2022. – 214 с. – ISBN 978-5-406-09867-7.- Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. – URL:https://book.ru/book/943895 (дата обращения 20.08.2023)

4. Киреева, Е.А., Физическая культура. Практикум: учебное пособие / Е.А. Киреева. – Москва: Русайнс, 2022. – 104 с. – ISBN 978-5-4365-8733-2. – Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. – URL:https://book.ru/book/942696 (дата обращения 20.08.2023)

5. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва**:** КноРус, 2018. – 256 с. – ISBN 978-5-406-06281-4. – Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. – URL:https://book.ru/book/926242 (дата обращения 20.08.2023)

6. Тиханова, Е.И., Физическая культура. Практикум: учебно-методическое пособие / Е.И. Тиханова. – Москва: Русайнс, 2022. – 96 с. – ISBN 978-5-4365-9021-9. – Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. – URL:https://book.ru/book/942729 (дата обращения 20.08.2023)

7. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. – Москва: Русайнс, 2021. – 256 с. – ISBN 978-5-4365-6697-9. – Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. – URL:https://book.ru/book/939962 (дата обращения 20.08.2023)

8. 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 (дата обращения 20.08.2023)

9. Элективные курсы по физической культуре. Практическая **подготовка:** учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. – 2-е изд.,

перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 227 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534- 13379-0. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/476678 (дата обращения 20.08.2023)

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, 2021. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534- 02309-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/471143 (дата обращения 20.08.2023)

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511813 (дата обращения: 20.08.2023).

3. Физическая культура : учебник : [16+] / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.] ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 (дата обращения: 20.08.2023). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.

4. 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 (дата обращения: 20.08.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-03366-2. – Текст : электронный.

5. Яковлева, В. Н. Новые физкультурно-спортивные виды двигательной активности на примере подвижных и спортивных игр / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45258- Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/292928 (дата обращения: 20.08.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Интернет-ресурсы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: http://biblioclub.ru/.
2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики http://sport.minstm.gov.ru
3. ООО «Издательство Лань» Электронно-библиотечная

система, *Адрес для работы:* http://www.e.lanbook.com

4. Образовательная платформа «Юрайт», *Адрес для работы*: https://urait.ru/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения по учебной дисциплине	**Формируемые компетенции**	**Оценочные средства по дисциплине**
Знать: - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности **Уметь:** - организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	ОК 04	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
Знать: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения **Уметь:** - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК 08	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов

- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		