

Министерство образования Московской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Авиационный техникум имени В.А.Казакова»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
БД.06 Физическая культура**

Адаптированная образовательная программа
среднего профессионального образования
для обучающихся
по специальности

09.02.03 Информационные системы и программирование

*Наименование квалификации
программист*

Город, 2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины БД.05 Физическая культура разработана на основе:

- ФГОС среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 29.06.2017))

- Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование», утвержденного «09»_12_2016 г. приказом Министерства образования и науки РФ № 1547

- Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и получаемой профессии или специальности (Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);

- Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 г. «О внесении изменений в ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 17.05.2012г. №413»

- Рекомендаций по оформлению рабочих программ учебных дисциплин в соответствии с ФГОС СПО по ТОП-50

- примерной программы..Общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, протокол №3 от 21июля 2015 г.,А.А.Бишаева. Рекомендована Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	с4 ^т -р9
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10-13
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14-16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17-20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.05 «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.07 «Информационные системы и программирование», предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной образовательной программы СПО (ООП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психологического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина БД.05 «Физическая культура» является профильной (базовой) учебной дисциплиной по использованию средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержании необходимого уровня физической подготовленности профилю на этапе освоения ФГОСа среднего общего образования.

Для успешного освоения программы обучающиеся должны 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; применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности, пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

Успешное освоение содержания дисциплины БД.05 «Физическая культура» будет способствовать качественному освоению занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

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

Содержание программы учебной дисциплины БД.5 «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- 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;

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

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки 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;

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки;
- умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом

пространстве с использованием специального оборудования;

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

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;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

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;

1.4. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Обязательная учебная нагрузка обучающегося 117 час, в том числе:

- учебная нагрузка обучающегося во взаимодействии с преподавателем 117 час.

- самостоятельная работа обучающихся - 0 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Количество часов</i>
Обязательная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)	<i>117</i>
в том числе:	
теоретическое обучение	<i>2</i>
лабораторные работы	<i>-</i>
практические занятия	<i>115</i>
Консультации	<i>-</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего) (при наличии)	<i>-</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.05 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	
	I курс			
Раздел	Теоретические сведения	4		
Тема 1-2	Основы здорового образа жизни (ЗОЖ).	1	1	ОК 8
	Самостоятельная работа:	-		ОК2 ОК9
Раздел 1	Легкая атлетика	18		
Тема 1.1	Бег на короткие дистанции. Техника высокого и низкого стартов . Развитие скорости.	5	2	ОК 8
Тема 1.2	Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие выносливости.	4	2	
Тема 1.3	Прыжки в длину с разбега. Толкание ядра на дальность. Метание мяча, гранаты.	4	2	
Тема 1.4	Подтягивание на перекладине .Эстафетный и челночный бег.	6	2	
	Самостоятельная работа	-		
Раздел 3	Гимнастика	20		
Тема 3.1	Комплексы общеразвивающих упражнений, упражнения в паре, для профилактики профессиональных заболеваний, нарушения осанки и упражнения производственной гимнастики. Строевые упражнения.	2	2	ОК 8
Тема 3.1,	Упражнения на внимание, акробатические упражнения, упражнения у гимнастической стенки, лазание по канату.	4	2	
Тема 3.2. .	Упражнения на параллельных брусьях, упражнения на перекладине, опорный прыжок	4	2	
Тема 3.2	Упражнения с отягощениями, элементы атлетической гимнастики, на тренажёрах. Элементы художественной и ритмической гимнастики (девушки)	10	2	
	Самостоятельная работа:	-	-	
Раздел 2	Спортивные игры	60		
	Волейбол	16		
Тема 2.1	Стойки, перемещения , передача и прием мяча, технические действия с мячом на месте и в движении	4	2	ОК 8 ОК 4

Тема 2.2	Индивидуальные , групповые и командные действия игроков в нападении и защите. Подача	6	2	
Тема 2.3	Тактические действия в нападении и защите. Нападающий удар Двусторонняя игра.	6	2	
	Самостоятельная работа:	-	-	
	Баскетбол	18		
Тема 2.4	Ловля, передача, ведение, броски мяча в корзину с места, в движении.	4	2	ОК 8 ОК 4
Тема 2.5	Комбинационные действия с мячом. Взаимодействие игроков в нападении и защите.	6	2	
Тема 2.6	Тактика нападения и защиты .Штрафной бросок. Двусторонняя игра.	8	2	
	Самостоятельная работа:	-	-	
	Футбол (юноши - девушки)	14		
Тема 2.9	Технические движения , ведение мяча, остановки , повороты. Удары по мячу.	4	2	ОК 8 ОК 4
Тема 2.9	Техника владения мячом. Обманные движения (финты). Техника игры вратаря.	6	2	
Тема 2.9	Индивидуальные и командные тактические действия в нападении и защите .Учебная игра	4	2	
	Самостоятельная работа:	-	-	
	Настольный теннис	12		
Тема 2.8	Техника игры - держание ракетки, стойка игрока, передвижения, удары по мячу - подача. Повторение ударов - «толчок», «подрезка».	6	2	ОК 8 ОК 4
Тема 2.8	Тактика игры атакующего. Игра на счёт. Знать правила игры.	6	2	
	Самостоятельная работа:	-	-	
Раздел 4	Общая физическая подготовка	15		
Тема 4.1	Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно - силовых упражнений, на координацию, отжимания, подтягивания , упражнения на перекладине, упражнения на пресс. Прохождение тур. полосы.	10	2	ОК 8
Тема 4.2	Техника выполнения упражнений для развития профессионально прикладной физической подготовки.	6	2	
	Самостоятельная работа:	-	-	
Тема 4.3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	1	ОК 2 ОК 9 ОК 8
	ИТОГО	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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 . Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

В структуре материально-технического обеспечения образовательного процесса по дисциплине для обучающихся с заболеваниями опорно-двигательного аппарата отражена специфика требований к доступной среде:

- организация безбарьерной среды архитектурной среды образовательной организации; организация рабочего места обучающегося;
- технические и программные средства общего и специального назначения.

Реализация программы дисциплины БД.5 «Физическая культура» предусматривает наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам. Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др. Открытый стадион широкого профиля:
 - яма для прыжков в длину, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные, круг для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования так же использованы:

- тренажерный зал;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, хореографии);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном,

волейболом;

Технические средства обучения: музыкальный центр, компьютер, фотоаппарат, видеокамера.

3.2 Информационное обеспечение обучения изданий, интернет -ресурсов, дополнительной литературы:

для обучающихся:

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2016.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2015.
3. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017
4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2015.
5. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016
6. Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2017. — (Бакалавриат).

для преподавателей

- ФГОС среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 29.06.2017)

- Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2016.
2. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2016.
3. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2017.
4. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2016

5. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2017.
6. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2017.
7. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2018.
8. Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2017.

Интернет-ресурсы

- [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
- [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- [www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты освоения учебной дисциплины	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Личностные результаты	
<ul style="list-style-type: none"> • готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; • формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности; • готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки 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; <p>- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение навыками пространственной и социальнобытовой ориентировки; - умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования; - способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих 	<p><i>Устный опрос</i> <i>Подготовка сообщений</i> <i>Индивидуальное собеседование</i> <i>Тестирование</i> <i>Оценка на практических занятиях:</i> - выполнения контрольного норматива - самостоятельного выполнения комплекса упражнений</p>
Метапредметные результаты	
<ul style="list-style-type: none"> • 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; • освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий; • готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности; 	<p><i>Устный опрос</i> <i>Подготовка сообщений</i> <i>Индивидуальное собеседование</i> <i>Тестирование</i> <i>Оценка на практических занятиях:</i> - выполнения контрольного норматива - самостоятельного выполнения комплекса упражнений</p>
Предметные результаты	

<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p><i>Устный опрос</i> <i>Подготовка сообщений</i> <i>Индивидуальное собеседование</i> <i>Тестирование</i> <i>Оценка на практических занятиях:</i> - выполнения контрольного норматива - самостоятельного выполнения комплекса упражнений</p>
---	---