

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Амурский государственный университет»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине

БД.10.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 09.02.03. Программирование в компьютерных системах
Квалификация выпускника – техник-программист
Год набора 2020
Курс 1 Семестр 1, 2
Дифференцированный зачет 1, 2 семестр
Практические занятия 78 (час)
Самостоятельная работа 78 (час)
Общая трудоемкость 156 (час)

Составитель: Лубянова Н.С.

2020 г

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 17.05.2012 г. № 413, с учетом приказа от 29.06.2012 г. № 613 о внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ № 413 от 17.05.2012 г.

Рабочая программа обсуждена на заседании ЦМК дисциплин технического профиля
«22» 05 2020 г., протокол № 9
Председатель ЦМК Лобочу Н.А. Новомлинцева

СОГЛАСОВАНО
Зам. декана по учебной работе
А.А. Санова
«24» 05 2020 г.

СОГЛАСОВАНО
с научной библиотекой
О.В. Петро
«24» 05 2020

1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины БД.10. Физическая культура является частью ППССЗ специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах.

2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:

дисциплина БД.10. Физическая культура входит в базовые дисциплины общеобразовательной подготовки, читается в 1, 2 семестрах в объеме 156 часа.

3. Показатели освоения учебной дисциплины:

Личностные результаты освоения учебной дисциплины отражают:

Л1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л2 сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;

Л4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л5 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л6 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л7 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л8 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л9 патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной.

Метапредметные результаты освоения учебной дисциплины отражают:

М1 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М2 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М3 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;

М4 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку.

Предметные результаты освоения учебной дисциплины отражают:

П1 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П2 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П3 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П4 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).

4. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.10. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание практических занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	1 курс 1 семестр	64	
Основы здорового образа жизни-интерактивный урок	Профессионально-прикладная и физическая подготовка. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Инструкция по ТБ.	2	1,2
Раздел 1 Легкая атлетика			
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции, развитие быстроты	Содержание учебного материала		
	1 Низкий старт: выход со старта.	2	2,3
	2 Специальные беговые упражнения. (Далее СБУ)	2	
	3 Низкий старт: бег по прямой.	2	
	<i>Входной контроль: бег 30м, прыжок с места, челночный бег Рубежный контроль: бег 100 м.</i>		
	<i>Самостоятельная работа:</i> 1. Выполнить реферат по теме: «Составить комплекс упражнений на развитие быстроты и обосновать направленность выбранной дозировки нагрузки».	2	2,3
	2. СБУ, бег 10х60м.	2	
	3. Подготовка к бегу на 100 м. Бег 6-8х60 м.	2	
Тема 1.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		
	1 Техника бега по повороту. СБУ, СФП.	2	2
	2 Техника высокого старта.	2	
	<i>Рубежный контроль: бег 3000 м.</i>		
	<i>Самостоятельная работа:</i> 1. Подготовка к кроссу. Переменный бег малой интенсивности	2	2,3
	2. Подготовка к кроссу Переменный бег средней интенсивности	2	
	3. Подготовка к кроссу. Переменный бег средней интенсивности до 1000 км	2	
Интерактивный урок Тема 1.3 Метание гранат	Содержание учебного материала		
	1 Метание гранаты с места. ОФП, СФП.	2	2
	2 Целостный метод выполнения упражнения (интерактивный урок – урок разборки конкретных ситуаций)	2	
	<i>Рубежный контроль: метание гранаты 750 гр. с разбега.</i>		
	<i>Самостоятельная работа:</i> 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз). Метание ядра (камня) двумя руками снизу вперед	2	2
	2. «Выходы» в положение мост из положения лежа на спине (кол-во раз). Метание ядра (камня) двумя руками вперед из-за головы.	2	
		4	

Раздел 2 Баскетбол			
Тема 2.1. Техника и тактика игры в защите	Содержание учебного материала		
	1 Техника перемещения и передачи мяча.	2	2
	2 Техника перемещения и передачи.	2	
	3 Остановка прыжком, штрафной бросок в кольцо. Зонная защита.	2	
	4 Штрафной бросок. ОФП. Учебная игра с применением различных систем защиты.	2	
	<i>Рубежный контроль: Передача мяча от груди за 30 сек. Штрафной бросок.</i>		
	<i>Самостоятельная работа:</i>		2
	1.Имитация передачи мяча от груди. Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.	4	
	2. Изучение правил игры, жесты судей.	4	
Тема 2.2 Техника и тактика игры в нападении	Содержание учебного материала		
	1 Техника ведения передачи мяча. Нападение быстрым прорывом	2	2
	2 Передача мяча в тройках в движении.	2	
	3 Отвлекающие действия игрока.	2	
	4 Техника ведения передачи мяча	2	
	<i>Рубежный контроль: ведение мяча на скорость с преодолением препятствий</i>		
	<i>Самостоятельная работа:</i>		2,3
	1.Выполнить реферат по теме: «Составить комплекс упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса»	2	
	2.Бросок в кольцо: техника держания мяча, выход мяча с кисти, траектория полета.	2	
	3.Передача мяча: способы передач, техника, упражнения	2	
	1 курс 2 семестр	46	
Раздел 3 Волейбол			
Интерактивный урок Тема 3.1 Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала		
	1 Техника перемещения.	2	2
	2 Подготовительные упражнения для передачи мяча.	2	
	3 Верхняя и нижняя передача	2	
	4 Правила соревнований, жесты судей.	2	
	5 Обучение нападующему удару	2	
	6 Тактическая подготовка игры в волейбол.	2	
	7 Выполнение верхней и нижней передачи на технику	2	
	8 Обучение верхней, нижней подачи	2	
	9 Учебная игра (интерактивный урок - ролевая игра)	2	
	<i>Рубежный контроль: Верхняя и нижняя передача мяча (кол-во раз.)</i>		
	<i>Самостоятельная работа:</i>		2
	1 .Правила соревнований по волейболу	2	
	2.Жесты судей по волейболу	2	
	3.Передачи мяча: подготовительные, подводящие упражнения	4	
	4.Нападающий удар, блокирование: подготовительные, подводящие, специальные упражнения	4	
	5. Выполнить реферат по теме: «Тактическая подготовка игры в волейбол: средства и способы ведения игры, индивидуальные, групповые, командные действия, система игры, тактические комбинации и формы ведения игры».	2	
	6. Пляжный волейбол: история развития, отличительные черты, правила игры.	4	

Тема 3.2 Техника и тактика игры в волейбол в защите	Содержание учебного материала			
	1	Прием подачи.	2	2
	2	Техника блокирования.	2	
	3	Техника нападающего удара.	2	
	4	Тактика игры в нападении	2	
	5	Обучение верхней подачи	2	
	6	Тактическая подготовка игры в волейбол	2	
	7	Игра в нападении, Тактика игры в нападении	2	
	8	Сдача зачетного упражнения Наподдающий удар	2	
	9	Техника игры в нападении	2	
	10	Сдача зачетного упражнения: подачи (боковая, верхняя)	2	
		<i>Рубежный контроль: подача на результат.</i>		
		<i>Самостоятельная работа:</i>		2,3
		1. Составить комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	4	
		2. Нападающий удар, блокирование: подготовительные, подводящие, специальные упражнения	4	
		3. Выполнить реферат по теме: «Составить комплекс упражнений для развития ловкости»	4	
		4. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики (10 - 12 упражнений).	4	
Раздел 3. Легкая атлетика				
Интерактивный урок Тема 3.3 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала			
	1	Кроссовая подготовка	2	2,3
	2	Бег по прямой	2	
	3	Челночный бег	2	
	4	Бег с препятствиями, специальные беговые упражнения	2	
	5	Специальные беговые упражнения, сдача 30 м (интерактивный– ролевая игра)	2	
	6	Спец. Беговые упражнения, сдача 100м		
		<i>Рубежный контроль. бег 100м..кросс 2000м</i>		
		<i>Самостоятельная работа:</i>		
		1.Подготовка к кроссу. Переменный бег средней интенсивности до 1000 км	6	
		2. Подготовка к кроссу. Равномерный бег 30-40 минут.	6	
ИТОГО:			156	

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 или самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

5. Образовательные технологии:

Результаты освоения дисциплины достигаются за счет наличия спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

При проведении занятий используются активные и интерактивные формы. В таблице приведен перечень образовательных технологий и методов, используемых в данной дисциплине.

Методы / ФОО	Самостоятельная работа	Практические занятия
Ролевая игра	Т 1.2	Тема 3.1 Техника игры в волейбол. Учебная игра Тема 3.3 Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения, сдача 30 м
Разбор конкретных ситуаций		Тема 1.3 Метание гранат. Целостный метод выполнения упражнения

6. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Занятия по учебной дисциплине проводятся в спортивный зал, стрелковый тир. открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

оснащение: сетка защитная, сетка натяжная волейбольная, гандбольная, скамья гимнастическая (20шт.), табло спортивное (2 шт.),

комплект баскетбольных щитов, крепёж для установки гимнастических снарядов, перекладина съёмная (14шт.), брусья съёмные (8шт.), ворота (2шт.), столы для настольного тенниса (3шт.), спортивный инвентарь в кол-ве 135 наименований на сумму балансовой стоимости 1228480,71 руб. (тренажёры, спи-рометры, тренажёры для развития рук, лыжи беговые, ботинки лыжные гантели, гребной тренажёр, сидячий тренажёр для подтягивания, комплекты мячей футбольных, волейбольных, баскетбольных, штанги, грифы для штанги, S=7500 кв.м. (беговые дорожки, футбольное поле; площадки для баскетбола, волейбола; гандбола; гимнастический городок, оборудованный брусьями, турниками, шведски-ми лестницами, тренажёрным комплексом, скамейками

полоса препятствий:

- 1) линия начала полосы;
- 2) участок для скоростного бега длиной 20 м.;
- 3) ров шириной по верху 2м и глубиной 1м.;
- 4) лабиринт длиной 6м, шириной 2м, высотой 1,1м (количество проходов - 10, ширина прохода - 0,5м);
- 5) забор высотой 2м, толщиной 0,25м с наклонной доской длиной 3,2м и шириной 0,25 - 0,3м.;

6) разрушенный мост высотой 2м, состоящий из трёх отрезков (прямоугольных палок 0,2х0,2м); первый - длиной 2м, второй - 3,8м с изгибом 135 (длина от начала изгиба - 1м), третий - 3,8м с изгибом 135 (длина от начала изгиба - 2,8м); разрывы между отрезками палок - 1м, в начале второго и третьего отрезков - палки и в конце препятствий - вертикальные лестницы с тремя ступенями;

7) разрушенная лестница шириной 2м (высота ступеней 0,8; 1,2; 1,5; 1,8м, расстояние между ними - 1,2м, увысшейсту-пени - наклонная лестница длиной 2,3м с четырьмя ступенями);

8) стенка высотой 1,1м, шириной 2,6м толщиной 0,4м с двумя проломами (нижний - размером 1х0,4м, расположен на уровне земли; верхний - размером 0,5х0,6м, на высоте 0,35м от земли) и с прилегающей к ней площадкой 1х2,6 м.;

9) траншея (одиночный окоп) глубиной 1,5м. - одиночный окоп для стрельбы и метания гранат

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437146>

2. Бишаева А. А. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред.проф. образования / А. А. Бишаева. — 3-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2017. — 320 с. — Режим доступа : <http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=324495>

Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/439006>

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал.ун-та. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1902-2 (Изд-во Урал.ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/429447>

8. 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 различных индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Контрольные точки, рефераты, бег на короткие, средние, длинные дистанции, прыжки в длину, выполнение базовых элементов техники игры в волейбол, баскетбол
Освоенные знания	Контрольные точки, рефераты, бег на короткие, средние, длинные дистанции, прыжки в длину, выполнение базовых элементов техники игры в волейбол, баскетбол
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет

Учебная дисциплина изучается в 1, 2 семестрах. Итоговой оценкой считать оценку за 2 –ой семестр.

Промежуточная аттестация:

Контрольные точки дифференцированному зачету

Контрольные точки	Критерии оценки							
	Ж				М			
1. Легкая атлетика:	2	3	4	5	2	3	4	5
- бег на дистанцию 30 м (сек.);	5.5	5.0	4.5	4.0	4.5	4.2	4.0	3.8
- бег на дистанцию 60 м (сек.);	10.5	10	9.5	9.0	9.5	9.0	8.5	8.0
- бег на дистанцию 100 м (сек.);	18.0	17.5	17.0	16.5	17.0	16.5	16.0	15.0
- прыжок в высоту (см);	90	100	110	120	90	100	120	130
- метание гранаты (м); Ж- 500 гр. М- 700 гр.	12	14	17	20	18	20	25	30
- бег на дистанцию 1000 м (девушки), 2000 м (юноши) (мин., сек.)	5.30	5.25	5.15	5.00	8.40	8.30	8.20	8.10
2. Волейбол - техника перемещений; - техника верхней и нижней передачи; - техника нападающего удара; - техника блокировки; - техника подачи; - тактические действия игроков в защите и нападении;	5 – Технически правильное исполнения упражнения; 4 – выполнение упражнения с незначительными ошибками; 3 – выполнение упражнения без грубых ошибок; 2 – упражнение не выполнено.							
- изучение правил игры, жесты судей.	5 – полное описание правил, без затруднения и ошибок; 4 – хорошее знание правил, ответ с неточностями; 3 – хорошее знание материала, но в ответе допущены грубые ошибки; 2- обучающийся не может описать правила игры, показать жесты судей.							
3. Баскетбол - техника перемещений; - техника передачи мяча; - техника броска мяча в кольцо; - изучение правил игры, жесты судей; - тактика игры в нападении и защите.	5 – технически правильное исполнения упражнения; 4 – выполнение упражнения с незначительными ошибками; 3 – выполнение упражнения без грубых ошибок; 2 – упражнение не выполнено.							