

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



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УиНР

А.В. Лейфа

«*21*» *01* 2021 год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине
БД.10. Физическая культура

Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование
Квалификация выпускника – программист
Год набора 2021
Курс 1 Семестр 1, 2
Дифференцированный зачет 1, 2 семестр
Практические занятия 74 акад.час.
Промежуточная аттестация 4 акад.час.
Общая трудоемкость дисциплины 78 акад.час.

Составитель: Лубянова Н.С.

2021 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 29.06.2017 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 учебной дисциплины обсуждена на заседании ЦМК

«27» 05 2021 г., протокол № 6

Председатель ЦМК Новомлинцева Н.А. Новомлинцева

СОГЛАСОВАНО

Зам. декана по учебной работе

А.А. Санова

«27» 05 2021

СОГЛАСОВАНО

Научная библиотека

«27» 05 2021

1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины БД.10. Физическая культура является частью ППССЗ специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

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 78 акад. часа.

3. Показатели освоения учебной дисциплины:

Личностные результаты освоения учебной дисциплины отражают:

Л1 российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

Л2 гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

Л3 готовность к служению Отечеству, его защите;

Л4 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

Л5 сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

Л6 толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

Л7 навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

Л8 нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

Л9 готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

Л10 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

Л11 принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л12 бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

Л13 осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

Л14 сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

Л15 ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения учебной дисциплины отражают:

М1 умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

М2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

М3 владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

М4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

М5 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

М6 умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

М7 умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

М8 владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

М9 владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения учебной дисциплины отражают:

ПР 1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

ПР2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПР4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

ПР6 для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

ПР7 для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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	32	
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 Специальные беговые упражнения. (Далее СБУ) 3 Низкий старт: бег по прямой. <i>Входной контроль: бег 30м, прыжок с места, челночный бег</i> <i>Рубежный контроль: бег 100 м.</i>	2 2 2	2,3
Тема 1.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала 1 Техника бега по повороту. СБУ, СФП. 2 Техника высокого старта. <i>Рубежный контроль: бег 3000 м.</i>	2 2	2
Интерактивный урок Тема 1.3 Метание гранат	Содержание учебного материала 1 Метание гранаты с места. ОФП, СФП. 2 Целостный метод выполнения упражнения (интерактивный урок – урок разборки конкретных ситуаций) <i>Рубежный контроль: метание гранаты 750 гр. с разбега.</i>	2 2	2
Раздел 2 Баскетбол			
Тема 2.1. Техника и тактика игры в защите	Содержание учебного материала 1 Техника перемещения и передачи мяча. 2 Техника перемещения и передачи. 3 Остановка прыжком, штрафной бросок в кольцо. Зонная защита. 4 Штрафной бросок. ОФП. Учебная игра с применением различных систем защиты. <i>Рубежный контроль: Передача мяча от груди за 30 сек. Штрафной бросок.</i> <i>Промежуточная аттестация</i>	2 2 2	2
	1 курс 2 семестр	46	
Раздел 3 Волейбол			
Интерактивный урок	Содержание учебного материала		

Тема 3.1 Техника игры в волейбол	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 наподдающему 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>			
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>				
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		
	5	Специальные беговые упражнения, сдача 30 м (интерактивный– ролевая игра)		
	6	Спец. Беговые упражнения, сдача 100м		
Промежуточная аттестация			2	
ИТОГО:			78	

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, тренажерного 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.

ФОО Методы	Практические занятия
Тренинг	Основы здорового образа жизни
Ролевая игра	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 спортивном комплексе.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература

Аллянов, ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / ю. Н. Аллянов, и. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — москва : издательство юрайт, 2020. — 493 с. — (профессиональное образование). — isbn 978-5-534-02309-1. — текст : электронный // эбс юрайт [сайт]. — url: <https://urait.ru/bcode/448586>

"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

Алхасов, д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / д. С. Алхасов. — москва : издательство юрайт, 2020. — 191 с. — (профессиональное образование). — isbn 978-5-534-06071-3. — текст : электронный // эбс юрайт [сайт]. — url: <https://urait.ru/bcode/454184>

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, 2020. — 125 с. — (профессиональное образование). — isbn 978-5-534-10154-6. — текст : электронный // эбс юрайт [сайт]. — url: <https://urait.ru/bcode/453245>

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	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	Контрольные точки, рефераты, бег на короткие, средние, длинные дистанции, прыжки в длину, выполнение базовых элементов техники игры в волейбол, баскетбол
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет

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

Промежуточная аттестация
1 семестр (дифференцированный зачет)

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
2. Баскетбол -техника перемещений, ведение правой, левой рукой; -техника передачи мяча, от груди, от пола; -изучение правил игры.	<p>5 – технически правильное исполнения упражнения; 4 – выполнение упражнения с незначительными ошибками; 3 – выполнение упражнения без грубых ошибок; 2 – упражнение не выполнено.</p> <p>Оценка формируется во время игры, на практических занятиях. В процессе игры оценивается знания правил.</p>							

2 семестр (дифференцированный зачет)

Контрольные точки	Критерии оценки							
	1. Волейбол - техника перемещений; -техника верхней и нижней передачи;	<p>5 – Технически правильное исполнения упражнения; 4 – выполнение упражнения с незначительными ошибками; 3 – выполнение упражнения без грубых ошибок; 2 – упражнение не выполнено.</p>						
- изучение правил игры.	<p>5 – полное описание правил, без затруднения и ошибок; 4 – хорошее знание правил, ответ с неточностями; 3 – хорошее знание, но в ответе допущены грубые ошибки; 2- обучающийся не может описать правила игры.</p>							
2. Легкая атлетика:	Ж				М			
оценка	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
Специальные беговые упражнения	<p>5 – Технически правильное исполнения упражнения; 4 – выполнение упражнения с незначительными ошибками; 3 – выполнение упражнения без грубых ошибок; 2 – упражнение не выполнено.</p>							