



Автономная некоммерческая
профессиональная образовательная организация
«Региональный экономико-правовой колледж»
(АНПОО «РЭПК»)



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Ю.Л. Чернусских

« 14 » сентября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05.Физическая культура / Адаптивная физическая культура

(индекс и наименование дисциплины)

09.02.07 Информационные системы и программирование

(код и наименование специальности)

Квалификация выпускника Специалист по информационным системам

(наименование квалификации)

Уровень базового образования обучающихся Основное общее образование

(основное / среднее общее образование)

Форма обучения Очная

(базовый / углубленный)

Год начала подготовки 2022

Воронеж 2022

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры общих дисциплин.

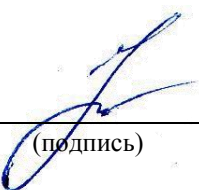
Протокол № 7 от 14.02.2022

Заведующий кафедрой

Разработчик:

Преподаватель

(занимаемая должность)



(подпись)



(подпись)

Ю.О. Ушакова

(инициалы, фамилия)

А.А. Якушев

(инициалы, фамилия)

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

ОГСЭ.05.Физическая культура / Адаптивная физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 № 1547 и является частью образовательной программы в части освоения соответствующих общих компетенций (далее – ОК) и профессиональных компетенций (далее – ПК):

Код компетенции	Наименование компетенции
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина ОГСЭ.04.Физическая культура / Адаптивная физическая культура относится к дисциплинам общегуманитарного и социально-экономического цикла.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	186
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	168
в том числе:	-
лекции	12
практические занятия	156
лабораторные занятия	-
курсовая работа (проект)	-
Консультации	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	12
в том числе:	-
повторение и закрепление ранее изученного материала, рекомендованных источников и литературы, подготовка к лабораторным занятиям	-
выполнение доклада и реферата	-
Промежуточная аттестация в форме экзамена и зачета	6

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся, включая активные и (или) интерактивные формы занятий	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Основы физической культуры.			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала:		ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	Лекции	0,5	
	Практические занятия, семинары	15	
	Лабораторные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	0,5	
Раздел 2. Легкая атлетика.			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала:		ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	Лекции	0,5	
	Практические занятия, семинары	15	
	Лабораторные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	0,5	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала:		ОК 3
	1. Техника бега по дистанции		ОК 4
	Лекции	0,5	ОК 6

	Практические занятия, семинары	10	ОК 7 ОК 8
	Лабораторные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала:		ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1. Техника бега на средние дистанции		
	Лекции	0,5	
	Практические занятия, семинары	15	
	Лабораторные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Раздел 3. Баскетбол.			ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала:		
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	Лекции	1	
	Практические занятия, семинары	10	
	Лабораторные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	Содержание учебного материала:		ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	Лекции	1	
	Практические занятия, семинары	15	
	Лабораторные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала:		ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
	3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	Лекции	1	
	Практические занятия, семинары	10	

	Лабораторные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала:		ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	Лекции	1	
	Практические занятия, семинары	10	
	Лабораторные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Раздел 4. Волейбол.			ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала:		
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.		
	Лекции	1	
	Практические занятия, семинары	10	
	Лабораторные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала:		ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё.		
	Лекции	1	
	Практические занятия, семинары	10	
	Лабораторные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала:		ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1. Техника прямого нападающего удара.		
	Лекции	1	
	Практические занятия, семинары	10	
	Лабораторные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала:		ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7
	1. Техника прямого нападающего удара.		
	Лекции	1	
	Практические занятия, семинары	10	

	Лабораторные работы		OK 8
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика			
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала:		OK 3
	1. Техника коррекции фигуры.		OK 4
	Лекции	1	OK 6
	Практические занятия, семинары	5	OK 7
	Лабораторные работы		OK 8
	Самостоятельная работа обучающихся	0,5	
Раздел 6. Лыжная подготовка			
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала:		OK 3
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).		OK 4
	Лекции	1	OK 6
	Практические занятия, семинары	5	OK 7
	Лабораторные работы		OK 8
	Самостоятельная работа обучающихся	0,5	
Консультации			
Промежуточная аттестация	<i>{Указать форму}</i>	6	
Всего		186	

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Спортивный зал:

- Шведская стенка гимнастическая 800*2400 – 4 шт.;
- скамья гимнастическая на металлических ножках - 2 шт.;
- скамья гимнастическая на металлических ножках 4,0 м - 2 шт.;
- стойка для хранения гантелей-1 шт.;
- гантель - 33 шт.;
- скамья для гантелей Лесо - 1 шт.;
- скамья для штанги Лесо - 1 шт.;
- лестница для тренировок дл.5,4м., шир.51см - 2 шт.; лестница для тренировок TORRESBM300-2 шт.; эллиптический тренажер - 2 шт.;
- беговая дорожка - 2 шт.;
- велотренажер - 2 шт.;
- скамья для прессы - 1 шт.;
- кроссовер - 1 шт.;
- гиря 16 кг - 1 шт.;
- гиря 24 кг - 1 шт.;
- мячи - 12 шт.;
- маты - 2 шт.;
- силовой тренажер - 1 шт.;
- скакалки - 7 шт.;
- коврик гимнастический -17 шт.;
- канат - 1 шт.;
- стол для настольного тенниса - 1 шт.;
- шахматы - 3 шт.;
- грифы - 3 шт.;
- блины (виски) - 19 шт.;
- обруч - 2 шт.;
- бодибар - 1 шт.;
- баскетбольное кольцо - 1 шт.;
- волейбольная сетка - 1 шт.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для обеспечения качественного образовательного процесса применяются следующие образовательные технологии:

Традиционные: традиционная лекция, лекция-презентация, лекция-диалог, семинарское занятие с решением ситуационных задач, тестирование;

Интерактивные и инновационные: проблемные лекции и мозговой штурм, деловые игры, круглые столы, конференции, научные кружки и др.

3.3. Информационное обеспечение обучения

3.3.1. Основные источники

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495386>.

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495253>.

3. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492906>.

3.3.2. Дополнительные источники

1. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492782>.

2. Манжелей, И. В. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 182 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10801-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494865>.

3.3.3. Перечень информационных ресурсов сети «Интернет»

1. <http://www.government.ru/content/> интернат-портал Правительства Российской Федерации
2. <http://firo.ru/> сайт Федерального института развития образования (ФИРО)
3. <http://www.nica.ru/> Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор)
3. Портал для программистов <http://www.progz.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Формы и методы контроля результатов обучения

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки
Знания: 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	• Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме • Тестирование • Контрольная работа • Самостоятельная работа • Защита реферата • Семинар • Защита курсовой работы (проекта) • Выполнение проекта • Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента) • Оценка выполнения практического задания(работы) • Подготовка и выступление с докладом, со-общением, презентацией • Решение ситуационной задачи
Умения: 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)	

4.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания уровня сформированности знаний и умений

4.2.1. Критерии оценивания работы на семинаре и участия в деловой игре

«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
активное участие, обучающийся сам вызывает, отвечает, дает четкие, грамотные развернутые ответы на поставленные вопросы, приводит примеры из реальной жизни; полно и обосновано	в целом активное участие, обучающийся дает правильные в целом грамотные ответы, но для уточнения ответа требуются наводящие вопросы; достаточно полно отвечает на дополнительные	обучающийся правильно излагает только часть материала, затрудняется привести примеры; недостаточно четко и полно отвечает на дополнительные вопросы; при использовании профессиональной терминологии	обучающийся дает ответ с существенными ошибками или отказывается ответить на поставленные вопросы; не отвечает на дополнительные вопросы; профессиональной терминологией не владеет или допускает существенные ошибки

отвечает на дополнительные вопросы; грамотно использует понятийный аппарат и профессиональную терминологию	вопросы при использовании профессиональной терминологии допускает незначительные ошибки	допускает незначительные ошибки	при использовании терминов
--	---	---------------------------------	----------------------------

4.2.2. Критерии оценивания решения ситуационно-прикладных задач

«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
обучающийся дает полный и правильный ответ на вопросы задачи; подробно аргументирует решение, демонстрирует глубокое знание теоретических аспектов решения	в решении были допущены незначительные ошибки, аргументация решения достаточная, продемонстрировано общее знание теоретических аспектов решения	частично правильное решение ситуационно-прикладных задачи, недостаточная аргументация ответа, знание лишь отдельных теоретических аспектов решения	ответ не соответствует критериям оценки «удовлетворительно»

4.2.3. Критерии оценивания внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся

Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы могут быть:

- для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); составление плана текста; графическое изображение структуры текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями и справочниками; ознакомление с нормативными документами; учебно-исследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.;
- для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей); составление плана и тезисов ответа; составление таблиц для систематизации учебного материала; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, контент - анализ и др.); подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции; подготовка рефератов, докладов; составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.;
- для формирования умений: решение ситуационно-прикладных задач и упражнений по образцу; решение вариативных задач и упражнений; решение

ситуационных производственных (профессиональных) задач; подготовка к деловым играм; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности.

Виды заданий для внеаудиторной самостоятельной работы, их содержание и характер могут иметь вариативный и дифференцированный характер, учитывать специфику специальности, изучаемой дисциплины, индивидуальные особенности студента.

При предъявлении видов заданий на внеаудиторную самостоятельную работу рекомендуется использовать дифференцированный подход к студентам. Перед выполнением студентами внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. В процессе инструктажа преподаватель предупреждает студентов о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания. Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Во время выполнения студентами внеаудиторной самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить консультации за счет общего бюджета времени, отведенного на консультации.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу студентов по дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме, с представлением изделия или продукта творческой деятельности студента.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- сформированность общеучебных умений;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями.

4.2.4. Критерии оценивания знаний и умений по итогам освоения дисциплины

Промежуточная аттестация (итоговый контроль) проводится в форме экзамена и зачета в ходе экзаменационной сессии с выставлением итоговой оценки по дисциплине. К экзамену допускаются студенты, успешно выполнившие все виды отчетности, предусмотренные по дисциплине

учебным планом. В ходе экзамена проверяется степень усвоения материала, умение творчески и последовательно, четко и кратко отвечать на поставленные вопросы, делать конкретные выводы и формулировать обоснованные предложения. Итоговая оценка охватывает проверку достижения всех заявленных целей изучения дисциплины и проводится для контроля уровня понимания студентами связей между различными ее элементами.

В ходе итогового контроля акцент делается на проверку способностей студентов к творческому мышлению и использованию понятийного аппарата дисциплины в решении профессиональных задач по соответствующей специальности.

Знания, умения и навыки обучающихся на экзамене оцениваются по пятибалльной системе. Оценка объявляется студенту по окончании его ответа на экзамене. Положительная оценка («отлично», «хорошо», «удовлетворительно») заносится в зачетно-экзаменационную ведомость и зачетную книжку лично преподавателем. Оценка «неудовлетворительно» проставляется только в экзаменационную ведомость студента.

Общими критериями, определяющими оценку знаний на экзамене, являются:

«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
наличие глубоких, исчерпывающих знаний в объеме пройденного курса в соответствии с поставленными программой курса целями обучения, правильные, уверенные действия по применению полученных знаний на практике, грамотное и логически стройное изложение материала при ответе, знание дополнительной рекомендованной литературы	наличие твердых и достаточно полных знаний в объеме пройденного курса в соответствии с целями обучения, незначительные ошибки при освещении заданных вопросов, правильные действия по применению знаний на практике, четкое изложение материала	наличие твердых знаний в объеме пройденного курса в соответствии с целями обучения, но изложение ответов с ошибками, исправляемыми после дополнительных вопросов, необходимость наводящих вопросов, в целом правильные действия по применению знаний на практике	наличие грубых ошибок в ответе, непонимание сущности излагаемого вопроса, неумение применять знания на практике, неуверенность и неточность ответов на дополнительные и наводящие вопросы

«Зачтено	«Не зачтено
даны в основном правильные ответы на все поставленные вопросы; правильно решены практические задания; в ответах в основном выделялось главное, показано умение анализировать факты, события, явления, процессы в их взаимосвязи и диалектическом развитии.	не выполнены требования, соответствующие оценке «зачтено».

**Лист регистрации изменений к рабочей программе дисциплины
(модуля)**

№ п/п	Дата внесения изменений	Номера измененных листов	Документ, на основании которого внесены изменения	Содержание изменений
1	02.09.2024	3	Приказ Министерства просвещения РФ от 03.07.2024 г № 464 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования»	Внесены изменения в связи с в части содержания общих компетенций (ОК 03 и ОК 06)