

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
политехнический колледж филиала федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования «Майкопский государственный  
технологический университет» в поселке Яблоновском

Предметная (цикловая) комиссия по естественнонаучным и техническим дисциплинам



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор филиала МГТУ  
в поселке Яблоновском  
\_\_\_\_\_ Р.И. Екутеч  
« 29 » \_\_\_\_\_ 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Наименование дисциплины БД.05 Физическая культура

Наименование специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Квалификация выпускника техник-программист

Форма обучения очная

Яблоновский, 2020

Рабочая программа составлена на основе ФГОС СПО и учебного плана филиала МГТУ в поселке Яблоновском по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Составитель рабочей программы:  
преподаватель

  
(подпись) \_\_\_\_\_ А.И. Ахиджак

Рабочая программа утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии по естественнонаучным и техническим дисциплинам

Председатель предметной  
(цикловой) комиссии

« 19 » мая 20 20 г.

  
(подпись) \_\_\_\_\_ Р.Н. Панеш

СОГЛАСОВАНО:

Методист политехнического колледжа  
филиала МГТУ в поселке Яблоновском

« 29 » мая 20 20 г.

  
(подпись) \_\_\_\_\_ А.А. Алескерова

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	19
5. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ	21

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## БД 05 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины БД.05 Физическая культура является составной частью основной профессиональной образовательной программы филиала МГТУ в п. Яблоновском в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 09.02.03. Программирование в компьютерных системах.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина БД.05 Физическая культура входит в базовые дисциплины общеобразовательного цикла

### 1.3 Цели дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Физическая культура, как учебная дисциплина является базовой дисциплиной общеобразовательного цикла и её изучение должно обеспечить:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработке 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 и координационных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляций.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

#### **Знать:**

- З1-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- З2-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- З3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

#### **Уметь:**

- У1-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- У2-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- У3-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- У4-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- У5-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- У6-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- У7-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
  - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

У8-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

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

**Личностных:**

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

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

– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

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

– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

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

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков 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, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

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

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

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;

**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 с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

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

– 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;

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

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

**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;

– 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).

### **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- уметь определить уровень собственного здоровья по тестам;
- уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
  - овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых;
  - уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;
  - уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа;
  - овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;
  - повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и подготовка);
  - овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;
  - знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности;
  - уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции;
  - уметь выполнять упражнения:
    - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
    - подтягивание на перекладине (юноши);
    - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
    - прыжки в длину с места;
    - бег 100 м;
    - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
    - тест Купера — 12-минутное передвижение.

### **1.4 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

Техник-программист должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

### **1.5. Количество часов на освоение программы:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 175 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 117 часов,

самостоятельная работа -58 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**БД. 05 Физическая культура**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Количество часов (всего)	Семестры	
		1	2
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	<b>117</b>	<b>51</b>	<b>66</b>
в том числе:			
теоретические занятия (Л)	-	-	-
практические занятия (ПЗ)	117	51	66
<b>Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (всего)</b>	<b>58</b>	<b>25</b>	<b>33</b>
Формой промежуточной аттестации является	Диф. зачет	Диф. зачет	Диф. зачет
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>175</b>	<b>76</b>	<b>99</b>



## 2.2. Тематический план учебной дисциплины БД .05 Физическая культура

№ п/п	Шифр и № занятия	Наименование тем	Макс. учебная нагрузка на студента, час.	Количество часов		
				Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа обучающихся
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>						
1.	ПЗ1	1.Комплексы общеразвивающих упражнений	3	-	2	1
2.	ПЗ2	2.Построение. Перестроение в движении в колонну по двое, по трое.	3	-	2	1
3.	ПЗ3	3.Основы спортивной ходьбы	3	-	2	1
4.	ПЗ4	4.Техника бега с низкого и высокого старта	3	-	2	1
5.	ПЗ5	5.Техника бега на короткие дистанции 100 м	3	-	2	1
6.	ПЗ6	6.Техника бега на средние дистанции 200, 400 м	3	-	2	1
7.	ПЗ7	7. бега на длинные дистанции 800, 1000 м	3	-	2	1
8.	ПЗ8	8.Бег на выносливость	3	-	2	1
9.	ПЗ9	9.Эстафетный бег	3	-	2	1
10.	ПЗ10	10.Челночный бег	3	-	2	1
11.	ПЗ11	11.Техника прыжка в длину	3	-	2	1
12.	ПЗ12	12.Метание в цель	3	-	2	1
13.	ПЗ13	13.Виды бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени на технику.	3	-	2	1
14.	ПЗ14	14.Комплексы упражнений для развития силовых качеств.	3	-	2	1
15.	ПЗ15	15.Комплексы упражнений для развития гибкости.	3	-	2	1
16.	ПЗ16	16.Комплексы упражнений для развития быстроты.	3	-	2	1
17.	ПЗ17	17.Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (бег, прыжки).	3	-	2	<b>1</b>
18.	ПЗ18	18.Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (комплексы упражнений на развитие физических качеств).	3	-	2	<b>1</b>
<b>Раздел 2. Волейбол</b>						

19.	ПЗ19	Волейбол. Одежда и обувь для занятий. Изучение основной стойки. Прием мяча снизу.	3	-	2	1
20.	ПЗ20	Прием мяча снизу, сверху. Работа в парах через сетку.	3	-	2	1
21.	ПЗ21	Передача мяча в движении.	3	-	2	1
22.	ПЗ22	Подача мяча сверху, снизу. Техника нападающего удара.	3	-	2	1
23.	ПЗ23	Игра на задней линии. Прием нападающего удара.	3	-	2	1
24.	ПЗ24	Блокирование. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	3	-	2	1
25.	ПЗ25	Совершенствование командных действий в защите.	4		3	1
		<b>1 семестр</b>	<b>76</b>		<b>51</b>	<b>25</b>
26.	ПЗ26	Командные действия в нападении.	3	-	2	1
27.	ПЗ27	Прием, передача сверху – снизу. Зачет	3	-	2	1
28.	ПЗ28	Подача мяча сверху – снизу. Зачет.	3	-	2	1
29.	ПЗ29	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	3	-	2	1
		<b>Радел 3. Баскетбол</b>				
30.	ПЗ30	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Одежда и обувь для занятий. Основные судейские жесты	3	-	2	<b>1</b>
31.	ПЗ31	Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двумя руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча. Передачи в парах в движении.	3	-	2	1
32.	ПЗ32	Броски в кольцо с двух шагов, передачи в тройках.	3	-	2	1
33.	ПЗ33	Ведение мяча, проход в парах с защитником.	3	-	2	1
34.	ПЗ34	Броски по кольцу с места, с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	3	-	2	1
35.	ПЗ35	Передачи, ведение. Работа в парах. Отрыв.	3	-	2	1
36.	ПЗ36	Обводка противника. Броски в прыжке.	3	-	2	1
37.	ПЗ37	Броски с разных дистанций. Подбор мяча от щита.	3	-	2	1
38.	ПЗ38	Ведение и передачи в парах. Игра по упрощенным правилам.	3	-	2	1
39.	ПЗ39	Передачи. Ведения. Броски. Работа в парах с двумя защитниками. Игра по упрощенным правилам.	3	-	2	1
40.	ПЗ40	Подбор мяча от щита. Работа в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам.	3	-	2	1
41.	ПЗ41	Отрыв – подбор – бросок в кольцо. Броски одной рукой. Игра по упрощенным правилам	3	-	2	1

42.	ПЗ42	Игра против одного защитника. Игра по упрощенным правилам.	3	-	2	1
43.	ПЗ43	Броски по кольцу с разных дистанций. Личная защита. Игра по упрощенным правилам.	3	-	2	1
44.	ПЗ44	Броски в прыжке одной рукой с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	3	-	2	1
45.	ПЗ45	Блокирование. Подбор отскочившего мяча. Игра по упрощенным правилам.	3	-	2	1
46.	ПЗ46	Ведение. Броски по кольцу. Игра по упрощенным правилам.	3	-	2	1
47.	ПЗ47	Защита – нападение 2*2. Игра по упрощенным правилам.	3	-	2	1
48.	ПЗ48	Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.	3	-	2	1
49.	ПЗ49	Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита.	3	-	2	1
50.	ПЗ50	Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.	3	-	2	1
51.	ПЗ51	Игра по правилам.	2	-	2	-
		<b>Раздел 4. Мини - футбол</b>				
52.	ПЗ52	Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	3	-	2	1
53.	ПЗ53	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носков.	3	-	2	1
54.	ПЗ54	Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	3	-	2	1
55.	ПЗ55	Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	3	-	2	1
56.	ПЗ56	Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	4	-	2	2
57.	ПЗ57	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	4	-	2	2
58.	ПЗ58	Игра по правилам	2	-	2	-
		<b>Итого 2 семестр</b>	<b>99</b>		<b>66</b>	<b>33</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>175</b>	<b>-</b>	<b>117</b>	<b>58</b>

### 2.3. Содержание учебной дисциплины БД. 05 Физическая культура

Наименование разделов дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды формируемых компетенций, осваиваемых знаний и умений
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Методика и правила легкой атлетики.		31, 33, У1, У3, У5-У8, ОК2, ОК3, ОК6
	<b>Практические занятия</b>		
	1.Комплексы общеразвивающих упражнений	2	
	2.Построение. Перестроение в движении в колонну по двое, по трое.	2	
	3.Основы спортивной ходьбы	2	
	4.Техника бега с низкого и высокого старта	2	
	5.Техника бега на короткие дистанции 100 м	2	
	6.Техника бега на средние дистанции 200, 400 м	2	
	7. бега на длинные дистанции 800, 1000 м	2	
	8.Бег на выносливость	2	
	9.Эстафетный бег	2	
	10.Челночный бег	2	
	11.Техника прыжка в длину	2	
	12.Метание в цель	2	
	13.Виды бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени на технику.	2	
	14.Комплексы упражнений для развития силовых качеств.	2	
	15.Комплексы упражнений для развития гибкости.	2	
	16.Комплексы упражнений для развития быстроты.	2	
	17.Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (бег, прыжки).	2	
18.Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (комплексы упражнений на развитие физических качеств).	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные	18	

	<p>дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега», «Виды ходьбы», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество», «Комплексы силовых упражнений», «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания»</p> <p>Подготовка рефератов по темам на выбор «Олимпийские виды спорта (по выбору)», «Олимпийские игры во время ВОВ», «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину», «Комплексы упражнений для развития гибкости», «Комплексы упражнений для развития быстроты», «Комплексы упражнений для развития силовых качеств».</p>		
<b>Раздел 2. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Методика и правила игры.		31, 32, У2, У4-У8, ОК2,ОК3, ОК6
	<b>Практические занятия</b>		
	19.Волейбол. Одежда и обувь для занятий. Изучение основной стойки. Прием мяча снизу.	2	
	20.Прием мяча снизу, сверху. Работа в парах через сетку.	2	
	21.Передача мяча в движении.	2	
	22.Подача мяча сверху, снизу. Техника нападающего удара.	2	
	23.Игра на задней линии. Прием нападающего удара.	2	
	24.Блокирование. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	2	
	25.Совершенствование командных действий в защите.	3	
	26.Командные действия в нападении.	2	
	27.Прием, передача сверху – снизу. Зачет	2	
	28.Подача мяча сверху – снизу. Зачет.	2	
	29.Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.	10		

	Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». Разработка тестовых заданий по разделу «Волейбол».		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Методика и правила игры.		31, 32, У2, У4-У8, ОК2,ОК3, ОК6
	<b>Практические занятия</b>		
	30.Техника безопасности на уроках по баскетболу. Одежда и обувь для занятий. Основные судейские жесты	2	
	31.Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двумя руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча. Передачи в парах в движении.	2	
	32.Броски в кольцо с двух шагов, передачи в тройках.	2	
	33.Ведение мяча, проход в парах с защитником.	2	
	34.Броски по кольцу с места, с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	2	
	35.Передачи, ведение. Работа в парах. Отрыв.	2	
	36.Обводка противника. Броски в прыжке.	2	
	37.Броски с разных дистанций. Подбор мяча от щита.	2	
	38.Ведение и передачи в парах. Игра по упрощенным правилам.	2	
	39.Передачи. Ведения. Броски. Работа в парах с двумя защитниками. Игра по упрощенным правилам.	2	
	40.Подбор мяча от щита. Работа в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам.	2	
	41.Отрыв – подбор – бросок в кольцо. Броски одной рукой. Игра по упрощенным правилам	2	
	47.Игра против одного защитника. Игра по упрощенным правилам.	2	
43.Броски по кольцу с разных дистанций. Личная защита. Игра по упрощенным правилам.	2		
44.Броски в прыжке одной рукой с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	2		
45.Блокирование. Подбор отскочившего мяча. Игра по упрощенным правилам.	2		

	46.Ведение. Броски по кольцу. Игра по упрощенным правилам.	2	
	47.Защита – нападение 2*2. Игра по упрощенным правилам.	2	
	48.Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.	2	
	49.Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита.	2	
	50.Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.	2	
	51.Игра по правилам.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».	21	
<b>Раздел 4. Мини - футбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Методика и правила игры.		31, 32, У2, У4-У8, ОК2,ОК3, ОК6
	<b>Практические занятия</b>		
	52.Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	2	
	53.Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носков.	2	
	54.Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	2	
	55.Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	2	
	56.Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	2	
	57.Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	2	
58.Игра по правилам	2		

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка.  Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Футбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».</p>	8	
ИТОГО		<b>175</b>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### БД 05 Физическая культура

#### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Наличие универсального спортивного зала, тренажерного зала, раздевалок.

##### **Оборудование учебного кабинета:**

Оборудование спортивного зала, тренажерного зала:

- мячи баскетбольные;
- кольца баскетбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетки баскетбольные;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- антенны волейбольные с карманами;
- мячи волейбольные;
- гири 16, 24 кг;
- скакалки;
- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- перекладины навесные;
- гимнастические снаряды;
- мячи для метаний;
- гимнастическая стенка;
- гантели (разные);
- палочки эстафетные;
- мини-футбольные мячи;
- мини-футбольные ворота;
- сетка для ворот;
- нагрудные номера.

##### **3.1.2. Технические средства обучения:**

- секундомеры;
- магнитофон;
- рулетка металлическая.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень учебных изданий основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов**

##### **Основная литература**

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум / А.Б. Муллер [и др.]. - Москва: Юрайт, 2020. - 424 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/448769>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - Москва: Юрайт, 2019. - 493 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/437146>

3. Бишаева, А.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 320 с. - ЭБС «Академия» - Режим доступа: <https://academia-moscow.ru/reader/?id=366974> (для авториз. пользователей)

##### **Дополнительная литература**

1. Виленский, М.Я. Физическая культура. [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2020. - 214 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/932719>

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа:

<https://book.ru/book/932718>

3.Методические указания по выполнению практических работ учебная дисциплина БД.05 Физическая культура [Электронный ресурс] : [составитель А.И. Ахиджак]. - Яблоновский :Б.и., 2018. - 68 с. - Библиогр.: с. 67-68

<http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2100054289>

3.

### **Интернет-ресурсы**

1. Спортzone территория спорта. -Режим доступа:

<https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport>

2.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. - Режим доступа:

<https://minsport.gov.ru/>

3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: Режим доступа: <http://window.edu.ru/>

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России. - Режим доступа: <https://olympic.ru/>

### **3.3. Примерные темы курсовых проектов (работ)**

Курсовой проект по дисциплине не предусмотрен

**4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ  
БД.05 Физическая культура**

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
<b>Знать</b>		
З1-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;	Экспертная оценка деятельности обучающихся при выполнении и защите результатов практических занятий, выполнении домашних работ, опроса, результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, контрольных работ и других видов текущего контроля и т.п..
З2-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;	
З3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач;	
	оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.	
<b>уметь:</b>	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении	Экспертная оценка деятельности обучающихся при выполнении и защите результатов практических занятий, выполнении домашних работ,
У1-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и		

аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения	опроса, результатов
У2-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	практических задач; оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает	внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся,
У3-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно	контрольных работ и других видов текущего контроля
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;	
У4-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только	
У5-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности	
У6-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач; оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими	
У7-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; У8-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни	затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.	

## 5. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

Дополнения и изменения в рабочей программе  
на \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ учебный год

В рабочую программу БД.05 Физическая культура

по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах  
вносятся следующие дополнения и изменения:

Дополнения и изменения внес \_\_\_\_\_ А.И.Ахиджак  
(подпись) И.О. Фамилия

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии  
естественнонаучных и технических дисциплин

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Председатель предметной  
(цикловой) комиссии \_\_\_\_\_ Панеш Р.н.  
(подпись) И.О. Фамилия