

Приложение

К ООП по специальности/профессии

**09.02.07 Информационные системы и программирование**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**УП.05 Физическая культура / Адаптивная физическая  
культура**

2023

Программу составили:

1. Глазова Елена Анатольевна

Дисциплина: УП.05 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование утверждённым приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 г. №1547; ФГОС СОО и примерной рабочей программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура / Адаптивная физическая культура» для профессиональных образовательных организаций от 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основании учебного плана по специальности «09.02.07 Информационные системы и программирование»

## **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рассмотрено на заседании Методического объединения  
общеобразовательного цикла

Протокол №3 от 26.01.2023

Председатель МО Луцкая Анастасия Борисовна

Рекомендовано к использованию в учебном процессе Методическим советом

Протокол №4 от 27.01.2023

Председатель МС Шляхова Наталья Ивановна

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## УП.05 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

(наименование дисциплины)

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

Учебная дисциплина УП.05 Физическая культура / Адаптивная физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла в соответствии ФГОС по специальности «09.02.07 Информационные системы и программирование». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК), профессиональных компетенций (ПК) и личностных результатов (ЛР):

1. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
2. ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
3. ПК 11.1. Осуществлять сбор, обработку и анализ информации для проектирования баз данных.
4. ЛР.9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью физической культуры студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются результаты обучения:

Наименование компетенций согласно ФГОС СПО	Наименование результатов типа "Личностный" согласно ФГОС СОО	Наименование результатов типа "Метапредметный" согласно ФГОС СОО	Наименование результатов типа "Предметный" согласно ФГОС СОО
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	<p>В части физического воспитания: потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;;</p> <p>В части физического воспитания: активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;;</p> <p>В части физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p>	<p>Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность: саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: б) самоконтроль: уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p>	<p>ПРб 5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;;</p> <p>ПРб 6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).;</p> <p>ПРб 4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;;</p> <p>ПРб 3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;;</p> <p>ПРб 2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;;</p> <p>ПРб 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);</p>

Наименование компетенций согласно ФГОС СПО	Наименование результатов типа "Личностный" согласно ФГОС СОО	Наименование результатов типа "Метапредметный" согласно ФГОС СОО	Наименование результатов типа "Предметный" согласно ФГОС СОО
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	В части физического воспитания: потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;; В части физического воспитания: активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;; В части физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;	Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;; Овладение универсальными регулятивными действиями: в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность: саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;; Овладение универсальными регулятивными действиями: б) самоконтроль: уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;	ПРб 5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;; ПРб 6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).; ПРб 4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;; ПРб 3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;; ПРб 2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;; ПРб 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);
ПК 11.1. Осуществлять сбор, обработку и анализ информации для проектирования баз данных.	В части физического воспитания: потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;	ПРб 6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).; ПРб 3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной дисциплины

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
Практические занятия	78
Общий объем образовательной программы учебной дисциплины, в том числе в форме практической подготовки	78
<b>Форма(-ы) контроля: Зачет, Дифференцированный зачет</b>	

## **2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины УП.05 Физическая культура / Адаптивная физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1 Основы знаний	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практические занятия №1</b> Основы знаний	2	2	
Тема 2 Основы знаний	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практические занятия №2</b> Основы знаний	2	2	
Тема 3 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08., ОК 04., ПК 11.1.
	1 <b>Практические занятия №3</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 4 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08., ОК 04., ПК 11.1.
	1 <b>Практические занятия №4</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 5 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практические занятия №5</b> Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 6 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практические занятия №6</b> Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 7	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практические занятия №7</b>	2	2	
Тема 8 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практические занятия №8</b> Волейбол	2	2	
Тема 9 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практические занятия №9</b> Волейбол	2	2	
Тема 10 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практические занятия №10</b> Основная гимнастика	2	2	
Тема 11 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практические занятия №11</b> Основная гимнастика	2	2	
Тема 12 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практические занятия №12</b> Настольный теннис	2	2	
Тема 13 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практические занятия №13</b> Настольный теннис	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 14 Футбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практические занятия №14</b> Футбол	2	2	
Тема 15 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практические занятия №15</b> Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 16 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практические занятия №16</b> Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 17 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практические занятия №17</b> Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 18 Основы знаний	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практические занятия №18</b> Основы знаний	2	2	
Тема 19 Основы знаний	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практические занятия №19</b> Основы знаний	2	2	
Тема 20 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08., ОК 04., ПК 11.1.
	1 <b>Практические занятия №20</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 21 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08., ОК 04., ПК 11.1.
	1 <b>Практические занятия №21</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 22 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практические занятия №22</b> Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 23 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практические занятия №23</b> Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 24 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практические занятия №24</b> Волейбол	2	2	
Тема 25 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практические занятия №25</b> Волейбол	2	2	
Тема 26 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практические занятия №26</b> Волейбол	2	2	
Тема 27 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практические занятия №27</b> Основная гимнастика	2	2	
Тема 28 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практические занятия №28</b> Основная гимнастика	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 29 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практические занятия №29</b> Баскетбол	2	2	
Тема 30 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практические занятия №30</b> Баскетбол	2	2	
Тема 31 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практические занятия №31</b> Баскетбол	2	2	
Тема 32 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практические занятия №32</b> Настольный теннис	2	2	
Тема 33 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практические занятия №33</b> Настольный теннис	2	2	
Тема 34 Футбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практические занятия №34</b> Футбол	2	2	
Тема 35 Футбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практические занятия №35</b> Футбол	2	2	
Тема 36 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практические занятия №36</b> Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 37 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практические занятия №37</b> Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 38 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практические занятия №38</b> Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 39 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08., ОК 04.
	1 <b>Практические занятия №39</b> Атлетическая гимнастика	2	2	
Всего		78		

*Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:*

- 1 - ознакомительный (ознакомление с ранее изученными объектами, свойствами);*
- 2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);*
- 3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).*

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие помещения:**

Стадион:

1. Ворота мини-футбольные (2 шт.)
2. Лаз «Разрушенный мост» (1 шт.)
3. Лабиринт (1 шт.)
4. Бум-бревно на цепях (1 шт.)
5. Лаз «Трап» (1 шт.)
6. Стойки для волейбола (2 шт.)

Спортивный зал

Зал спортивных игр

Многофункциональный зал игровых видов спорта

Кабинет теории и методики физического воспитания:

1. Пристанные лестницы с навесными перекладинами (2 шт.)
2. Фитнес платформа (15 шт.)
3. Ракетка для н/т DonicSchidkroet (4 шт.)
4. Мяч для настольного тенниса TORRES (3 шт.)
5. Мячи волейбольные (5 шт.)
6. Мячи мини футбольные (6 шт.)
7. Шведская стенка комбинированная (2 шт.)
8. Турник на шведскую стенку (2 шт.)
9. Навесные брусья на шведскую стенку (2 шт.)
10. Навесная скамья на шведскую стенку (2 шт.)
11. Мячи баскетбольные (4 шт.)
12. Расширенный дверной проем (1 шт.)
13. Специализированная мебель (1 шт.)

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура (СПО): Учебник

<https://www.book.ru/book/926242> Москва: КноРус, 2021

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО): Учебник <https://www.book.ru/book/919382> Москва: КноРус, 2021

### **3.2.3. Интернет-ресурсы**

1. Электронно-библиотечная система - <https://www.book.ru>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Образовательные результаты освоения образовательной программы учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Личностный		
В части физического воспитания: потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	сформировано потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Контрольные нормативы, защита рефератов
В части физического воспитания: активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;	сформировано активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;	Контрольные нормативы, защита рефератов
В части физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;	сформировано понятие здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;	Контрольные нормативы, защита рефератов
Метапредметный		
Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;	появился интерес к регулярной двигательной активности	Контрольные нормативы, защита рефератов
Овладение универсальными регулятивными действиями: б) самоконтроль: уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению	умеет оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению	Контрольные нормативы, защита рефератов
Овладение универсальными регулятивными действиями: в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность: саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;	умеет контролировать своё эмоциональное состояние, принимать ответственность за свое поведение, имеет способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;	Контрольные нормативы, защита рефератов
Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;	принимает себя, правильно оценивая свои недостатки и достоинства;	Контрольные нормативы, защита рефератов
Предметный		
ПРБ 6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	имеет положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	Контрольные нормативы, защита рефератов
ПРБ 5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладн	Контрольные нормативы, защита рефератов
ПРБ 4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Контрольные нормативы, защита рефератов
ПРБ 2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Контрольные нормативы, защита рефератов

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
ПРб 3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	Контрольные нормативы, защита рефератов
ПРб 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);	умеет 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);	Контрольные нормативы, защита рефератов