

Приложение

К ООП по специальности/профессии

09.02.07 Информационные системы и программирование

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

2024

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 общего образования от 17.05.2012 г. № 413 (в действующей редакции), Федеральной образовательной программой среднего общего образования от 18.05.2023 г. № 371, а также примерной рабочей программой общеобразовательной дисциплины для профессиональных образовательных организаций и примерным учебно-методическим комплексом по общеобразовательной дисциплине, рекомендованной «Институтом развития профессионального образования» (ИРПО) 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 и рекомендовано на заседании кафедры Общеобразовательных дисциплин и педагогики

Протокол №9 от 24.05.2024

Заведующий кафедрой Батаргазиева Зюляль Язмамбетовна

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 СОО. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК), профессиональных компетенций (ПК):

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.09 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 общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» является развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Основные задачи преподавания общеобразовательной дисциплины

«Физическая культура»:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся; оптимальное развитие

их физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни;

- формирование культуры движений и жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений; приобретение базовых знаний практического характера по физической культуре;

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются результаты обучения:

Наименование компетенций согласно ФГОС СПО	Наименование результатов типа "Умение" согласно ФГОС СОО	Наименование результатов типа "Знание" согласно ФГОС СОО
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> <p>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 специальности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> <p>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 специальности</p>	<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности средства профилактики перенапряжения;</p> <p>знает условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности средства профилактики перенапряжения;</p> <p>знает условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>

Наименование компетенций согласно ФГОС СПО	Наименование результатов типа "Умение" согласно ФГОС СОО	Наименование результатов типа "Знание" согласно ФГОС СОО
<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> <p>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 специальности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> <p>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 специальности</p>	<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности средства профилактики перенапряжения;</p> <p>знает условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности средства профилактики перенапряжения;</p> <p>знает условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>
<p>ПК 11.1. Осуществлять сбор, обработку и анализ информации для проектирования баз данных.</p>	<p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> <p>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 специальности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> <p>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 специальности</p>	<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности средства профилактики перенапряжения;</p> <p>знает условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности средства профилактики перенапряжения;</p> <p>знает условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной дисциплины

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

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, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 08., ПК 11.1., ОК 04.
	1	Практические занятия №1 Основы знаний	2	
Тема 2 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 11.1.
	1	Практические занятия №2 Основы знаний	2	
Тема 3 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 08., ПК 11.1., ОК 04.
	1	Практические занятия №3 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	
Тема 4 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 11.1.
	1	Практические занятия №4 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	
Тема 5 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08., ПК 11.1., ОК 04.
	1	Практические занятия №5 Основная гимнастика	2	
Тема 6 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08., ПК 11.1., ОК 04.
	1	Практические занятия №6 Основная гимнастика	2	
Тема 7 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ПК 11.1.
	1	Практические занятия №7 Лёгкая атлетика	2	
Тема 8 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 08., ПК 11.1., ОК 04.
	1	Практические занятия №8 Лёгкая атлетика	2	
Тема 9 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ПК 11.1.
	1	Практические занятия №9 Волейбол	2	
Тема 10 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 11.1.
	1	Практические занятия №10 Волейбол	2	
Тема 11 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 11.1.
	1	Практические занятия №11 Настольный теннис	2	
Тема 12 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ПК 11.1.
	1	Практические занятия №12 Настольный теннис	2	
Тема 13 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 11.1.
	1	Практические занятия №13 Фитнес-аэробика	2	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 29 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 11.1.
	1 Практические занятия №29 Баскетбол	2	2	
Тема 30 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ПК 11.1., ОК 04.
	1 Практические занятия №30 Волейбол	2	2	
Тема 31 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ПК 11.1.
	1 Практические занятия №31 Волейбол	2	2	
Тема 32 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 11.1.
	1 Практические занятия №32 Волейбол	2	2	
Тема 33 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 11.1.
	1 Практические занятия №33 Настольный теннис	2	2	
Тема 34 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 11.1.
	1 Практические занятия №34 Настольный теннис	2	2	
Тема 35 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 11.1.
	1 Практические занятия №35 Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 36 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 11.1.
	1 Практические занятия №36 Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 37 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 11.1.
	1 Практические занятия №37 Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 38 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 11.1.
	1 Практические занятия №38 Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 39 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08., ПК 11.1., ОК 04.
	1 Практические занятия №39 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:

Спортивная площадка:

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

Многофункциональный зал игровых видов спорта:

1. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Гимнастическая лестница (1 шт.)
2. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Комплексные тренажёры (для укрепления позвоночника, укрепления мышц бедра и голени, разработки нижних конечностей) (3 шт.)
3. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Велотренажёры (2 шт.)
4. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Шведская стенка (1 шт.)
5. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Беговая (роликовая) дорожка (1 шт.)
6. навесная скамья на шведскую стенку (2 шт.)
7. Скакалки (20 шт.)
8. Обручи (5 шт.)
9. Поролоновые гимнастические маты (4 шт.)
10. Пристанные лестницы с навесными перекладинами (2 шт.)
11. фитнес платформа (15 шт.)
12. ракетка для н/т DonicSchidkroet (4 шт.)
13. мяч для настольного тенниса TORRES (3 шт.)
14. мячи волейбольные (5 шт.)
15. мячи мини футбольные (6 шт.)
16. шведская стенка комбинированная (2 шт.)
17. турник на шведскую стенку (2 шт.)
18. навесные брусья на шведскую стенку (2 шт.)

19. мячи баскетбольные (4 шт.)

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334643>

3.2.2. Дополнительные источники

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

3.2.3. Интернет-ресурсы

1. <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
Умение		
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 специальности	умеет 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 специальности	Контрольные нормативы, защита рефератов
пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	умеет пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Контрольные нормативы, защита рефератов
Знание		
знает условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Контрольные нормативы, защита рефератов
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности средства профилактики перенапряжения	знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности средства профилактики	Контрольные нормативы, защита рефератов