Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Вилен Радикович
Должность: Директор
Дата подписания: 17.11.2026 13:13:33
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Уфимский университет науки и технологий»

Бирский филиал
Колледж

ОДОБРЕНО
на заседании ПЦК
общеобразовательных дисциплин
протокол №01 от «30» августа 2026 г.
Председатель ПЦК
_____ Лобов В.Л.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий колледжем
_____ А.А. Русинов
«30» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

БД.03 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

наименование специальности
09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Квалификация выпускника

специалист по компьютерным системам

Форма обучения: очная

Бирск – 2026

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **09.02.01 Компьютерные системы и комплексы**, утвержденного приказом Минпросвещения России от 25 мая 2022 г. № 362 (в ред. от 03.07.2024), с учетом федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уфимский университет науки и технологий», **Бирский филиал, колледж**.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
   1.1. Область применения рабочей программы
   1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы
   1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
   2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы
   2.2. Тематический план и содержание дисциплины
3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ
   4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
   4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности:

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

(укрупнённая группа специальностей **09.00.00 Информатика и вычислительная техника**),

для обучающихся **очной** формы обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина **БД.03 Физическая культура / Адаптивная физическая культура** относится к циклу **общеобразовательной подготовки, базовые дисциплины**.

Дисциплина реализуется в рамках **обязательной** части.

Дисциплина изучается на **1 курсе** в **1 и 2 семестрах**.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Цель дисциплины: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

Задачи дисциплины:

- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой;
- овладение системой знаний о физической культуре, её роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- освоение умений и навыков в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности;
- развитие основных физических качеств;
- формирование навыков здорового образа жизни и профилактики профессиональных заболеваний;
- обеспечение адаптации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к условиям обучения и профессиональной деятельности.

Планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК	**Умения**	**Знания**
ОК 08	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	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
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение	Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению	Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	**Объем часов**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**72**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**72**
в том числе:	
лекции (уроки)	12
практические занятия	58
лабораторные занятия	—
курсовая работа (проект) (если предусмотрена)	—
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**—**
- индивидуальный проект (если предусмотрен)	—
Промежуточная аттестация в форме **дифференцированного зачета** в **2** семестре	

Распределение по семестрам:

Семестр	**Объем часов**	**Вид промежуточной аттестации**
1 семестр	**32**	—
2 семестр	**40**	**дифференцированный зачет**
Итого	**72**	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся**	**Объем часов**	**Формируемые компетенции**
1	**2**	**3**	**4**
1 семестр		**32**	
Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека		**8**	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном и	Содержание учебного материала:	2	ОК 06, ОК 08

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся**	**Объем часов**	**Формируемые компетенции**
профессиональном развитии человека			
	1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.		
	2. Основы здорового образа жизни.		
Тема 1.2. Методические основы физического воспитания	Содержание учебного материала:	2	ОК 04, ОК 08
	1. Методы и средства физического воспитания.		
	2. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.		
	Практические занятия:	4	
	1. Составление комплекса утренней гимнастики.		
	2. Определение уровня физической подготовленности.		
Раздел 2. Легкая атлетика		**12**	
Тема 2.1. Техника бега и ходьбы	Содержание учебного материала:	2	ОК 08
	1. Техника бега на короткие и длинные дистанции.		
	2. Техника спортивной ходьбы.		
	Практические занятия:	6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
	1. Совершенствование техники бега на 100 м.		
	2. Совершенствование техники бега на 2000 м (девушки) / 3000 м (юноши).		
	3. Выполнение контрольных нормативов.		
Тема 2.2. Прыжки и метания	Содержание учебного материала:	2	ОК 08
	1. Техника прыжка в длину с места и с разбега.		
	2. Техника метания гранаты.		
	Практические занятия:	2	
	1. Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
	2. Выполнение контрольных нормативов.		
Раздел 3. Гимнастика		**12**	
Тема 3.1. Строевые упражнения и общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала:	2	ОК 04, ОК 08
	1. Строевые приемы и команды.		
	2. Комплексы общеразвивающих упражнений.		
	Практические занятия:	4	
	1. Выполнение строевых упражнений.		

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся**	**Объем часов**	**Формируемые компетенции**
	2. Составление и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.		
Тема 3.2. Гимнастические упражнения и акробатика	Содержание учебного материала:	2	ОК 08
	1. Техника гимнастических упражнений.		
	2. Техника акробатических упражнений.		
	Практические занятия:	4	
	1. Выполнение гимнастических упражнений.		
	2. Выполнение акробатических упражнений.		
2 семестр		**40**	
Раздел 4. Спортивные игры		**20**	
Тема 4.1. Баскетбол	Содержание учебного материала:	2	ОК 04, ОК 08
	1. Правила игры в баскетбол.		
	2. Техника и тактика игры.		
	Практические занятия:	8	
	1. Совершенствование техники ведения мяча.		
	2. Совершенствование техники передач и бросков.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
	3. Учебная игра.		
Тема 4.2. Волейбол	Содержание учебного материала:	2	ОК 04, ОК 08
	1. Правила игры в волейбол.		
	2. Техника и тактика игры.		
	Практические занятия:	8	
	1. Совершенствование техники подач и приемов.		
	2. Совершенствование техники нападающего удара.		
	3. Учебная игра.		
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка		**12**	
Тема 5.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка специалиста по компьютерным системам	Содержание учебного материала:	2	ОК 07, ОК 08
	1. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья.		
	2. Средства профилактики перенапряжения.		
	3. Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.		
	Практические занятия:	10	

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся**	**Объем часов**	**Формируемые компетенции**
	1. Выполнение комплексов упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.		
	2. Выполнение комплексов упражнений для профилактики зрительного утомления.		
	3. Выполнение комплексов упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.		
Раздел 6. Адаптивная физическая культура (для обучающихся с ОВЗ)		**6**	
Тема 6.1. Основы адаптивной физической культуры	Содержание учебного материала:	2	ОК 04, ОК 08
	1. Понятие адаптивной физической культуры.		
	2. Особенности организации занятий для лиц с ОВЗ.		
	Практические занятия:	4	
	1. Выполнение адаптированных комплексов упражнений.		
Промежуточная аттестация		**2**	
Всего:		**72**	

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд оценочных средств (ФОС) — комплект методических и контрольных материалов, используемых при проведении текущего контроля освоения результатов обучения и промежуточной аттестации. ФОС предназначен для контроля и управления процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений и компетенций, определённых во ФГОС СПО.

Типовые контрольные оценочные средства представлены в Приложении 1.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия:

Спортивный зал, оснащенный:

- гимнастической стенкой, скамейками;
- баскетбольными щитами и кольцами;
- волейбольной сеткой;
- мячами (баскетбольными, волейбольными);
- гимнастическими матами;
- скакалками, обручами;
- секундомером.

Открытая спортивная площадка, оснащенная:

- беговыми дорожками;
- сектором для прыжков в длину;
- сектором для метания.

Технические средства обучения:

- персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедийный проектор (при наличии).

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная учебная литература:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Академия, 2022. — 320 с. — ISBN 978-5-0053-0321-5.
2. Решетников, Н. В. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Н. В. Решетников. — 18-е изд., стер. — Москва : Академия, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-4468-9876-5.
3. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией М. Я. Виленского. — 2-е изд., стер. — Москва : КНОРУС, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-09123-4.

Дополнительная учебная литература:

1. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / под редакцией Л. В. Шапковой. — Москва : Советский спорт, 2021. — 608 с.
2. Теория и методика физической культуры : учебник / под редакцией Ю. Ф. Курамшина. — Москва : Советский спорт, 2021. — 464 с.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — Москва : Академия, 2020. — 480 с.

4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№	Наименование электронной библиотечной системы
1.	ЭБС «Лань» — https://e.lanbook.com
2.	Образовательная платформа «Юрайт» — https://urait.ru
3.	Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование — https://profspo.ru

№ Адрес (URL)

1. https://www.minsport.gov.ru — Министерство спорта Российской Федерации
2. https://www.gto.ru — Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
3. https://fizkultura.ru — портал о физической культуре и спорте

4.2.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса

Наименование программного обеспечения
Microsoft Windows
Microsoft Office
LibreOffice
Программы для создания презентаций (PowerPoint, Impress)
Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»

5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

5.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Активные и интерактивные формы проведения занятий:

- групповые дискуссии по вопросам здорового образа жизни;
- разбор конкретных ситуаций (профилактика профессиональных заболеваний);
- работа в малых группах при составлении комплексов упражнений;
- деловые и ролевые игры (организация физкультурно-спортивных мероприятий);
- круглые столы по актуальным проблемам физической культуры.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уфимский университет науки и технологий»

Бирский филиал
колледж

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

БД.03 Физическая культура / Адаптивная физическая культура
шифр наименование

Наименование специальности: **09.02.01 Компьютерные системы и комплексы**

Квалификация выпускника: **специалист по компьютерным системам**

Форма обучения: **очная**

Бирск — 2026

Фонд оценочных средств по дисциплине **БД.03 Физическая культура / Адаптивная физическая культура** разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **09.02.01 Компьютерные системы и комплексы**, утвержденного приказом Минпросвещения России от 25 мая 2022 г. № 362 (в ред. от 03.07.2024), и рабочей программы дисциплины.

1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки результатов освоения дисциплины **БД.03 Физическая культура / Адаптивная физическая культура**, образовательной программы по специальности СПО **09.02.01 Компьютерные системы и комплексы**.

2. Объекты оценивания — результаты освоения

В результате промежуточной аттестации по дисциплине осуществляется комплексная оценка овладения следующими знаниями и умениями:

Знания:

- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основ здорового образа жизни;
- условий профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для специальности;
- средств профилактики перенапряжения.

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 специальности.

3. Формы контроля и оценки результатов освоения дисциплины

3.1. Формы текущего контроля

- устный опрос;
- выполнение контрольных нормативов;
- оценка техники выполнения упражнений;
- проверка комплексов упражнений;
- наблюдение за выполнением упражнений на практических занятиях.

3.2. Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине — **дифференцированный зачет** (2 семестр).

Обучающиеся допускаются к сдаче дифференцированного зачета при условии выполнения всех видов работ, предусмотренных рабочей программой.

4. Типовые контрольные задания для дифференцированного зачета

Перечень вопросов к дифференцированному зачету:

1. Роль физической культуры в общекультурном и профессиональном развитии человека.
2. Основы здорового образа жизни.
3. Влияние физических упражнений на здоровье человека.
4. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
5. Условия профессиональной деятельности специалиста по компьютерным системам и зоны риска физического здоровья.
6. Средства профилактики перенапряжения при работе с компьютером.
7. Комплексы упражнений для профилактики зрительного утомления.
8. Комплексы упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.
9. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
10. Методы оценки уровня физической подготовленности.
11. Техника бега на короткие дистанции.
12. Техника бега на длинные дистанции.
13. Техника прыжка в длину с места.

14. Техника метания гранаты.
15. Строевые упражнения и команды.
16. Комплексы общеразвивающих упражнений.
17. Техника гимнастических упражнений.
18. Техника акробатических упражнений.
19. Правила игры в баскетбол.
20. Техника и тактика игры в баскетбол.
21. Правила игры в волейбол.
22. Техника и тактика игры в волейбол.
23. Понятие адаптивной физической культуры.
24. Особенности организации занятий для лиц с ОВЗ.
25. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Контрольные нормативы (пример):

№	Контрольное упражнение	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
1	Бег 100 м (юноши)	13,5 с	14,0 с	14,5 с
2	Бег 100 м (девушки)	16,0 с	16,5 с	17,0 с
3	Бег 2000 м (девушки)	10:00	10:30	11:00
4	Бег 3000 м (юноши)	13:00	13:30	14:00
5	Прыжок в длину с места (юноши)	230 см	220 см	210 см
6	Прыжок в длину с места (девушки)	180 см	170 см	160 см
7	Подтягивание (юноши)	10 раз	8 раз	6 раз
8	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки)	15 раз	12 раз	9 раз