



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»

Политехнический колледж (ПК БГТУ)

УТВЕРЖДАЮ

Ректор ФГБОУ ВО "БГТУ"

_____ О.Н. Федонин

«28» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

БД.06. Физическая культура

| | |
|---|--|
| Специальность: | 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) |
| Уровень образования выпускника: | среднее профессиональное образование (СПО) |
| Присваиваемая квалификация: | Бухгалтер |
| Форма обучения: | очная |
| Срок получения СПО по ППССЗ: | 2 года 10 месяцев |
| Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППССЗ: | основное общее образование |
| Год приема на обучение на 1-й курс: | 2024 |

Брянск 2024

Рабочая программа

учебной дисциплины

БД.06. Физическая культура

для специальности **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

Разработал:

преподаватель

Л.Ю.Черткова

Председатель ПЦК

Л.Ю. Черткова

РП рассмотрена и одобрена на заседании
предметно-цикловой комиссии ПК БГТУ
«Физическое воспитание и безопасность
жизнедеятельности»

от «28» мая 2024 г., протокол № 7

Согласовано:

Заместитель директора ПК БГТУ

по учебно-методической работе

Лазарева Л.А

© *Черткова Л.Ю.*

© ФГБОУ ВО «Брянский государственный
технический университет»

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|---|------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 19 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 24 |

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина БД.06 « Физическая культура» разработана на основе требований, соответствующих ФГОС СОО, ФГОС СПО по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) и положений федеральной основной общеобразовательной программы СПО, а также с учетом получаемой специальности СПО.

В соответствии с ФГОС СОО учебная дисциплина БД.06 Физическая культура входит в предметную область общего гуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы и является обязательной для изучения. Учебная дисциплина БД.06 Физическая культура изучается на базовом уровне.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины БД.06 Физическая культура является составной частью программно-методического сопровождения ОП СПО на базе основного общего образования с получением СОО, реализуемой в Политехническом колледже БГТУ.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Изучений учебной дисциплины на уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:-

- формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха
Данная цель реализуется в рабочей программе по трём основным направлениям.

1. Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2. Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт

индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта.

3. Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации студентов, приобщение студентов к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

является воспитание целостной личности студента, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.

- всестороннее физическое воспитание, укрепление здоровья для достижения жизненных и профессиональных целей.
- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

В рамках освоения программы учебной дисциплины у студентов формируются общие компетенции:

| Код | Наименование общих компетенций |
|------|--|
| ОК 1 | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам |
| ОК 2 | Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности |
| ОК 3 | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностно развитие |
| ОК 4 | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами |
| ОК 5 | Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекст |

| | |
|-------|---|
| ОК 6 | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения |
| ОК 7 | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях |
| ОК 8 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |
| ОК 9 | Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности |
| ОК 10 | Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках |
| ОК 11 | Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере |

и профессиональные компетенции

| | |
|--------|---|
| ПК 3.4 | Организовывать выполнение производственных заданий подчиненным персоналом |
|--------|---|

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В части гражданского воспитания должны отражать:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении;

— умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

— готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

В части патриотического воспитания должны отражать:

— сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;

— ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

— идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

— осознание духовных ценностей российского народа;

— сформированность нравственного сознания, этического поведения;

— способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

— осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

— ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

В части эстетического воспитания должны отражать:

— эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

— способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства; — убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

— готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.

В части физического воспитания должны отражать:

— сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

— потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

— активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

В части трудового воспитания должны отражать:

- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реально-го, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

2) базовые исследовательские действия:

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

3) *работа с информацией*: — владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

2) *совместная деятельность*:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1) *самоорганизация*:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

2) *самоконтроль:*

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

3) *принятие себя и других:*

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать своё право и право других на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--|
| Объем образовательной программы дисциплины | 72 |
| в том числе в форме практической подготовки | 72 |
| Из общего объема: | 72 |
| Теоретическое обучение | 2 |
| Практические занятия | 70 |
| Самостоятельная работа | |
| Консультации | |
| Промежуточная аттестация | 1 семестр - зачет, 2 семестр - дифференцированный зачёт |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--|---|-------------|---|
| 1 | 2 | 3 | |
| Раздел 1. | Теоретический | 2/0 | |
| Тема 1.1.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни. О вреде курения, алкоголизма, наркомании. Питание, режим, активный отдых, личная гигиена, массаж. | 2 | ОК 1-9 |
| Раздел 2. | Легкая атлетика | 20/0 | Ок 1-9 |
| Тема 2.1.Техника бега на короткие дистанции | Практические занятия. Низкий, высокий старт, стартовые команды, фазы бега. Спортивный инвентарь. Бег (отрезки 20-30 м с низкого и высокого стартов). Техника бега на 100 м | 4 | |
| Тема 2.2.Техника бега на средние дистанции | Практическое занятие. Техника бега на средние дистанции. Ознакомление и обучение, старт, стартовый разбег, бег по дистанции, | 2 | |

| | | | |
|---|--|-------------|---------------|
| | финиширование. | | |
| Тема 2.3 Техника и тактика бега на длинные дистанции, кроссовый бег | Практические занятия. Основные положения техники бега: постановка стопы, подъем бедра, техника преодоления подъемов и спусков, техника преодоления препятствий. | 4 | |
| Тема 2.4. Техника эстафетного бега | Практические занятия. Общее представление, где применяется, значение правильной передачи. Техника эстафетного бега. Обучить передачи эстафетной палочки на месте, в тихом беге, на скорости. Совершенствование техники эстафетного бега. | 4 | |
| Тема 2.3 Техника и тактика бега на длинные дистанции, кроссовый бег | Практические занятия. Техника метания с места и с разбега. Метание мяча в парах с места и с разбега. Умение проводить специальную разминку для метания мяча и гранаты. Совершенствование техники метания. | 4 | |
| Тема 2.6. Техника прыжков в длину с места, с разбега. | Практическое занятие: Техника прыжков в длину с места. Ознакомление и обучение техники прыжков: разбега, отталкивания от планки, приземления. Совершенствование техники прыжков. | 2 | |
| Раздел 3. | Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол. | 26/0 | ОК 1-9 |

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>Волейбол</p> <p>Тема 3.1.Техника передач верхней и нижней передачи двумя руками</p> | <p>Практические занятия.</p> <p>Техника стоек и перемещений.</p> <p>Ознакомление и изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.</p> <p>Совершенствование техники передач мяча сверху, снизу двумя руками.</p> | 4 | |
| <p>Тема 3.2.Техника нижней подачи мяча.</p> | <p>Практические занятия.</p> <p>Техника подачи мяча.</p> <p>Ознакомление, изучение с техникой подачи.</p> <p>Совершенствование техники подачи.</p> | 2 | |
| <p>Тема 3.3. Техника приема и передачи мяча снизу сверху двумя руками.</p> | <p>Практические занятия.</p> <p>Техника приема снизу.</p> <p>Ознакомление и изучение техники приема снизу и передачи мяча двумя руками.</p> <p>Совершенствование техники приема и передачи снизу, сверху.</p> | 3 | |
| <p>Тема 3.4.Техника игры в волейбол в три касания.</p> <p>Ознакомление с блокированием и нападающим ударом.</p> | <p>Практические занятия.</p> <p>Ознакомление и изучение техники игры в три касания (подача, прием, передача).</p> <p>Ознакомление с блокировкой и нападающим ударом.</p> | 4 | |
| <p>Баскетбол</p> <p>Тема 3.5.Техника игры в баскетбол.</p> <p>Ловля, передача, ведения, мяча.</p> | <p>Практические занятия.</p> <p>Техника стоек и перемещений.</p> <p>Передачи мяча на месте, в движении в парах, в тройках.</p> <p>Виды ведения: высокая, средняя и низкая стойка.</p> <p>Техника ведения мяча без зрительного контроля.</p> | 4 | |

| | | | |
|---|--|------------|---------------|
| Тема 3.6. Техника штрафного броска, 3-хочкового броска. | <p>Практические занятия.</p> <p>Основные правила при выполнении штрафного броска.</p> <p>Выполнение броска по кольцу с различных расстояний.</p> <p>Совершенствование бросков по кольцу.</p> | 3 | |
| Тема 3.7. Техника выполнения атаки на кольцо. | <p>Практические занятия.</p> <p>Обучить технике атаки на кольцо (два шага, бросок)</p> <p>Изучение комбинационных действий в защите и нападении.</p> <p>Совершенствование действий в защите и нападении.</p> | 2 | |
| Тема 3.8. Комбинационные действия (тактика игры в защите и нападении) | <p>Практические занятия.</p> <p>Изучение комбинационных действий в защите и нападении.</p> <p>Совершенствование действий в защите и нападении.</p> <p>Двухсторонняя игра по заданному тактическому плану.</p> | 4 | |
| Раздел 4 | Атлетическая гимнастика. | 6/0 | ОК 1-9 |
| Тема 4.1. Строевые упражнения. Развитие гибкости, координации движений. | <p>Практические занятия.</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Перестроения, размыкания, движения, повороты.</p> <p>Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.</p> <p>Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление</p> | 4 | |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | <p>препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем.</p> <p>Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега.</p> <p>Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега.</p> <p>Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.</p> <p>Прыжки на точность отталкивания и приземления.</p> | | |
| Тема 4.2.Развитие силовых способностей | <p>Практические занятия.</p> <p>Подтягивание в висе и отжимание в упоре.</p> <p>Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики);</p> <p>Подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки);</p> <p>Отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;</p> <p>Отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;</p> <p>Комплексы упражнений с гантелями;</p> <p>метание набивного мяча из различных исходных положений;</p> <p>элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»);</p> | 3 | |

| | | | |
|--|---|------------|---------------|
| Тема 4.3. Развитие выносливости | <p>Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела.</p> <p>Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»).</p> <p>Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.</p> | | |
| Раздел 5. | Лыжная подготовка | 8/0 | ОК 1-9 |
| Тема 5.1. Техника лыжных ходов | <p>Практические занятия.</p> <p>Ознакомление и изучение техники лыжных ходов (одновременных, попеременных) на разном рельефе.</p> <p>Совершенствование одновременных ходов.</p> <p>Развитие силы, выносливости.</p> | 4 | |
| Тема 5.2. Техника горной подготовки | <p>Практические занятия.</p> <p>Техника подъемов (елочка, лесенкой), спусков (плугом, полуплугом, упором, падением).</p> <p>Техника вставания после падения.</p> | 2 | |
| Тема 5.3. Прохождение дистанции. Техника свободного хода | <p>Практические занятия.</p> <p>Виды свободного хода.</p> <p>Ознакомление с техникой прохождения дистанции.</p> <p>Прохождение дистанции 3 км, 5 км</p> <p>Развитие выносливости</p> | 2 | |
| Раздел 6 | Настольный теннис | 6/0 | ОК 1-9 |

| | | | |
|---|--|-----------------------|--------------|
| Тема 6.1. Правила игры Техника игры в настольный теннис | Практическое занятие. Ознакомление с игрой в настольный теннис. Изучение техники подачи мяча, владение ракеткой. Развитие ловкости, координации | 2 | |
| Тема 6.2 Техника игры в защите и нападении | Практическое занятие. Ознакомление и изучение техники игры в настольный теннис открытой и закрытой ракеткой. Развитие ловкости, координации. | 4 | |
| Раздел 7 | Туризм | 2/0 | ОК1-9 |
| Тема 7.1. Туризм. Ориентирование на местности. Азимут. Укладка рюкзака. Установка палатки. Ориентир по азимуту. | Практическое занятие Ознакомление и изучение: Виды туризма. Топографические знаки. Ориентирование на местности. Способы укладки рюкзака. | 2 | |
| Раздел 8 | Шахматы | 2/0 | |
| Тема 8.2. Шахматы Правила игры. | Практическое занятие. Ознакомление и изучение правил по шахматам. | 2 | |
| | Итого часов | <u>72 часа</u> | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины

«Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование учебного кабинета: информационное обеспечение: DVD SAMSUNG DVD - R 355, тематические фильмы, книги, журналы.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Ботинки лыжные 10шт, Гриф штанговый 2шт, Дискобрезин. 10 кг. , Диск обрезин. 15 кг 4шт., Диск обрезин. 5 кг. , Жимфлехтор 9шт., Зеркало б/у, Канат для лазак, Крепления лыжные, Лыжи, Лыжи п/пласт. 2 шт., Лыжи пластиков 2шт., Магнитофон Снежность, Мостик гимн, Мяч Б/Б 7шт., Мяч баскетбольный 3шт., Мяч баскетбольный ВВ-230, Мяч баскетбольный ВВ-440, Мяч в/б 8шт., Мяч волейбольный MIKASA 2шт, Мяч ручной, Мяч ф/б 4шт., Насос автом, Обруч гимн. 1100 гр, Обруч гимн. 850 гр., Палатка туристич, Палатка, Палки лыжные, Перекладина, Скамейка гим, Спортивный лыж.к-т 22шт., Стенка гимн, Стол лонт, Стол одн, Стол теннисный, Стул ИЗО ч/т, Тенис наст, Термос Multi 1.8 л, Ферма баскетбольная, Шахматы, Шкаф б/у, Шкаф-стенка б/у, Штанга, Эспандер, Тренажер силовой 165204-01, Принтер лазерный HP LaserJetPro P1102, Лыжи в комплекте, Компьютер Vist, Брусья парн., Велотренажер, Конь гимнастический, Лыжи в комплекте 2шт, Брусья парн., Бревно гимнастическое , Козел гимнастический., Стол для настольного тенниса, Волейбольная площадка, Лыжный комплект, Беговая дорожка Torneo, Мяч б/б, Тренажер TotalTrainer, Пневматическая винтовка МОД 312, Лыжный комплект 15шт, Тренажер силовой, Стол для настольного тенниса, Моноблок LG TC-21 P12, Баскетбольная площадка, Станок Ski – Skate.

Программное обеспечение

MS Win XP Professional SP2 32-bit Russian Legalization DVD license №43899319, лицензионный договор от 07.05.2008 (ООО "НПО Индукция

Брянское предст."), "Microsoft Office Standard 2007" Microsoft Open License 43178755 (ООО "НПО Индукция"), номер заказа торгового посредника :

ML766281-3

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Рыбакова, Е. О. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебное пособие / Е. О. Рыбакова, В. В. Созинов. — Чайковский : ЧГИФК, 2020. — 89 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/233768> (дата обращения: 03.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Гаевская, О. В. Учебная технологическая (проектно-технологическая) практика : учебно-методическое пособие / О. В. Гаевская, В. С. Лихачева. — Воронеж : ВГПУ, 2022. — 56 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/266879> (дата обращения: 03.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

ГТО в системе физического воспитания учащейся молодежи : учебное пособие / Е. А. Стеблецов, С. Н. Монастырев, В. П. Аксенов, И. И. Болдырев. — Воронеж : ВГПУ, 2022. — 136 с. — ISBN 978-5-00044-864-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/266858> (дата обращения: 03.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Иванов, И. Н. Развитие адаптивного спорта в России: учебное пособие / И. Н. Иванов, Т. В. Бахнова. — Волгоград : ВГАФК, 2021. — 151 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/251576> (дата обращения: 03.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Ускоренное передвижение : учебно-методическое пособие / В. В. Федоренко, П. В. Федоренко, О. А. Гогонин [и др.]. — Минск : БНТУ, 2022. — 65 с. — ISBN 978-985-583-453-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/325733> (дата обращения: 03.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительные источники:

Мальков О. А., Говорухина А. А., Новоселова А. А., Багнетова Е. А.

Первая помощь: учебное пособие: направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

49.03.02 Адаптивная физическая культура, направленность: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)";

Сургутский государственный педагогический университет 2019

ФК Лях В.И. 10-11 кл. Акционерное общество изд. «Просвещение»

3.3. Методические рекомендации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

3.3. Особенности организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осваивающих программу учебной дисциплины.

Изучение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья организуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

При проведении учебных занятий обеспечивается соблюдение следующих требований:

-учебные занятия проводятся для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченными возможностями здоровья, если это не создает трудностей для обучающихся в ходе учебных занятий;

-присутствие ассистента из числа работников БГТУ или привлеченных лиц, оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с педагогическим работником и т. и.);

-обучающиеся с учетом их индивидуальных особенностей могут пользоваться необходимыми им техническими средствами;

-материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, при отсутствии лифтов аудитория должна располагаться на первом этаже; наличие специальных кресел и других приспособлений).

Дополнительно при проведении учебных занятий обеспечивается соблюдение следующих требований в зависимости от категорий обучающихся с ограниченными возможностями здоровья:

а) для слепых: задания и иные материалы для изучения дисциплины оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, или зачитываются ассистентом; письменные задания выполняются на бумаге рельефно-

точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых, или надиктовываются ассистенту; обучающимся для выполнения задания при необходимости предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых;

б) для слабовидящих: обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс; при необходимости обучающимся предоставляется увеличивающее устройство; задания для выполнения и иные материалы оформляются увеличенным шрифтом;

в) для глухих и слабослышащих: обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающимся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

г) для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих все контрольно-оценочные мероприятия по желанию обучающихся могут проводиться в письменной форме;

д) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей): письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту; по желанию обучающихся все контрольно-оценочные мероприятия могут проводиться в устной форме.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| Результаты обучения (Основные виды деятельности обучающихся) | Критерии оценки | Методы оценки |
|--|--|------------------|
| Знания о физической культуре Физическая культура как часть культуры общества и человека»: - Истоки возникновения культуры как социального явления. Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека; | Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных | Реферат Опрос |

| | | |
|---|--|-------------------------------------|
| | <p>привычек.</p> <p>Личная гигиена,</p> <p>закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.</p> <p>Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой</p> | |
| <p>Легкая атлетика</p> <p>Техника и тактика бега на короткие дистанции; (100м)</p> <p>Техника и тактика бега на средние дистанции; (юн-1000/500 - дев) с</p> <p>Техника и тактика бега на длинные дистанции.</p> <p>кроссовый бег (3000 м)</p> <p>Прыжок в длину с места;</p> <p>Техника эстафетного бега;</p> <p>Челночный бег (3X10 м) с</p> <p>Метание мяча весом 150 г (м)</p> | <p>юн -14.5 15.0 15.5 дев. 17.0 17.5 18.0</p> <p>юн – 4.00 4.20 4.40 дев – 2.10 2.20. 2.40</p> <p>юн- 16.55 15.54 14.10 дев-19.55 18.05 16.40</p> <p>юн- 167, 193, 218 дев. 148, 162, 183</p> <p>Техника передачи эстафетной палочки</p> <p>юн- 8.2 7.7 7.1 дев -9.1 8.7 7.9</p> <p>юн- 30, 35, 41 дев- 19, 21, 27</p> | <p>Сдача контрольных нормативов</p> |

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| <p>Баскетбол</p> <p>Техника выполнения игровых действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ловля, передача мяча на месте, в движении; - Техника выполнения атаки на кольцо - Способы овладения мячом при «спорном мяче»; - Выполнение штрафных бросков; -Выполнение 3-очковых бросков; <p>Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности.</p> <p>-Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности</p> <p>Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности</p> <p>(использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета).</p> <p>Тема «Техническая и тактическая</p> | <p>9 передач на время</p> <p>Техника (два шага, бросок) из 5 раз</p> <p>2,4,6 за 1 мин</p> <p>1.2.3 за одну мин.</p> <p>Правила</p> | <p>Сдача контрольных нормативов по технике</p> <p>Тест по правилам баскетбола</p> |

| | | |
|--|---|--|
| подготовка в баскетболе»: | | |
| Волейбол Техника выполнения игровых действий: - техника перемещений; -техника передач двумя руками сверху, снизу; -техника прямой нижней подачи мяча; техника приема мяча сверху снизу; - техника постановки блока, атакующий удар (с места и в движении). Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности | 10,20,30 раз со стеной 1,2,3 из 5 раз через сетку зачет | Сдача контрольных нормативов Тест по правилам волейбола |
| Настольный теннис Техника игры открытой, закрытой ракеткой. Техника подачи мяча. Правила игры | Толчок 10,15,20 раз открытой закрытой ракеткой | Сдача контрольных нормативов Тест по правилам настольного тенниса |
| Легкоатлетическая гимнастика Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем | | Сдача контрольных нормативов |

| | | |
|--|--|---|
| <p>физической культуры, национальных видов спорта, культурно- этнических игр.</p> <p>Подтягивание из виса на высокой перекладине</p> <p>Подтягивание из виса на низкой перекладине</p> <p>Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях;</p> <p>Подъем переворотом;</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине;</p> <p>Наклон вперед из положения стоя на скамье (см)</p> | <p>юноши -5,9,13 раз</p> <p>юн- 12,18,25 дев- 9,13,19</p> <p>юн.- 6, 9, 10 раз юн.- 1,2,3</p> <p>юн.- 34, 40, 50 дев.- 31, 35, 44</p> <p>юн- +4 +6 +11 дев +5 +8 +15</p> | |
| <p>Лыжная подготовка</p> <p>Техника лыжных ходов</p> <p>Одновременных попеременных лыжных ходов</p> <p>Техника подъемов, спусков</p> <p>Прохождение дистанции 3000 м</p> | <p>юн – 19.15 17.15 16.05 дев – 22.55 20.25 19.05</p> | <p>Сдача контрольных нормативов</p> |
| <p>Туризм</p> <p>Ориентирование на местности.</p> <p>Азимут. Укладка рюкзака.</p> <p>Установка палатки.</p> <p>Ориентир по азимуту.</p> | | <p>Устный ответ</p> |

| | | |
|--------------------------------|--------------|------------------------|
| Шахматы Правила игры | Правила игры | Устный ответ Турнир |
|--------------------------------|--------------|------------------------|

ЛИСТ ОБНОВЛЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

В целях актуализации основной профессиональной образовательной программы в рабочую программу внесены следующие изменения (дополнения):

| Раздел (подраздел) рабочей программы | Содержание изменения (дополнения) |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| | |
| | |
| | |

Изменения (дополнения) в рабочую программу рассмотрены и одобрены на заседании ПЦК «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»

«___» _____ 20__ г.

Протокол № _____

Председатель ПЦК

Л.Ю.Черткова

Согласовано:

Заместитель директора ПК БГТУ

по учебно-методической работе

Т.Е. Балашова

