



---

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ**  
**ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»**  
**(БГТУ)**

---

**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:	09.02.07. Информационные системы и программирование
Уровень образования выпускника:	среднее профессиональное образование (СПО)
Присваиваемая квалификация:	Программист
Форма обучения:	очная
Срок получения СПО по ППССЗ:	3 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**  
по специальности:  
**09.02.07. Информационные системы и программирование**

Разработал(и):

преподаватель ПК БГТУ

Л.Ю. Черткова

РП рассмотрена и одобрена на заседании  
предметно-цикловой комиссии ПК БГТУ  
«Физическая культура и безопасность  
жизнедеятельности» (далее — ПЦК)  
от 28 мая 2024 г., протокол № 7

Председатель ПЦК

Л.Ю.Черткова

Согласовано:

Заместитель директора ПК БГТУ  
по учебной работе

Л.А.Лазарева

© Черткова Л.Ю.  
© ФГБОУ ВО «Брянский государственный  
технический университет»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>

# **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 09.02.07. Информационные системы и программирование 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 и 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 личностное 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 контекста
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 11.1	Осуществлять сбор, обработку и анализ информации для проектирования баз данных 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; — убеждённость 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
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	<b>2/0</b>	
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 ПК 11.1
Раздел 2.	<b>Легкая атлетика</b>	<b>20/0</b>	Ок 1-9 ПК 11.1
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.	<b>Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол.</b>	<b>26/0</b>	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.	Практические занятия. Основные правила при выполнении штрафного броска. Выполнение броска по кольцу с различных расстояний. Совершенствование бросков по кольцу.	3	
Тема 3.7. Техника выполнения атаки на кольцо.	Практические занятия. Обучить технике атаки на кольцо (два шага, бросок) Изучение комбинационных действий в защите и нападении. Совершенствование действий в защите и нападении.	2	
Тема 3.8. Комбинационные действия (тактика игры в защите и нападении)	Практические занятия. Изучение комбинационных действий в защите и нападении. Совершенствование действий в защите и нападении. Двухсторонняя игра по заданному тактическому плану.	4	
Раздел 4	<b>Атлетическая гимнастика.</b>	<b>6/0</b>	ОК 1-9
Тема 4.1. Строевые упражнения. Развитие гибкости, координации движений.	Практические занятия. Строевые упражнения. Перестроения, размыкания, движения, повороты.  Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на	4	

	<p>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 непредельными отягощениями, выполняемые в</p>		

	<p>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.	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>8/0</b>	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	
Тема5.2.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 3км, 5 км</p> <p>Развитие выносливости</p>	2	
Раздел 6	<b>Настольный теннис</b>	<b>6/0</b>	ОК 1-9 ПК 11.1
Тема 6.1. Правила игры Техника игры в	<p>Практическое занятие.</p> <p>Ознакомление с игрой в настольный теннис.</p>	2	

настольный теннис	Изучение техники подачи мяча, владение ракеткой. Развитие ловкости, координации		
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	<b>Туризм</b>	<b>2/0</b>	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	<b>Шахматы</b>	<b>2/0</b>	
Тема 8.2. Шахматы Правила игры.	Практическое занятие. Ознакомление и изучение правил по шахматам.	2	
	Итого часов	<b><u>72 часа</u></b>	

### **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 Снежесть, 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)&quot;;

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
<b>Знания о физической культуре</b> 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><b>Легкая атлетика</b></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><b>Баскетбол</b></p> <p>Техника выполнения игровых действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ловля, передача мяча на месте, в движении;</li> <li>- Техника выполнения атаки на кольцо</li> <li>- Способы овладения мячом при «спорном мяче»;</li> <li>- Выполнение штрафных бросков;</li> <li>-Выполнение 3-очковых бросков;</li> </ul> <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 (использование материала учебника, видео-фрагментов 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»:		
<b>Волейбол</b> 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
<b>Настольный теннис</b> 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
<b>Легкоатлетическая гимнастика</b> Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры,		Сдача контрольных нормативов

<p>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><b>Лыжная подготовка</b></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><b>Туризм</b></p> <p>Ориентирование на местности.</p> <p>Азимут. Укладка рюкзака.</p> <p>Установка палатки.</p> <p>Ориентир по азимуту.</p>		<p>Устный ответ</p>

<b>Шахматы</b> Правила игры	Правила игры	Устный ответ Турнир
--------------------------------	--------------	------------------------

# ЛИСТ ОБНОВЛЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

## УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности 09.02.07. Информационные системы и программирование

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»

«28» мая 2024 г.

Протокол № 7

Председатель ПЦК

Э.В. Косолапова

Согласовано:

Заместитель директора ПК БГТУ

по учебной работе

Л.А. Лазарева



# **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

## **УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.06 Физическая культура**

по специальности:

09.02.07. Информационные системы и программирование

### **1. Общая характеристика рабочей программы**

#### **1.1 Место в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом средней общеобразовательной и высшей школы.

#### **1.2 Цель и планируемые результаты освоения**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

–

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

### **2. Примерный тематический план**

**Раздел 1. 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.

Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

**Раздел 2. Легкая атлетика**

**Тема 2.1.** Бег на короткие дистанции.

**Тема 2.2.** Бег на длинные дистанции

**Тема 2.3.** Бег на средние дистанции.

Тема 2.4 Прыжок в длину с места

Тема 2.5 Метание снарядов

### **Раздел 3. Баскетбол**

**Тема 3.1.** Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.

**Тема 3.2.** Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча

Правила баскетбола

**Тема 3.3.** Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча

Правила баскетбола

**Тема 3.4.**

Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.

### **Раздел 4. Волейбол**

**Тема 4.1.** Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками

**Тема 4.2.** Техника нижней верхней подачи и приёма после неё

**Тема 4.3 .**Техника прямого нападающего удара

**Тема 4.4.** Совершенствование техники владения волейбольным мячом

### **Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика**

**Тема 5.1** Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.

### **Раздел 6. Подготовка к ГТО**

**Тема 6.1.** Подготовка к ГТО