



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический

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: | 15.02.16 Технология машиностроения |
| Уровень образования выпускника: | среднее профессиональное образование (СПО) |
| Присваиваемая квалификация: | Техник-технолог |
| 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:
15.02.16 Технология машиностроения

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. |
|---|-----------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 19 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 23 |

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 СПО15.02.16 Технология машиностроения и положений федеральной основной общеобразовательной программы СПО, а также с учетом получаемой специальности СПО входит в предметную область общего гуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы и является обязательной для изучения и является составной частью программно-методического сопровождения ОП СПО 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 5.1 | Планировать и осуществлять управление деятельностью подчиненного |
|--------|--|

| | |
|--|------------|
| | персонала. |
|--|------------|

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 убеждённость, 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 эрго-

номики, 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 | 4 | |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | <p>высокого стартов).</p> <p>Техника бега на 100 м</p> | | |
| Тема 2.2.Техника бега на средние дистанции | <p>Практическое занятие.</p> <p>Техника бега на средние дистанции.</p> <p>Ознакомление и обучение, старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.</p> | 2 | |
| Тема 2.3 Техника и тактика бега на длинные дистанции, кроссовый бег | <p>Практические занятия.</p> <p>Основные положения техники бега: постановка стопы, подъем бедра, техника преодоления подъемов и спусков, техника преодоления препятствий.</p> | 4 | |
| Тема 2.4.Техника эстафетного бега | <p>Практические занятия.</p> <p>Общее представление, где применяется, значение правильной передачи.</p> <p>Техника эстафетного бега.</p> <p>Обучить передачи эстафетной палочки на месте, в тихом беге, на скорости.</p> <p>Совершенствование техники эстафетного бега.</p> | 4 | |
| Тема 2.3 Техника и тактика бега на длинные дистанции, кроссовый бег | <p>Практические занятия.</p> <p>Техника метания с места и с разбега.</p> <p>Метание мяча в парах с места и с разбега.</p> | 4 | |

| | | | |
|---|---|-------------|---------------|
| | <p>Умение проводить специальную разминку для метания мяча и гранаты.</p> <p>Совершенствование техники метания.</p> | | |
| <p>Тема 2.6. Техника прыжков в длину с места, с разбега.</p> | <p>Практическое занятие:</p> <p>Техника прыжков в длину с места.</p> <p>Ознакомление и обучение техники прыжков: разбега, отталкивания от планки, приземления.</p> <p>Совершенствование техники прыжков.</p> | 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 | |
| Тема 3.3. Техника приема и передачи | Практические занятия. | 3 | |

| | | | |
|--|---|---|--|
| мяча снизу сверху двумя руками. | <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> | | |
| <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 | |
| <p>Тема 3.6. Техника штрафного броска, 3-хочкового броска.</p> | <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 препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем.</p> | 4 | |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | <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 повышенной высоты;</p> <p>Комплексы упражнений с гантелями; метание набивного мяча из различных исходных положений; элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»);</p> | 3 | |
| Тема 4.3. Развитие | Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в | | |

| | | | |
|--|---|------------|---------------|
| выносливости | <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. | 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 3км, 5 км</p> | 2 | |

| | | | |
|---|--|------------|---------------|
| | Развитие выносливости | | |
| 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 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)";

Сургутский государственный педагогический университет 2019

ФК Лях В.И. 10-11 класс. 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 (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 15.02.16 Технология машиностроения

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

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.06 Физическая культура

по специальности:

15.02.16 Технология машиностроения

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. Основы здорового образа жизни.

1.1 Физическая культура в обеспечении здоровья.

1.2 Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.

1.3 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

