

**Частное образовательное учреждение
профессионального образования
«Брянский техникум управления и бизнеса»**



УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧОУ ПО БТУБ
Прокопенко Л.Л.
«31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Брянск – 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8

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

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программ социально-гуманитарного цикла СГЦ.04 в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.01 «Компьютерные системы и комплексы»

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Компетенции	Уметь	Знать
ОК- 04 ОК -06 ОК -07 ОК -08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; взаимодействовать с коллегами.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы по очной форме обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	250
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	162
в том числе:	
лекции	2
лабораторные занятия (если предусмотрено)	
практические занятия (если предусмотрено)	160
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	
контрольная работа	
Самостоятельная работа	88
Промежуточная аттестация	дифференцированный зачет

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины для очной формы обучения

№ п.п.	Темы дисциплины	Трудоемкость	Лекции	ЛЗ	ПЗ	СРС
Раздел 1. Основы физической культуры						
1	Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	8	2			6
Раздел 2. Легкая атлетика						
2	Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	38			30	8
3	Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	28			20	8
4	Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	26			20	6
Раздел 3. Баскетбол						
5	Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	18			12	6
6	Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	10			4	6
7	Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	14			8	6
8	Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	10			4	6
Раздел 4. Волейбол						
9	Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	16			10	6

10	Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	12			6	6
11	Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	10			4	6
12	Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	14			8	6
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика						
13	Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	20			14	6
Раздел 6. Лыжная подготовка						
14	Тема 6.1. Лыжная подготовка	26			20	6
15	Промежуточная аттестация	Зачет с оценкой				
	Всего	250	2		160	88

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал

Огнетушитель – 3, крепление для огнетушителя – 3, унитаз – 2, раковина – 2, ковровая дорожка – 1, раздевалка деревянно –металлическая – 10, титан – 2, стенд деревянный – 1, стенд пластик – 3, стол письменный серый – 2, стул серый тканевый – 3, тумбочка с ящиками (3 ящ.) – 1, вешалка настенная – 1, стеллаж металлический серый – 1, стеллаж секционный – 2, стол теннисный – 1, груша боксерская – 2, мешок боксерский – 1, мат спортивный – 4, тренажер для пресса – 2, беговая дорожка – 1, велотренажер – 1, гири 24 кг – 2, шведская лестница деревянная – 4, стол для амреслинга – 1, стойка турник + брусья – 2, скамья гимнастическая деревянная – 10, крепление для груш – 6, сетка футбольная – 4, гантель 1 кг – 15, канат 15 шт. – 1, сетка волейбольная – 1, манишки – 10, форма футбольная – 2, футболка волейбольная – 10, шлем боксерский – 4, гири 16 кг – 2, будо-мат – 37

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная:

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517443>.

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>.

Дополнительная:

1. Быченков, С.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

2. Губарева Н.В. Естественнонаучные основы физической культуры (Биология) [Электронный ресурс]: курс лекций / Н.В. Губарева, Т.А. Линдт, Л.Г. Баймакова. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. — 108 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74264.html>

3. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. — 110 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64984.html>

4. Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения [Электронный ресурс]: материалы III Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения» (19 ноября 2015 года) / А.В. Аверкова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. — 206 с. — 978-5-85094-594-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51800.html>

Интернет – ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ» - <https://www.biblio-online.ru>
2. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» - <http://www.iprbookshop.ru>
3. Информационно-правовой портал «ГАРАНТ» - <http://www.garant.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий и по итогам изучения дисциплины.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; взаимодействовать с коллегами.	Текущий контроль при проведении: - устного опроса; - оценки практических знаний; - тестирования; - оценки результатов самостоятельной работы; - письменная работа (если предусмотрено)
Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей	Промежуточная аттестация в форме - зачета с оценкой; - защиты письменной работы (если предусмотрено)