

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



**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Директор ЧОУ ПО БТУБ**

**Л.Л.Прокопенко**

2023 год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**по специальности 21.02.05**

**«Земельно-имущественные отношения»**

**базовая подготовка**

**Брянск – 2023**

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |                   |
|---|-------------------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>              | <b>стр.<br/>4</b> |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>6</b>          |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   | <b>6</b>          |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>8</b>          |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальностям СПО 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения» (укрупненная группа специальностей 21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия).

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

Специалист по земельно-имущественным отношениям (базовой подготовки) должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.

ОК 3. Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни.

#### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины

**для очной формы обучения на базе основного общего образования и среднего общего образования**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося **236** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **118** часа;
- самостоятельной работы обучающегося **118** часа.

**для заочной формы обучения на базе основного общего образования и среднего общего образования**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося **236** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **2** часа;
- самостоятельной работы обучающегося **234** часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

#### 2.1.1. Для очной формы обучения на базе основного общего образования и среднего общего образования

| <b>Вид учебной работы</b>   | <b>Объем часов</b> |
|---|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего):</b>                           | 236                |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе:</b>   | 118                |
| теоретическое обучение  | 10                 |
| лабораторные и практические занятия                                     | 108                |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего):</b>                     | 118                |
| <b>Формы промежуточной аттестации – зачет, дифференцированный зачет</b> |                    |

#### 2.1.2. Для заочной формы обучения на базе основного общего образования и среднего общего образования

| <b>Вид учебной работы</b>   | <b>Объем часов</b> |
|---|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего):</b>                         | 236                |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе:</b> | 2                  |
| теоретическое обучение  | 2                  |

|  |     |
|--|-----|
| лабораторные и практические занятия                              | -   |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего):</b>              | 234 |
| <b>Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет</b> |     |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины для очной формы обучения

| № п.п. | Темы дисциплины   | Трудоемкость | Лекции | ПЗ  | СРС |
|--------|---|--------------|--------|-----|-----|
| 1      | Социально-биологические основы физической культуры.       | 38           | 1      | 17  | 20  |
| 2      | Основные понятия и терминология игры в баскетбол          | 38           | 1      | 17  | 20  |
| 3      | Легкая атлетика.  | 38           | 2      | 17  | 19  |
| 4      | Баскетбол.  | 38           | 2      | 17  | 19  |
| 5      | Волейбол.   | 38           | 2      | 16  | 20  |
| 6      | Лыжный спорт.   | 38           | 2      | 16  | 20  |
|        | Промежуточная аттестация: зачет, дифференцированный зачет | 8            |        | 8к  |     |
|        | Всего   | 236          | 10     | 108 | 118 |

## 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины для заочной формы обучения

| № п.п. | Темы дисциплины                                     | Трудоемкость | Лекции | ПЗ | СРС |
|--------|---|--------------|--------|----|-----|
| 1      | Социально-биологические основы физической культуры. | 39           |        |    | 39  |
| 2      | Основные понятия и терминология игры в баскетбол    | 39           |        |    | 39  |
| 3      | Легкая атлетика.                                    | 39           |        |    | 39  |
| 4      | Баскетбол.  | 39           |        |    | 39  |
| 5      | Волейбол.   | 40           | 1      |    | 39  |
| 6      | Лыжный спорт.                                       | 40           | 1      |    | 39  |
|        | Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет  |              |        |    |     |
|        | Всего   | 236          | 2      |    | 234 |

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 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», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в

зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Для проведения учебно-методических занятий оборудован кабинет с комплектом учебной мебели, классной доской, комплектом учебно-методической документации, учебными стендами.

Технические средства обучения: экран, проектор.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

## **ОСНОВНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515160> (дата обращения: 21.08.2023).

2. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515408> (дата обращения: 21.08.2023).

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

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, 2019. — 108 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74264.html>

3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 599 с. ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru>

## **РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. Научная электронная библиотека elibrary.ru - [http://elibrary.ru/project\\_authors.asp?](http://elibrary.ru/project_authors.asp?)

2. Электронно-библиотечная система - <http://www.iprbookshop.ru>
3. ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» - [www.urait.ru](http://www.urait.ru)
4. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
5. [www.edu.ru](http://www.edu.ru)(Федеральный портал «Российское образование»).
6. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)(Официальный сайт Олимпийского комитета России).
7. [www.gosp32441.narod.ru](http://www.gosp32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)  | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения   |
|--|--|
| <p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul> <p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.</li> <li>- Основы здорового образа жизни.</li> </ul> | <p>Проверка техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.</p> <p>Владение техническими приёмамииспользуемыми для игры в волейбол и баскетбол.</p> <p>Прохождение дистанции на лыжах классическим и коньковым ходами.</p> <p>Разработка комплексов ОРУ.</p> <p>Защита рефератов по физической культуре и основам здорового образа жизни.</p> |

| Результаты (освоенные<br>общие компетенции)  | Основные показатели<br>результатов подготовки  | Формы и методы<br>контроля |
|--|--|----------------------------|
| <p>ОК 2. Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение оценивать эффективность и качество выполнения своей профессиональной деятельности;</li> <li>- понимание сути профессиональных задач;</li> <li>- умение формулировать цель и задачи предстоящей профессиональной деятельности.</li> </ul> |                            |

|   |  |  |
|---|--|--|
| социальной деятельности.  |  |  |
| ОК 3. Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | - демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. |  |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.                           | - взаимодействие с обучающимися, преподавателями в ходе обучения.  |  |
| ОК 10. Соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.                        | - умение соблюдать основы ЗОЖ  |  |