

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.Г. ШУХОВА»  
(БГТУ им. В.Г. Шухова)**

**КОЛЛЕДЖ ВЫСОКИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор колледжа  
высоких технологий  
 А.К. Гушин  
« 15 » 02 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.10 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

по специальности 09.02.07

**Информационные системы и программирование**

(на базе основного общего образования)

Белгород 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) (приказ Министерства образования и науки от 09.12.2016 № 1547), учебного плана по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) **09.02.07 Информационные системы и программирование (базовой подготовки)**, входящей в укрупненную группу специальностей **09.00.00 Информатика и вычислительная техника**

**Организация-разработчик:** Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова (БГТУ им. В.Г. Шухова) Колледж высоких технологий

**Разработчики:**

Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта БГТУ им. В.Г. Шухова

 /Куликова И.В. /

Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта БГТУ им. В.Г. Шухова

 / Манин О.Ю. /

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Информационных технологий БГТУ им. В.Г. Шухова

Протокол № 3 от «15» 02 2021 г.

Зав. кафедрой, кан. тех. н., доцент  / Старченко Д.Н. /

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой методической комиссии социально-экономических и естественнонаучных дисциплин

Протокол № 3 от «15» 02 2021 г.

Председатель ПЦК социально-экономического и гуманитарного цикла

 /Ю.В.Альшевская/

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	13

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 09.02.07 Информационные системы и программирование (базовой подготовки), входящей в укрупненную группу специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника

1.2. Профиль получаемого профессионального образования, в рамках которого реализуется программа учебной дисциплины: технический

1.3. Место учебной дисциплины в структуре учебного плана: программа учебной дисциплины БД.10 «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.4. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

знать:

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

- основы здорового образа жизни.

1.5. Общие компетенции, формируемые в ходе освоения учебной дисциплины:

Программа учебной дисциплины способствует формированию следующих общих компетенций на основе применения активных методов обучения:

Код ОК	Наименование компетенции	Активные методы обучения
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Игровые методы обучения Групповые методы обучения

1.6. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов по УП	В том числе по курсам и семестрам	
		1 курс	
		1	2
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>176</b>	<b>72</b>	<b>104</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>	<b>48</b>	<b>69</b>
в том числе:			
лекционные занятия	<b>12</b>	<b>12</b>	
практические занятия (включая контрольные работы)	<b>105</b>	<b>36</b>	<b>69</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>59</b>	<b>24</b>	<b>35</b>
в том числе:			
<p>Внеаудиторная работа организуется в виде еженедельной 2 часовой самостоятельной учебной нагрузки, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).</p> <p>Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начальных и конечных результатов тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.</p>			
<b>Промежуточная аттестация</b> в форме <i>дифференцированного зачета</i>		<b>ДЗ</b>	<b>ДЗ</b>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем дисциплины	№ урока	Тема урока, содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>1 курс 1 семестр</b>				
<b>Раздел 1.</b> Основы здорового образа жизни. Двигательная активность в обеспечении здоровья. (теоретический раздел)	<b>Содержание учебного материала (лекционные занятия)</b>			
	1	Здоровый образ и спортивный стиль жизни. Режим и культура питания. Рациональный режим труда и отдыха.	4	2
	2	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях по физической культуре. Определения и особенности развития основных физических качеств.	2	2
<b>Раздел 2.</b> Лёгкая атлетика	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка докладов, рефератов с использованием ИКТ.			
	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>			
	3	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Овладение техникой спринтерского бега (высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиш). Развитие скоростных и силовых качеств.	18	2
	4	Закрепление техники спринтерского бега. Совершенствование специально-беговых упражнений. Развитие скоростных и силовых качеств.	2	2
	5	Совершенствование специально-беговых упражнений и техники спринтерского бега. Развитие скоростных и силовых качеств.	2	2
	6	Совершенствование специально-беговых упражнений и техники спринтерского бега. Бег 60м на оценку. Развитие физических качеств.	2	2
	7	Совершенствование специально-беговых упражнений и техники спринтерского бега. Бег 100м на оценку. Развитие физических качеств.	2	2
	8	Совершенствование специально-беговых упражнений и прыжка в длину с места. Круговая тренировка на развитие скоростных и силовых качеств.	2	2
	9	Совершенствование специально-беговых упражнений. Прыжок в длину с места на оценку. Круговая тренировка на развитие скоростных и силовых качеств.	2	2
	10	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Круговая тренировка на развитие физических качеств.	2	2
	11	Совершенствование специально-беговых упражнений. Бег 1000м на оценку. Круговая тренировка на развитие физических качеств.	2	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изу-			<b>9</b>	

	<p>чаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Подготовка докладов, рефератов с использованием ИКТ. Освоение физических упражнений различной направленности. Выполнение упражнений У.Г.Г. Занятия в секциях дополнительных видами спорта, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)</p>				
<p><b>Раздел 3.</b> Спортивные игры Баскетбол</p>	<p><b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b></p> <p>12 Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Овладение комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, броски без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие физических качеств.</p> <p>13 Совершенствование техники ведения и передачи мяча на месте и в движении, в парах и тройках. Эстафеты с элементами баскетбола.</p> <p>14 Совершенствование техники: передачи и ловли мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди на месте и в движении, в парах и тройках; бросков по кольцу. Эстафеты с элементами баскетбола.</p> <p>15 Совершенствование техники: ведения, передачи и ловли мяча в парах и тройках, на месте и в движении; бросков по кольцу. Правила игры в баскетбол. Учебная игра.</p> <p>16 Совершенствование техники: ведения, передачи и ловли мяча в парах и тройках, на месте и в движении; бросков по кольцу. Правила игры в баскетбол. Учебная игра.</p> <p>17 Совершенствование комбинации из освоенных элементов и техники перемещения баскетболиста. Учебная игра. Развитие физических качеств.</p> <p>18 Совершенствование комбинации из освоенных элементов и техники перемещения баскетболиста. Учебная игра. Развитие физических качеств.</p> <p>19 Совершенствование ранее изученных элементов баскетбола. Развитие физических качеств.</p> <p>20 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. Оценка техники игры в баскетбол.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Подготовка докладов, рефератов с использованием ИКТ. Освоение физических упражнений различной направленности. Выполнение упражнений У.Г.Г. Занятия в секциях дополнительных видами спорта, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>	18	2	2	2
<p><b>Раздел 4.</b> Средства физической культуры в регулировании</p>	<p><b>Содержание учебного материала (лекционные занятия)</b></p> <p>21 Способы регулирования и контроля (средства и методы) физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Содержание понятия «утомление». Внешние признаки</p>	4	2		2

работоспособности организма. (теоретический раздел)		утомления при различных режимах умственной и физической нагрузках.		
	22	Современные оздоровительные системы физических упражнений. Понятие о физической рекреации. Способы регулирования массы тела человека.	2	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка докладов, рефератов с использованием ИКТ.</b>				
<b>Раздел 5.</b>				
Спорт и его разновидности. ВФСК «Готов к труду и обороне». (теоретический раздел)				
	23	Спорт. Массовый спорт. Спорт высших достижений. Профессиональный спорт. Олимпийский спорт.	2	2
	24	Студенческий спорт. Виды студенческих соревнований. История и возрождение ВФСК «Готов к труду и обороне».	2	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка докладов, рефератов с использованием ИКТ.</b>				
<b>Всего за 1 семестр:</b>			<b>2</b>	<b>72</b>

Наименование разделов и тем дисциплины	№ урока	Тема урока, содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
<b>1</b>				
<b>1 курс 2 семестр</b>				
Раздел 6. Спортивные игры Баскетбол	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>			
	25	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Совершенствование техники: ведения, передачи и ловли мяча в парах и тройках, на месте и в движении; бросков по кольцу. Эстафеты с элементами баскетбола.	22	2
	26	Совершенствование техники: ведения, передачи и ловли мяча в парах и тройках, на месте и в движении; бросков в кольцо. Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	2	2
	27	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок без сопротивления. Ведение мяча, остановка шагом, бросок одной рукой с отскоком от пола. Учебная игра.	2	2
	28	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок без сопротивления. Ведение мяча, остановка прыжком. Внутренний заслон. Развитие физических качеств.	2	2
	29	Ведение мяча, остановка шагом и прыжком. Внутренний заслон. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	2	2
	30	Совершенствование техники ведения, бросков мяча с места и в движении. Штрафной бросок. Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие физических качеств.	2	2
	31	Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, бросков в кольцо с места и в движе-	2	2



	нии, в парах и тройках. Эстафеты с элементами баскетбола.		
32	Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, бросков в кольцо с места и в движении, в парах и тройках. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	2
33	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок в кольцо. Штрафной бросок. Эстафеты с элементами баскетбола.	2	2
34	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок в кольцо. Разновидности бросков мяча в кольцо с места и в движении. Учебная игра.	2	2
35	Оценка изученных элементов баскетбола в процессе учебной игры. Развитие физических качеств.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Подготовка докладов, рефератов с использованием ИКТ. Освоение физических упражнений различной направленности. Выполнение упражнений У.Г.Г. Занятия в секциях дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	11	
	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	22	
36	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков. Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Развитие координационных способностей.	2	2
37	Передача мяча сверху и снизу в парах. Нижняя и верхняя подача мяча. Нижний приём мяча. Развитие физических качеств. Правила игры в волейбол.	2	2
38	Передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Нижняя и верхняя подача мяча. Нижний приём мяча. Развитие физических качеств.	2	2
39	Передача мяча сверху и снизу в парах, тройках. Нижняя и верхняя подача мяча через сетку, нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	2	2
40	Передача мяча сверху и снизу в парах, тройках, четвёрках. Нижняя и верхняя подача мяча через сетку, нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	2	2
41	Передача мяча сверху и снизу в парах и через сетку. Нижняя и верхняя подача мяча через сетку, нижний приём мяча. Нападающий удар. Развитие физических качеств.	2	2
42	Передача мяча сверху и снизу в парах на оценку. Подача мяча через сетку, нижний приём мяча. Нападающий удар. Одиночный блок. Учебная игра.	2	2
43	Передача мяча сверху и снизу в парах на оценку. Подача мяча через сетку, нижний приём мяча. Нападающий удар. Одиночный блок. Учебная игра.	2	2
44	Передача мяча сверху и снизу в парах, тройках. Эстафеты с элементами волейбола. Развитие	2	2

**Раздел 7.**  
Спортивные игры  
Волейбол

	физических качеств.			
45	Передача мяча сверху и снизу через сетку. Приём мяча снизу. Нападающий удар. Одиночный блок. Учебная игра. Развитие физических качеств.	2	2	2
46	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, тройках на оценку. Эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра.	2	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Подготовка докладов, рефератов с использованием ИКТ. Освоение физических упражнений различной направленности. Выполнение упражнений У.Г.Г. Занятия в секциях дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	11		
	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	25		
47	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 60м. Развитие скоростных и силовых качеств.	2	2	2
48	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 60м на время. Развитие скоростных и силовых качеств.	2	2	2
49	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 100м. Развитие скоростных и силовых качеств.	2	2	2
50	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 100м на время. Развитие скоростных и силовых качеств.	2	2	2
51	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2	2
52	Совершенствование специально-беговых упражнений. Бег 60м на оценку. Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2	2
53	Совершенствование специально-беговых упражнений. Бег 100м на оценку. Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2	2
54	Совершенствование специально-беговых упражнений. Кроссовая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2	2
55	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Круговая тренировка на развитие физических качеств.	2	2	2
56	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Круговая тренировка на развитие физических качеств.	2	2	2
57	Совершенствование специально-беговых упражнений. Прыжок в длину с разбега на оценку. Развитие выносливости.	2	2	2

58	Совершенствование специально-беговых упражнений и физических качеств. Бег 1000м на оценку.	2	2
59	Совершенствование специально-беговых упражнений. Круговая тренировка на развитие физических качеств.	1	1
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Подготовка докладов, рефератов с использованием ИКТ. Освоение физических упражнений различной направленности. Выполнение упражнений У.Г.Г. Занятия в секциях дополнительных видами спорта, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).		13	
<b>Всего за 2 семестр:</b>		<b>104</b>	
<b>Всего за 1 курс:</b>		<b>176</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация учебной дисциплины обеспечивается спортивным залом, залом аэробики или тренажёрным залом, открытым стадионом широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованными раздевалками с душевыми кабинками.

№	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	спортзалы № 1, №2, №3	Гимнастические скамейки, гимнастические маты, обручи, мячи баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные, баскетбольные кольца, стена гимнастическая, канат, конусы, гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, сетка волейбольная, ворота гандбольные, татами, ринг, зеркала, гимнастические коврики, ракетки для бадминтона, ракетки для настольного тенниса, столы для настольного тенниса складные, ракетки для тенниса, фитболы,
2	открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (беговые дорожки, сектор для прыжков в длину, футбольное поле) (возможна самостоятельная работа)	Барьеры и стартовые колодки легкоатлетические, тренажеры для воркаута.
3	плавательный бассейн, сауна	Плавательные доски, гантели, пояса для обучения плаванию.
4	плавательный бассейн для игровых видов спорта, сауна, тренажерный зал	Мячи, гантели, утяжелители.
5	специализированная площадка для подготовки к выполнению норм ГТО (возможна самостоятельная работа)	Перекладины, турникеты.
6	площадки для пляжных видов спорта	Ворота для пляжного гандбола, мячи.
7	площадки для мини-футбола и гандбола (возможна самостоятельная работа)	Ворота, мячи.
8	площадки для стритбола (возможна самостоятельная работа)	Баскетбольные фермы, мячи.
9	теннисные корты	Сетка, ракетки для тенниса, судейская вышка.
10	хоккейная площадка (возможна самостоятельная работа)	Ворота для хоккея.
11	лыжная база	Лыжи, лыжные палки.
12	силовые городки (возможна самостоятельная работа)	Перекладины, турникеты, тренажеры.
13	стрелковый тир	Оружие, пули, стенды для стрельбы.
14	специализированный зал гиревого спорта	Тренажеры, гантели, гири, стол для армспорта.
15	тренажерный зал	Тренажеры, блочные устройства, гантели, штанги.
16	шахматный клуб	Специализированная мебель, доска, шахматные наборы.
17	методический кабинет (возможна самостоятельная работа)	Специализированная мебель, информационные стенды, магнитно-маркерная доска, портативный мультимедийный комплекс.

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>знать</b>:</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><b>Формы контроля обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практические задания,</li> <li>– ведение дневника самонаблюдения.</li> </ul> <p><b>Оценка</b> подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ul>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>– традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>– тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>бега на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>прыжков в длину;</li> </ul> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи).</p> <p>Оценка технико-тактических действий, обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.</p> <p>Оценка выполнения обучающимся функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.</p>

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТЕСТЫ**  
для студентов 1 курса

№ п/п	Испытания (тесты)	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег на 30 м (сек.)	5,7	5,2	4,7	6,2	5,8	5,4
2	Бег на 60 м (сек.)	9,4	9,0	8,6	10,7	10,2	9,7
3	Бег на 100 м (сек.)	15,5	14,8	14,4	18,2	17,2	16,5
4	Бег на 1000 м (мин., сек.)	4,30	4,10	3,45	6,10	5,40	5,10
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	7	10	12	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	-	-	-	11	13	19
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	22	27	32	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки	-	-	-	10	12	15
7	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи) (см.)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
8	Челночный бег 3x10 м (сек.)	8,2	8,0	7,3	9,7	9,3	8,4
9	Прыжок в длину с разбега (см.)	375	385	440	285	300	345
10	Прыжок в длину с места (см.)	190	210	220	155	165	175
11	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	36	40	50	30	35	40

**ЛИСТ  
ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ НА УЧЕБНЫЙ ГОД**

Рабочая программа дисциплины БД.10 «Физическая культура» рассмотрена на заседании кафедры информационных технологий БГТУ им. В.Г. Шухова» и принята на 2023-2024 учебный год без изменений.

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Зав. кафедрой, канд. техн. н., доцент \_\_\_\_\_ / Старченко Д.Н. /

Директор колледжа \_\_\_\_\_ / Гущин А.К. /