

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 «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 гуманитарных дисциплин

Протокол № 3 от «15» 02 2021 г.

Председатель ПЦК социально-экономического и гуманитарного цикла

 /Альшевская Ю.В./

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

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 ОГСЭ.05 «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 168 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 164 часа.

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					
		2 курс		3 курс		4 курс	
		3	4	5	6	7	8
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168	32	40	26	40	16	14
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	164	32	40	26	40	14	12
в том числе:							
лекционные занятия							
практические занятия (включая контрольные работы)	164	32	40	26	40	14	12
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	2					2	
в том числе:							
Консультации	2						2
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). 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.							
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		<i>ДЗ</i>	<i>ДЗ</i>	<i>ДЗ</i>	<i>ДЗ</i>	<i>ДЗ</i>	<i>ДЗ</i>

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
1	2	3	4	5
2 курс 3 семестр				
Раздел 1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала (практические занятия)			
	1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники спринтерского бега. Специальные упражнения бегуна. Развитие скоростно-силовых качеств.	14	2
	2	Совершенствование специально-беговых упражнений и техники бега на короткие дистанции. Бег 60 м на оценку. Развитие физических качеств.	2	2
	3	Совершенствование специально-беговых упражнений и техники бега на короткие дистанции. Бег 100 м на оценку. Развитие физических качеств.	2	2
	4	Совершенствование специально-беговых упражнений и техники прыжка в длину с места. Развитие скоростных и силовых качеств.	2	2
	5	Совершенствование специально-беговых упражнений. Прыжок в длину на оценку. Круговая тренировка на развитие физических качеств.	2	2
	6	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Круговая тренировка на развитие физических качеств.	2	2
	7	Совершенствование специально-беговых упражнений и физических качеств. Бег 1000 м на оценку.	2	2
Раздел 2. Спортивные игры Баскетбол	Содержание учебного материала (практические занятия)			
	8	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Закрепление комбинаций из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола.	18	2
	9	Совершенствование ведения, ловли и передачи мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника. Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие физических качеств.	2	2
	10	Совершенствование комбинаций из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок с сопротивлением и без сопротивления защитника. Развитие физических качеств.	2	2
	11	Совершенствование комбинаций из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок в кольцо. Развитие физических качеств. Учебная игра.	2	2
	12	Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, бросков в кольцо с места и в движении, в парах и тройках. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	2
	13	Совершенствование техники передачи двумя руками от груди, передача одной рукой от	2	2

		плеча со сменной места, ведение мяча с поворотом. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.		
	14	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок в кольцо. Штрафной бросок. Эстафеты с элементами баскетбола.	2	2
	15	Совершенствование техники передачи мяча в движении в парах, тройках. Бросок в кольцо двумя руками в движении, штрафной бросок. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	2
	16	Совершенствование бросков в кольцо с места и в движении (штрафной бросок, атака кольца на два шага, трёх очковый бросок). Оценка техники изученных элементов баскетбола в процессе учебной игры.	2	2
Всего за 3 семестр:			32	

Наименование разделов и тем дисциплины	№ урока	Тема урока, содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
2 курс 4 семестр				
Раздел 3. Спортивные игры Волейбол	Содержание учебного материала (практические занятия)			
	17	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Развитие координационных способностей.	14	2
	18	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча в парах, тройках в движении со сменной места. Учебная игра. Развитие физических качеств.	2	2
	19	Совершенствование техники нижней и верхней передачи мяча, подачи мяча через сетку. Учебная игра. Развитие физических качеств.	2	2
	20	Совершенствование техники верхней и нижней передачи и приёма мяча, подачи мяча через сетку. Нападающий удар. Одиночный блок. Эстафеты с элементами волейбола.	2	2
	21	Совершенствование техники верхней и нижней передачи и приёма мяча, подачи мяча через сетку. Нападающий удар. Одиночный блок. Эстафеты с элементами волейбола.	2	2
	22	Нападающие удары (прямые, обманные). Защитные действия при нападении (блокирование, групповые, индивидуальные). Учебная игра. Оценка техники игры в волейбол.	2	2
	23	Совершенствование всех ранее изученных элементов волейбола. Учебная игра. Развитие физических качеств.	2	2
Раздел 4. Плавание	Содержание учебного материала (практические занятия)			
	24	Техника безопасности и личная гигиена на занятиях плаванием. Изучение комплекса упражнений на суше. Упражнения для освоения с водой (вдох, выдох в воду у бортика).	12	2

	Сплывание и лежание на воде (упражнения поплавок, звездочка). Обучение техники плавания способом кроль на груди (положение тела, дыхание и движения рук и ног).	2	2
25	Упражнения для освоения техники движения руками и ногами в согласовании с дыханием (используя плавательную доску). Дистанционное плавание. Изучение и освоение техники старта, прыжком со стартовой тумбы, техника старта из воды. Игра водолаз.	2	2
26	Упражнения для освоения техники движения руками и ногами в согласовании с дыханием. Закрепление техники старта прыжком со стартовой тумбы, техника старта из воды. Самостоятельное плавание.	2	2
27	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Дистанционное плавание. Совершенствование техники старта прыжком со стартовой тумбы, техника старта из воды.	2	2
28	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, техники старта, прыжком со стартовой тумбы. Контрольный норматив 50м способом кроль на груди. Игра водолаз.	2	2
29	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, техники старта, прыжком со стартовой тумбы. Дистанционное плавание. Игра водолаз.	2	2
Содержание учебного материала (практические занятия)			
30	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники спринтерского бега и беговых упражнений. Развитие скоростных качеств.	14	2
31	Совершенствование специально-беговых упражнений и техники бега на короткие дистанции. Бег 30 м на оценку. Развитие физических качеств.	2	2
32	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 60 м на оценку. Обучение технике метания мяча на дальность с разбега. Развитие физических качеств.	2	2
33	Совершенствование специально-беговых упражнений. Бег 100 м на оценку. Закрепление техники метания мяча на дальность с разбега. Развитие физических качеств.	2	2
34	Совершенствование специально-беговых упражнений и техники метания мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2
35	Совершенствование специально-беговых упражнений Метание мяча на дальность с разбега на оценку. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места на оценку.	2	2
36	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Круговая тренировка на развитие физических качеств.	2	2
Всего за 4 семестр:		40	
Всего за 2 курс:		72	

Наименование разделов и тем дисциплины	№ урока	Тема урока, содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2		4	5
3 курс 5 семестр				
Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала (практические занятия)			
	1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники спринтерского бега (низкий старт, стартовый разгон, финиш). Развитие физических качеств.	12	
	2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и специальных упражнений бегуна. Бег 60 м на оценку. Повторение техники прыжка в длину с места и с разбега.	2	2
	3	Совершенствование специально-беговых упражнений и техники прыжка в длину с места и с разбега. Бег 100 м на оценку. Развитие физических качеств.	2	2
	4	Совершенствование специально-беговых упражнений и бега на длинные дистанции. Прыжок в длину с разбега на оценку.	2	2
	5	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Круговая тренировка на развитие физических качеств.	2	2
	6	Совершенствование специально-беговых упражнений. Развитие физических качеств. Бег 2 км – девушки и 3 км – юноши на оценку.	2	2
Раздел 2. Спортивные игры Волейбол	Содержание учебного материала (практические занятия)			
	7	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Совершенствование верхней и нижней передачи и приема мяча, подачи мяча через сетку. Эстафеты с элементами волейбола.	14	
	8	Совершенствование техники нижней и верхней передачи мяча, подачи мяча через сетку. Нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие физических качеств.	2	2
	9	Совершенствование верхней и нижней передачи и приема мяча, подачи мяча через сетку, нападающего удара и одиночного блока. Эстафеты с элементами волейбола.		
	10	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча в парах, тройках в движение со смежной места, нападающего удара и одиночного блока. Развитие физических качеств.	2	2
	11	Совершенствование верхней и нижней передачи и приема мяча, подачи мяча через сетку, нападающего удара и одиночного блока (оценка). Учебная игра.	2	2
	12	Совершенствование техники верхней и нижней передачи и приема мяча, подачи мяча через сетку. Нападающий удар. Одиночный блок. Эстафеты с элементами волейбола.	2	2
	13	Совершенствование всех ранее изученных элементов волейбола. Учебная игра. Развитие физических качеств.	2	2
Всего за 5 семестр:			26	

Наименование разделов и тем дисциплины	№ урока	Тема урока, содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2		4	5
3				
3 курс 6 семестр				
Раздел 3. Спортивные игры Баскетбол	Содержание учебного материала (практические занятия)			
	14	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Совершенствование техники ведения, передачи мяча на месте и в движении, в парах и тройках. Эстафеты с элементами баскетбола.	14	2
	15	Совершенствование техники ведения и передачи мяча, бросков по кольцу с места и в движении. Развитие физических качеств. Учебная игра.	2	2
	16	Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, бросков в кольцо с места и в движении, в парах и тройках. Штрафной бросок. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	2
	17	Совершенствование ранее изученных элементов баскетбола. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Эстафеты с элементами баскетбола.	2	2
	18	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола: ловля, передача, ведение, бросок в кольцо. Учебная игра. Развитие физических качеств.	2	2
	19	Оценка технических действий (бросков, передач). Учебная игра. Развитие физических качеств.	2	2
	20	Совершенствование ранее изученных элементов баскетбола. Оценка техники игры в баскетбол. Учебная игра.	2	2
	Содержание учебного материала (практические занятия)			
	21	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Совершенствование верхней и нижней передачи и приема мяча, подачи мяча через сетку. Эстафеты с элементами волейбола.	14	2
Раздел 4. Спортивные игры Волейбол	22	Совершенствование техники нижней и верхней передачи мяча, подачи мяча через сетку. Нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие физических качеств.	2	2
	23	Совершенствование верхней и нижней передачи и приема мяча, подачи мяча через сетку, нападающего удара и одиночного блока. Эстафеты с элементами волейбола.	2	2
	24	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча в парах, тройках в движении со смежной места, нападающего удара и одиночного блока. Развитие физических качеств.	2	2
	25	Совершенствование верхней и нижней передачи и приема мяча, подачи мяча через сетку,	2	2

		нападающего удара и одиночного блока (оценка). Учебная игра.	
	26	Совершенствование техники верхней и нижней передачи и приема мяча, подачи мяча через сетку. Нападающий удар. Одиночный блок. Эстафеты с элементами волейбола.	2
	27	Совершенствование всех ранее изученных элементов волейбола. Учебная игра. Развитие физических качеств.	2
Раздел 5.		Содержание учебного материала (практические занятия)	12
Легкая атлетика	28	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна. Повторение техники метания мяча с разбега на дальность.	2
	29	Совершенствование специально-беговых упражнений и техники метания мяча на дальность с разбега. Бег 60 м на время. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
	30	Специальные упражнения бегуна. Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега. Бег 100 м на время. Развитие физических качеств.	2
	31	Совершенствование специально-беговых упражнений и техники метания мяча на дальность с разбега. Развитие выносливости.	2
	32	Совершенствование специально-беговых упражнений и бега на длинные дистанции. Метание мяча на дальность с разбега на оценку. Развитие физических качеств.	2
	33	Совершенствование специально-беговых упражнений. Развитие физических качеств. Бег 2 км – девушки и 3 км – юноши на оценку.	2
		Всего за 6 семестр:	40
		Всего за 3 курс:	66

Наименование разделов и тем дисциплины	№ урока	Тема урока, содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Легкая атлетика	2	3	4	5
	4 курс 7 семестр			
	Содержание учебного материала (практические занятия)			
	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники спринтерского бега (низкий старт, стартовый разгон, финиш). Развитие скоростно-силовых качеств.	8	2
2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна. Бег 60 м на оценку. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2	
3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна. Бег 100 м на оценку. Развитие физических качеств.	2	2	

	4	Совершенствование специально-беговых упражнений и бега на длинные дистанции. Развитие физических качеств.	2	2
Раздел 2. Спортивные игры Баскетбол	Содержание учебного материала (практические занятия)			6
	5	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Совершенствование техники ведения, передачи мяча на месте и в движении, в парах и тройках. Учебная игра.	2	2
	6	Совершенствование техники ведения и передачи мяча, бросков по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок на оценку. Развитие физических качеств.	2	2
	7	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола: ловля, передача, ведение, бросок в кольцо. Учебная игра. Развитие физических качеств.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Освоение физических упражнений различной направленности. Выполнение упражнений У.Г.Г.			2
Всего за 7 семестр:			16	

Наименование разделов и тем дисциплины	№ урока	Тема урока, содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4	5
Раздел 4. Спортивные игры Волейбол	4 курс 8 семестр			
	Содержание учебного материала (практические занятия)			6
	8	Совершенствование верхней и нижней передачи и приема мяча, подачи мяча через сетку, нападающего удара и одиночного блока (оценка). Учебная игра.	2	2
	9	Верхняя и нижняя прямая подача в заданную зону. Нижний прием мяча. Нападающий удар. Блокирование. Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	2	2
	10	Совершенствование всех ранее изученных элементов волейбола. Учебная игра. Развитие физических качеств.	2	2
Раздел 5. Спортивные игры Баскетбол	Содержание учебного материала (практические занятия)			6
	11	Совершенствование техники перемещения и владения мячом, ведения, ловли и передачи мяча, бросков в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола.	2	2
	12	Совершенствование техники перемещения и владения мячом, ведения, ловли и передачи мяча, бросков в кольцо. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	2	2
	13	Совершенствование всех ранее изученных элементов баскетбола. Оценка техники игры в баскетбол. Учебная игра.	2	2
Всего за 8 семестр:			12	

	Всего за 4 курс:	28
	Итого по дисциплине:	168

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 знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;- основы здорового образа жизни.	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none">– практические задания,– ведение дневника самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none">– накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;– традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;– тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none">бега на короткие, средние, длинные дистанции;прыжков в длину; <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</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 2 курса

№ п/п	Испытания (тесты)	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег на 30 м (сек.)	5,1	4,7	4,4	5,7	5,3	5,0
2	Бег на 60 м (сек.)	9,2	8,8	8,4	10,4	10,0	9,6
3	Бег на 100 м (сек.)	15,0	14,2	13,8	18,0	17,0	16,2
4	Бег на 1000 м (мин., сек.)	4.20	4.00	3.35	6.00	5.30	5.00
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	8	11	14	-	-	-
	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.)	8,0	7,6	7,1	9,2	8,8	8,2
9	Прыжок в длину с разбега (см.)	375	385	440	285	300	345
10	Прыжок в длину с места (см.)	200	220	230	160	175	185
11	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	36	40	50	30	35	40
12	Метание мяча с разбега весом 150гр (м.)	38	41	45	21	31	35
13	Плавание 50 м кролем на груди (мин., сек.)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТЕСТЫ
для студентов 3 курса**

№ п/п	Испытания (тесты)	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег на 30 м (сек.)	4,7	4,5	4,3	5,3	5,1	4,9
2	Бег на 60 м (сек.)	9,0	8,6	8,2	10,1	9,8	9,5
3	Бег на 100 м (сек.)	14,4	13,8	13,2	17,8	16,8	16,0
4	Бег на 3000 м (юн.), 2000 м (дев.) (мин., сек.)	14.30	13.10	12.00	12.15	11.15	10.15
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10	12	15	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	-	-	-	10	12	18
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	28	32	44	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки	-	-	-	10	12	15
7	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см.)	+6	+8	+13	+8	+11	+16
8	Челночный бег 3x10 м (сек.)	8,0	7,7	7,1	9,0	8,8	8,2
9	Прыжок в длину с разбега (см.)	370	380	430	270	290	320
10	Прыжок в длину с места (см.)	230	240	250	170	180	190
11	Метание мяча с разбега весом 150гр (м.)	38	41	45	21	31	35
12	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	33	37	48	27	32	38
13	Плавание 50 м кролем на груди (мин., сек.)	1.10	1.00	0.50	1.25	1.15	1.00

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТЕСТЫ
для студентов 4 курса**

№ п/п	Испытания (тесты)	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег на 30 м (сек.)	4,7	4,5	4,3	5,3	5,1	4,9
2	Бег на 60 м (сек.)	9,0	8,6	8,2	10,1	9,8	9,5
3	Бег на 100 м (сек.)	14,4	13,8	13,2	17,8	16,8	16,0
4	Бег на 3000 м (юн.), 2000 м (дев.) (мин., сек.)	14.30	13.10	12.00	12.15	11.15	10.15
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10	12	15	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	-	-	-	10	12	18
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	28	32	44	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки	-	-	-	10	12	15
7	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейки (от уровня скамьи) (см.)	+6	+8	+13	+8	+11	+16
8	Челночный бег 3x10 м (сек.)	8,0	7,7	7,1	9,0	8,8	8,2
9	Прыжок в длину с места (см.)	230	240	250	170	180	190

**ЛИСТ
ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ НА УЧЕБНЫЙ ГОД**

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.05 «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, кан. тех. н., доцент _____ / Старченко Д.Н. /

Директор колледжа _____ / Гущин А.К. /