

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. Гуцин
2018г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

по специальности СПО 08.02.11 Управление, эксплуатация и
обслуживание многоквартирного дома (базовой подготовки)


(на базе основного общего образования)


Белгород 2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) (приказ Министерства образования и науки от 10.12.2015 № 1444), учебного плана по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) **08.02.11 Управление, эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома**, входящей в укрупненную группу специальностей **08.00.00 Техника и технология строительства**

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

Разработчики:

1. Манин О.Ю., старший преподаватель физической культуры ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова» 

2. Егоров Д.Е., кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова» 

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры строительства и городского хозяйства

Протокол № 12 от «16» мая 2018 г.

Зав. кафедрой, д-р техн. наук, проф.  / Л.А. Сулейманова /

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

Протокол № 1 от «23» мая 2018 г.

Председатель ЦМК социально-экономических и естественно-научных дисциплин, канд. хим. наук, доцент  /Л.В. Денисова/

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

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) **08.02.11 Управление, эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома**, входящей в укрупненную группу специальностей **08.00.00 Техника и технология строительства**.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре учебного плана: программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. 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.

1.4. 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.2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Игровые методы обучения
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	«Мозговой штурм»
ОК 4.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	Групповые методы обучения

ОК 6.	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Групповые методы обучения
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	Групповые методы обучения

1.6. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;
 самостоятельной работы обучающегося 168 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		2 курс		3 курс		4 курс	
		1	2	3	4	5	6	7	8
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336	-	-	64	80	52	60	44	36
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168	-	-	32	40	26	30	22	18
в том числе:									
практические занятия (включая контрольные работы)	166	-	-	30	40	26	30	22	18
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168	-	-	32	40	26	30	22	18
в том числе:									
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		-	-	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ

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	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	5	
2 курс 3 семестр					
Раздел 1. Теоретический	1-2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2		
Раздел 2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала (практические занятия)		12		
	3-4	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике. Техника беговых упражнений.	2	2	
	5-6	Бег на короткие дистанции 100м., низкий стар, финиш.	2	2	
	7-8	Совершенствование техники выполнения низкого старта, стартового разбега, бега на 100м.	2	2	
	9-10	Совершенствование техники высокого старта. Контрольный тест 100м., совершенствование техники выполнения прыжка с места. Контрольный тест «прыжок с места в длину».	2	2	
	11-12	Техника бега на длинные дистанции. Переменный бег 2000м.	2		
	13-14	Совершенствование техники бега на длинные дистанции (3000м.).	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		12		
Раздел 3. Спортивные игры	Баскетбол.	Содержание учебного материала (практические занятия)	10		
		15-16	Техника безопасности на занятиях баскетбола. Упражнения на быстроту передвижения, ловля, передача мяча. Учебная игра.	2	2
		17-18	Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча. Правила игры баскетбол. Учебная игра.	2	2
		19-20	Передача мяча одной рукой от плеча в движении, ведение мяча правой, левой рукой. Судейские жесты.	2	2
		21-22	Передача двумя руками от груди, передача одной рукой от плеча со сменой места, ведение мяча с поворотом. Учебная игра.	2	2
		23-24	Передача мяча в движении, в парах, в тройках. Бросок двумя руками в движении, штрафной бросок. Учебная игра.	2	2
		Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил игры по баскетболу «Официальные правила баскетбола». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		10	

Раздел 4 Плавание		Содержание учебного материала (практические занятия)		8	
		25-26	Техника безопасности и личная гигиена на занятиях плаванием. Изучение комплекса упражнений на суше. Упражнения поплавок, звездочка, упражнения у бортика (вдох, выдох в воду). Упражнения у бортика работа ног брасом. Упражнения ноги брасс, плавательная доска в руках. Упражнения на согласование работы ног и дыхания в плавании.	2	2
		27-28	Согласование работы рук, ног и дыхания при плавании брасом.	2	2
		29-30	Техника старта со стартовой тумбы. Техника старта из воды. Совершенствование техники плавание способом брасс. Согласование работы рук, ног и дыхания способом кроль.	2	2
		31-32	Совершенствование техники способом кроль.	2	2
		Самостоятельная работа обучающихся. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		10	
2 курс 4 семестр					
Раздел 5 Спортивные игры	волейбол	Содержание учебного материала (практические занятия)		16	
		33-34	Техника безопасности на занятиях волейболом. Упражнения на быстроту передвижения, верхняя и нижняя передача мяча. Учебная игра.	2	2
		35-36	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, тройках, четверках. Правила игры в волейбол. Учебная игра.	2	2
		37-38	Нижняя прямая подача мяча, верхняя, нижняя передача мяча через сетку. Учебная игра.	2	2
		39-40	Верхняя, нижняя передача мяча в парах, тройках, на оценку. Учебная игра.	2	2
		41-42	Нижняя прямая подача через сетку, нижний прием мяча. Учебная игра.	2	2
		43-44	Нижняя боковая подача через сетку, нижний прием мяча. Учебная игра.	2	2
		45-46	Верхняя прямая, нижняя прямая подача мяча на оценку. Нижний прием мяча. Учебная игра	2	2
		47-48	Перевод мяча кулаком через сетку, тактика игры в защите. Учебная игра. Оценка техники игры в волейбол	2	2
		Самостоятельная работа обучающихся. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		16	
Раздел 6 Плавание		Содержание учебного материала (практические занятия)		10	
		49-50	Техника безопасности и личная гигиена на занятиях плаванием. Изучение комплекса упражнений на суше. Упражнения поплавок, звездочка, упражнения у бортика (вдох, выдох в воду). Упражнения у бортика работа ног брасом. Упражнения ноги брасс, плавательная доска в руках. Упражнения на согласование работы ног и дыхания в плавании.	2	2

	51-52	Согласование работы рук, ног и дыхания при плавании брасом.	2	2
	53-54	Техника старта со стартовой тумбы. Техника старта из воды. Совершенствование техники плавания способом брасс.	2	2
	55-56	Согласование работы рук, ног и дыхания при плавании способом кроль.	2	2
	57-58	Совершенствование техники плавания способом кроль. Дистанционное плавание на выносливость.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение комплексов упражнений на суше. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		10	
Раздел 7 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала (практические занятия)		14	
	59-60	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений. Бег 100м.	2	2
	61-62	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	2
	63-64	Совершенствование стартового разбега. Техника финиширования.	2	2
	65-66	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования.	2	2
	67-68	Тактика бега на 3000м.	2	2
	69-70	Тактика бега на 3000м.	2	2
	71-72	Прием контрольных нормативов.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		14	
Всего за 2 курс:			144	
3 курс 5 семестр				
Раздел 8 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала (практические занятия)		10	
	1-2	Правила поведения обучающихся при проведении занятий по физической культуре. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции 100м., низкий стар, финиш.	2	2
	3-4	Совершенствование техники выполнения низкого старта, стартового разбега, бега на 100м.	2	2
	5-6	Совершенствование техники высокого старта. Контрольный тест 100м., совершенствование техники выполнения прыжка с места. Контрольный тест «прыжок с места в длину».	2	2
	7-8	Тактика бега на длинные дистанции. Переменный бег 2000 - 3000м.	2	2
	9-10	Контрольный тест бег девушки 2000м., юноши 3000м.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		10	
	Содержание учебного материала (практические занятия)		8	

	Баскетбол.	11-12	Техника безопасности на занятиях баскетбола. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча в движении в тройках. Учебная игра.	2	2	
		13-14	Внутренний, внешний заслон в тройках, в четверках. Двухсторонняя игра.	2	2	
		15-16	Стритбол правила игры. Штрафной бросок на оценку. Вырывание мяча. Двухсторонняя игра.	2	2	
		17-18	Двухсторонняя игра, оценка технических действий, бросков, заслонов, передач. Практика судейства игры.	2	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил игры по баскетболу «Официальные правила баскетбола». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.			8	
	Волейбол	Содержание учебного материала (практические занятия)			8	
		19-20	Техника безопасности на занятиях волейбола. Верхняя, нижняя передача мяча в парах, тройках в движении со сменой места.	2	2	
		21-22	Нижняя прямая подача через сетку, нижний приём мяча доводка в зону №3. Нападающий удар в зоне № 2,4, защитные действия при нападении (блокирование). Учебная игра.	2	2	
		23-24	Нападающий удар в зоне №4, тактика игры в нападении. Нижний прием мяча. Верхняя прямая подача в зону №6. Двухсторонняя игра.	2	2	
		25-26	Нападающий удар в зоне №2, одиночный блок в зоне №2. Нижний прием мяча, тактические действия игры в защите. Двухсторонняя игра. Оценка техники игры волейбол.	2	2	
		Самостоятельная работа обучающихся. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий			8	
3 курс 6 семестр						
Раздел 10 Спортивные игры	Баскетбол.	Содержание учебного материала (практические занятия)			14	
		27-28	Техника безопасности на занятиях баскетбола. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча в движении в тройках. Учебная игра.	2	2	
		29-30	Передача мяча в движении, в парах, в тройках. Бросок двумя руками в движении, штрафной бросок. Учебная игра.	2	2	
		31-32	Внутренний, внешний заслон в тройках, в четверках. Двухсторонняя игра	2	2	
	33-34	Двухсторонняя игра, оценка технических действий, бросков, заслонов, передач. Практика судейства игры.	2	2		
Волейбол	35-36	Техника безопасности на занятиях волейболом. Упражнения на быстроту передвижения, верхняя и нижняя передача мяча. Учебная игра.	2	2		

	37-38	Нижняя прямая подача через сетку, нижний приём мяча доводка в зону №3. Нападающий удар в зоне № 2,4, защитные действия при нападении (блокирование). Учебная игра. Нападающий удар в зоне №4, тактика игры в нападении. Нижний прием мяча. Верхняя прямая подача в зону №6. Двухсторонняя игра.	2	2
	39-40	Нападающий удар в зоне №2, одиночный блок в зоне №2. Нижний прием мяча, тактические действия игры в защите. Двухсторонняя игра. Оценка техники игры волейбол.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		14	
Раздел 11 Плавание	Содержание учебного материала (практические занятия)		8	
	41-42	Техника безопасности и личная гигиена на занятиях плаванием. Изучение комплекса упражнений на суше. Упражнения поплавок, звездочка, упражнения у бортика (вдох, выдох в воду). Упражнения у бортика работа ног брасом. Упражнения ноги брасс, плавательная доска в руках. Упражнения на согласование работы ног и дыхания в плавании.	2	2
	43-44	Техника старта со стартовой тумбы. Техника старта из воды. Совершенствование техники плавания способом брасс.	2	2
	45-46	Согласование работы рук, ног и дыхания при плавании способом кроль. Дистанционное плавание на выносливость.	2	2
	47-48	Совершенствование техники плавания способом кроль. Прием контрольных нормативов 50м. с учетом времени.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		8	
Раздел 12 Легкая атлетика	Содержание учебного материала (практические занятия)		8	
	49-50	Правила поведения обучающихся при проведении занятий по физической культуре. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции 100м., низкий стар, финиш.	2	2
	51-52	Совершенствование техники выполнения низкого старта, стартового разбега, бега на 100м.	2	2
	53-54	Совершенствование техники высокого старта. Контрольный тест 100м., совершенствование техники выполнения прыжка с места. Контрольный тест «прыжок с места в длину».	2	2
	55-56	Техника бега на длинные дистанции. Переменный бег 2000 - 3000м.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		8	
Всего за 3 курс:			112	

4 курс 7 семестр				
Раздел 13 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала (практические занятия)		8	
	1-2	Правила поведения обучающихся при проведении занятий по физической культуре. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции 100м., низкий стар, финиш.	2	2
	3-4	Совершенствование техники выполнения низкого старта, стартового разбега, бега на 100м.	2	2
	5-6	Совершенствование техники высокого старта. Контрольный тест 100м., совершенствование техники выполнения прыжка с места. Контрольный тест «прыжок с места в длину».	2	2
	7-8	Тактика бега на длинные дистанции. Переменный бег 2000 - 3000м.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		8	
Раздел 14 Спортивные игры Баскетбол	Содержание учебного материала (практические занятия)		8	
	9-10	Техника безопасности на занятиях баскетбола. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча в движении в тройках. Учебная игра.	2	2
	11-12	Передача мяча в движении, в парах, в тройках. Бросок двумя руками в движении, штрафной бросок. Учебная игра.	2	2
	13-14	Внутренний, внешний заслон в тройках, в четверках. Двухсторонняя игра	2	2
	15-16	Двухсторонняя игра, оценка технических действий, бросков, заслонов, передач. Практика судейства игры.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		8	
Раздел 15 Плавание	Содержание учебного материала (практические занятия)		6	
	17-18	Техника безопасности и личная гигиена на занятиях плаванием. Изучение комплекса упражнений на суше. Упражнения поплавок, звездочка, упражнения у бортика (вдох, выдох в воду). Упражнения у бортика работа ног брасом. Упражнения ноги брасс, плавательная доска в руках. Упражнения на согласование работы ног и дыхания в плавании.	2	2
	19-20	Техника старта со стартовой тумбы. Техника старта из воды. Совершенствование техники плавания способом брасс.	2	2
	21-22	Согласование работы рук, ног и дыхания при плавании способом кроль. Прием контрольных нормативов 50м. с учетом времени.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся.		6	

		Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий			
		4 курс 8 семестр			
Раздел 16 Спортивные игры	Волейбол	Содержание учебного материала (практические занятия)		10	
		23-24	Верхняя, нижняя передача мяча в парах, тройках, на оценку. Учебная игра.	2	2
		25-26	Нижняя прямая подача через сетку, нижний прием мяча. Учебная игра.	2	2
		27-28	Нижняя боковая подача через сетку, нижний прием мяча. Учебная игра.	2	2
		29-30	Нападающий удар в зоне №4, тактика игры в нападении. Нижний прием мяча. Верхняя прямая подача в зону №6. Двухсторонняя игра.	2	2
		31-32	Нападающий удар в зоне №2, одиночный блок в зоне №2. Нижний прием мяча, тактические действия игры в защите. Двухсторонняя игра. Оценка техники игры волейбол.	2	2
		Самостоятельная работа обучающихся. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		10	
Раздел 17 Легкая атлетика	Содержание учебного материала (практические занятия)		8		
	33-34	Совершенствование техники бега 100м. Контрольный тест 100м., совершенствование техники выполнения прыжка с места. Контрольный тест «прыжок с места в длину»	2	2	
	35-36	Тактика бега на длинные дистанции. Переменный бег 2000 - 3000м.	2	2	
	37-38	Тактика бега на длинные дистанции. Переменный бег 2000 - 3000м.	2	2	
	39-40	Тактика бега на длинные дистанции. Контрольный тест бег 2000 - 3000м.	2	2	
		Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		8	
		Всего за 4 курс:	80		
		Итого по дисциплине:	336		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация учебной дисциплины обеспечивается следующими помещениями:

Учебно-спортивный комплекс:

Спортивный зал №1, УСК: Гимнастические скамейки. Гимнастические маты. Обручи. Мячи баскетбольные и волейбольные. Баскетбольные кольца. Стена гимнастическая. Канат. Конусы. Гантели. Скакалки. Набивные мячи. Гимнастические палки. Сетка волейбольная. Электронное табло, секундник, перекладины сменные.

Спортивный зал №2, УСК: Гимнастические скамейки. Гимнастические маты. Обручи. Мячи футбольные, теннисные и гандбольные. Ворота гандбольные. Канат. Конусы. Гантели. Скакалки. Гимнастические стенки, баскетбольные щиты. Заградительные сетки, электронное табло, секундник

Спортивный зал №3. УСК: Гимнастические скамейки. Гимнастические маты. Обручи. Мячи волейбольные и теннисные. Татами. Ринг. Зеркала. Гантели. Коврики и палки гимнастические. Скакалки. Ракетки для бадминтона. Ракетки для настольного тенниса. Ракетки для тенниса. Мячи гимнастические. Столы для настольного тенниса складные. Боксерские мешки и ринг. Сетка для тенниса.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: Беговая дорожка с секторами с резинобитумным покрытием (сектор для прыжков в длину). Сектор для прыжков в длину с песком. Футбольное поле с естественным газоном. Футбольные ворота. Трибуны. Барьеры и стартовые колодки легкоатлетические. Тренажеры для воркаута. Специализированная площадка для подготовки к выполнению норм ГТО: Гранаты для метания, площадка для прыжков, перекладины, турникет.

Площадки для пляжных видов спорта: Ворота, мяч для пляжного гандбола. Площадка для мини-футбола и гандбола: Ворота, мяч для мини-футбола и гандбола. Площадка для стритбола: Баскетбольное кольцо, мячи баскетбольные. Теннисные корты: Сетка, судейская вышка. Хоккейная площадка. Ворота для хоккея. Силовые городки. Перекладины, турникеты.

Лыжная база. Лыжи, лыжные палки.

Физкультурно-оздоровительный комплекс с плавательным бассейном: Плавательный бассейн, сауна.

Физкультурно-оздоровительный комплекс с бассейном: Плавательный бассейн для игровых видов спорта, сауна, тренажерный зал.

Тренажерные залы, УСК: Перекладины, турникет, утяжелители, гантели, гири

Специализированный зал гиревого спорта общежитие №5: скамья для жима лежа, блочная рама, дельта машина, блок для мышц спины, тренажер для мышц сгиб-разгиб, скамья для жима лежа под углом вверх, скамья для жима лежа с отриц. углом наклона, «машина Смита», велотренажер вертикальный Импульс С130, скамья «Скотта», штанга рекордная.

Стрелковый тир. УК№6: Устройство отработки пристреливания, учебные автоматы АК-74, винтовки пневмотические.

Шахматный клуб УСК №2.08. Специализированная мебель, доски, шахматные наборы.

Учебный кабинет общеобразовательных дисциплин ГУК №718 Специализированная мебель, мультимедийный проектор, переносной экран, ноутбук.

Программное обеспечение: Microsoft Windows 10 Корпоративная (Соглашение Microsoft Open Value Subscription V6328633. Соглашение действительно с 02.10.2017 по 31.10.2023). Договор поставки ПО 0326100004117000038-0003147-01 от 06.10.2017;

Microsoft Office Professional Plus 2016 (Соглашение Microsoft Open Value Subscription V6328633. Соглашение действительно с 02.10.2017 по 31.10.2023). Договор поставки ПО 0326100004117000038-0003147-01 от 06.10.2017. Kaspersky Endpoint Security «Стандартный Russian Edition» / Сублицензионный договор № 102 от 24.05.2018. Срок действия лицензии до 16.08.2020. Гражданско-правовой Договор (Контракт) № 27782 «Поставка продления права пользования (лицензии) Kaspersky Endpoint Security от 03.06.2020. Срок действия лицензии 17.08.2021г. Google Chrome. Свободно распространяемое ПО согласно условиям лицензионного соглашения. Mozilla Firefox Свободно распространяемое ПО согласно условиям лицензионного соглашения.

Читальный зал библиотеки с выходом в сеть Интернет для самостоятельной работы: специализированная мебель; компьютерная техника, подключенная к сети «Интернет», имеющая доступ в электронную информационно-образовательную среду.

Программное обеспечение: Microsoft Office 2016 Соглашение № V6328633 до 31.10.2020. Microsoft Windows 10 Корпоративная (Соглашение Microsoft Open Value Subscription V6328633. Соглашение действительно с 02.10.2017 по 31.10.2020). Договор поставки ПО 0326100004117000038-0003147-01 от 06.10.2017. Kaspersky Endpoint Security «Стандартный Russian Edition» / Сублицензионный договор № 102 от 24.05.2018. Срок действия лицензии до 01.07.2020г. Гражданско-правовой Договор (Контракт) № 27782 «Поставка продления права пользования (лицензии) Kaspersky Endpoint Security от 03.07.2020. Срок действия. Kaspersky Endpoint Security Лицензия № 17E0-180606-104621-280-405 до 01.07.2020. Microsoft Office Professional Plus 2016 (Соглашение Microsoft Open Value Subscription V6328633 Соглашение действительно с 02.10.2017 по 31.10.2020). Договор поставки ПО 0326100004117000038-0003147-01 от 06.10.2017. Google Chrome. Свободно распространяемое ПО согласно условиям лицензионного соглашения. Mozilla Firefox. Google Chrome

3.2. Информационное и учебно-методическое обеспечение обучения **Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2017. — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>
2. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.В. Сахарова, Р.А. Дерина, О.И. Харитоновна. — Электрон. текстовые данные. — Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. — 94 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>

Интернет - ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации. [Интернет-сайт]. – URL: <http://minstm.gov.ru>
2. Федеральный портал «Российское образование». [Интернет-сайт]. – URL:<http://www.edu.ru>
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». [Интернет-сайт]. – URL:<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [Интернет-сайт]. – URL:www.olympic.ru
5. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). [Интернет-сайт]. – URL:<http://goup32441.narod.ru>

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. 	<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, жонглирование)</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</p>

	<p>задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.</p> <p>Аэробика (девушки) Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p> <p>Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p>
--	---

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТЕСТЫ
для студентов 2 курса**

№ п/п	Испытания (тесты) 2 курс	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин,с) ^В	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	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		
		3	4	5
1.	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	14.30	13.40	12.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	28	32	44
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,7	7,1
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430

	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г(м)	33	35	37
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.00	25.30	22.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.00	25.00	22.00
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.10	1.00	0.50

№ п/п	Испытания (тесты)	Девушки		
		3	4	5
1.	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,6
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	13.10	12.30	10.50
3.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	12	17
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+8	+11	+16
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,8	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)1	21.00	19.40	18.10
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	19.15	18.30	17.30
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	1.00

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТЕСТЫ для студентов 4 курса

№ п/п	Испытания (тесты)	Юноши		
		3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	14.30	13.40	12.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	28	32	44
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,7	7,1
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г(м)	33	35	37
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.00	25.30	22.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.00	25.00	22.00
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.10	1.00	0.50

№ п/п	Испытания (тесты)	Девушки		
		3	4	5
1.	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,6
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	13.10	12.30	10.50
3.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	12	17
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+8	+11	+16
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,8	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) ²	21.00	19.40	18.10
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	19.15	18.30	17.30
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	1.00

**ЛИСТ
ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ НА УЧЕБНЫЙ ГОД**

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры строительства и городского хозяйства и принята на 2019-2020 учебный год без изменений.


«06» июня 2019 г. (протокол № 13).

Зав. кафедрой _____



/Л.А. Сулейманова/

Директор колледжа _____



/А.К. Гуцин/

ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ НА УЧЕБНЫЙ ГОД

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры строительства и городского хозяйства и принята на 2020-2021 учебный год со следующими изменениями:

Пункт 3.2. Информационное обеспечение обучения изложить в следующей редакции:

3.2. Информационное обеспечение обучения Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие для студентов, обучающихся в средних технических учебных заведениях / С. И. Крамской [и др.] ; ред.: С. И. Крамской, Д. Е. Егоров. - Белгород 2: Издательство БГТУ им. В. Г. Шухова, 2020.

Физическая культура для студентов среднего профессионального образования [электронный ресурс]: учебное пособие для студентов, обучающихся в средних технических учебных заведениях / С. И. Крамской [и др.] ; ред.: С. И. Крамской, Д. Е. Егоров. - Белгород : Издательство БГТУ им. В. Г. Шухова, 2020. Режим доступа: <https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2020072415301116500000653172>

Дополнительная литература:

1. Болманенкова, Т.А. Основы физического воспитания : учебное пособие : [12+] / Т.А. Болманенкова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с. : URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983>

2. Дисько, Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учебное пособие : [12+] / Е.Н. Дисько, Е.М. Якуш. – Минск : РИПО, 2018. – 252 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462>

3. Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С.С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992>

Интернет - ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации. [Интернет-сайт]. – URL: <http://minstm.gov.ru>

2. Федеральный портал «Российское образование». [Интернет-сайт]. – URL: <http://www.edu.ru>

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». [Интернет-сайт]. – URL:<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [Интернет-сайт]. – URL:www.olympic.ru
5. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). [Интернет-сайт]. – URL:<http://goup32441.narod.ru>

«22» мая 2020 г. (протокол № 14).

Зав. кафедрой  /Л.А. Сулейманова/

Директор колледжа  /А.К. Гушин/

ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ НА УЧЕБНЫЙ ГОД

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры строительства и городского хозяйства и принята на 2021-2022 учебный год со следующими изменениями:

Пункт 3.2. Информационное обеспечение обучения изложить в следующей редакции:

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

**3.2. Информационное обеспечение обучения
Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2017. — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>
2. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984> (дата обращения: 16.06.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/133353> (дата обращения: 16.06.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Болманенкова, Т. А. Основы физического воспитания : учебное пособие : [12+] / Т. А. Болманенкова. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. — 236 с. : табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983> (дата обращения:

16.06.2021). – Библиогр.: с. 218-221. – ISBN 978-5-4499-0197-2. – DOI 10.23681/571983. – Текст : электронный.

Интернет - ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации. [Интернет-сайт]. – URL: <http://minstm.gov.ru>
2. Федеральный портал «Российское образование». [Интернет-сайт]. – URL:<http://www.edu.ru>
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». [Интернет-сайт]. – URL:<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [Интернет-сайт]. – URL:www.olympic.ru
5. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). [Интернет-сайт]. – URL:<http://goup32441.narod.ru>

«17» мая 2021 г. (протокол № 14).

Зав. кафедрой  Л.А. Сулейманова/

Директор колледжа  /А.К. Гушин/