

**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. Гущин

«08» *февраля* 2023 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

по специальности 19.02.01 Биохимическое производство

(базовой подготовки)

(на базе основного общего образования)

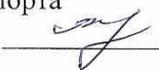
Белгород, 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) (приказ Министерства образования и науки от 22.04.2014 № 371), учебного плана по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) **19.02.01 Биохимическое производство** (базовой подготовки), входящей в укрупненную группу специальностей **19.00.00. Промышленная экология и биотехнологии**.

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

**Разработчики:**

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

 / О.Ю. Манин /

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры экобиотехнологии  
Протокол № 4 от « 01 » февраля 2023 г.

И.о. зав. кафедрой, канд. техн. наук, доц.

 / И.В. Старостина /

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии социально-экономического и гуманитарного цикла

Протокол № 1 от « 07 » февраля 2023 г.

Председатель ПЦК социально-экономического  
и гуманитарного цикла

 / Н.А. Резник /

## 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>	13
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	16

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью образовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 19.02.01 «Биохимическое производство» (базовой подготовки) в части освоения основной области профессиональной деятельности: управление технологическими процессами биохимического производства.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» входит в профессиональную подготовку, общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл в соответствии с естественно-научным профилем профессионального образования, являясь дисциплиной учебного цикла профессиональной образовательной программы по специальности 19.02.01 «Биохимическое производство».

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен 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:

Код ОК	Наименование компетенции	Методы обучения
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Дискуссия, диспут, мозговой штурм
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Дискуссия, диспут, мозговой штурм
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Поисковые и исследовательские методы обучения (с использованием Интернета)
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	Поисковые и исследовательские методы обучения (с использованием Интернета)
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	групповое обучение

ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	поисковые и исследовательские методы обучения, кейс-стади, проблемное обучение
-------	---	--

### **1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 192 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часов;

самостоятельной работы обучающегося 20 часов.

Изучение учебной дисциплины завершается промежуточной аттестацией в форме **дифференцированного зачета** в рамках освоения ППСЗ на базе **основного** общего образования.

## 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
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>344</b>	-	-	<b>64</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>52</b>	<b>48</b>	<b>40</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>	-	-	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>20</b>
в том числе:									
практические занятия (включая контрольные работы)	172	-	-	30	34	34	26	24	20
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>172</b>	-	-	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>20</b>
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.									
<b>Промежуточная аттестация</b> 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	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	5	
<b>2 курс 3 семестр</b>					
<b>Раздел 1.</b> Теоретический	1-2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<b>2</b>		
<b>Раздел 2.</b> Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>		<b>12</b>		
	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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		<b>12</b>		
Раздел 3. Спортивные игры	Баскетбол.	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>10</b>		
		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
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение правил игры по баскетболу «Официальные правила баскетбола». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		<b>10</b>	

Раздел 4 Плавание		<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>		<b>8</b>	
		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
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		<b>10</b>	
<b>2 курс 4 семестр</b>					
Раздел 5 Спортивные игры	волейбол	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>		<b>16</b>	
		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
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		<b>16</b>	
Раздел 6 Плавание		<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>		<b>10</b>	
		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 плавание 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение комплексов упражнений на суше. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		<b>10</b>	
<b>Раздел 7</b> Легкая атлетика.	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>		<b>14</b>	
	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.		
	67-68	Тактика бега на 3000м.	2	2
	69-70	Тактика бега на 3000м.	2	2
	71-72	Прием контрольных нормативов.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		<b>14</b>	
<b>Всего за 2 курс:</b>			<b>144</b>	
<b>3 курс 5 семестр</b>				
<b>Раздел 8</b> Легкая атлетика.	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>		<b>10</b>	
	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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		<b>10</b>	
	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>		<b>8</b>	

	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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение правил игры по баскетболу «Официальные правила баскетбола». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.			<b>8</b>		
	Волейбол	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>			<b>8</b>	
		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	
<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий			<b>8</b>			
<b>3 курс 6 семестр</b>						
Раздел 10 Спортивные игры	Баскетбол.	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>			<b>12</b>	
		27-28	Техника безопасности на занятиях баскетбола. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча в движении в тройках. Передача мяча в движении, в парах, в тройках. Бросок двумя руками в движении, штрафной бросок. Учебная игра.	2	2	
		29-30	Внутренний, внешний заслон в тройках, в четверках. Двухсторонняя игра	2	2	
	31-32	Двухсторонняя игра, оценка технических действий, бросков, заслонов, передач. Практика судейства игры.	2	2		
	Волейбол	33-34	Техника безопасности на занятиях волейболом. Упражнения на быстроту передвижения, верхняя и нижняя передача мяча. Учебная игра.	2	2	
35-36		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	2	2		

		№4, тактика игры в нападении. Нижний прием мяча. Верхняя прямая подача в зону №6. Двухсторонняя игра.		
	37-38	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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		<b>12</b>	
Раздел 11 Плавание	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>		<b>6</b>	
	39-40	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
	41-42	Техника старта со стартовой тумбы. Техника старта из воды. Совершенствование техники плавание способом брасс.	2	2
	43-44	Совершенствование техники плавания способом кроль. Прием контрольных нормативов 50м. с учетом времени.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		<b>6</b>	
Раздел 12 Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>		<b>8</b>	
	45-46	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
	47-48	Совершенствование техники выполнения низкого старта, стартового разбега, бега на 100м.	2	2
	49-50	Совершенствование техники высокого старта. Контрольный тест 100м., совершенствование техники выполнения прыжка с места. Контрольный тест «прыжок с места в длину».	2	2
	51-52	Техника бега на длинные дистанции. Переменный бег 2000 - 3000м.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		<b>8</b>	
<b>Всего за 3 курс:</b>			<b>104</b>	
<b>4 курс 7 семестр</b>				
Раздел 13	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>		<b>10</b>	

Легкая атлетика.	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	Тактика бега на длинные дистанции. Переменный бег 2000 - 3000м.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий			<b>10</b>
Раздел 14 Спортивные игры Баскетбол	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>		<b>8</b>	
	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	Передача мяча в движении, в парах, в тройках. Бросок двумя руками в движении, штрафной бросок. Учебная игра.	2	2
	15-16	Внутренний, внешний заслон в тройках, в четверках. Двухсторонняя игра	2	2
	17-18	Двухсторонняя игра, оценка технических действий, бросков, заслонов, передач. Практика судейства игры.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий			<b>8</b>
Раздел 15 Плавание	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>		<b>6</b>	
	19-20	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
	21-22	Техника старта со стартовой тумбы. Техника старта из воды. Совершенствование техники плавания способом брасс.	2	2
	23-24	Согласование работы рук, ног и дыхания при плавании способом кроль. Прием контрольных нормативов 50м. с учетом времени.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий			<b>6</b>

		<b>4 курс 8 семестр</b>			
<b>Раздел 16 Спортивные игры</b>	<b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>		<b>12</b>	
		25-26	Верхняя, нижняя передача мяча в парах, тройках, на оценку. Учебная игра.	2	2
		27-28	Нижняя прямая подача через сетку, нижний прием мяча. Учебная игра.	2	2
		29-30	Нижняя боковая подача через сетку, нижний прием мяча. Учебная игра.	2	2
		31-32	Нападающий удар в зоне №4, тактика игры в нападении. Нижний прием мяча. Верхняя прямая подача в зону №6. Двухсторонняя игра.	2	2
		33-34	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
		35-36	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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		<b>12</b>		
<b>Раздел 17 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>		<b>8</b>		
	37-38	Совершенствование техники бега 100м. Контрольный тест 100м., совершенствование техники выполнения прыжка с места. Контрольный тест «прыжок с места в длину»	2	2	
	39-40	Тактика бега на длинные дистанции. Переменный бег 2000 - 3000м.	2	2	
	41-42	Тактика бега на длинные дистанции. Переменный бег 2000 - 3000м.	2	2	
	43-44	Тактика бега на длинные дистанции. Контрольный тест бег 2000 - 3000м.	2	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		<b>8</b>		
<b>Всего за 4 курс:</b>			<b>88</b>		
<b>Итого по дисциплине:</b>			<b>344</b>		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта (с указанием площади и номера помещения в соответствии с документами бюро технической инвентаризации)
1	Спортивный зал: 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, перекладки сменные	308012, Белгородская область, г. Белгород, ул. Костюкова, д. 46, УСК, Спортивный зал № 1, 963,2 кв. м, этаж 1, помещение 37
2	Атлетический зал: Перекладки, турникет, утяжелители, гантели, гири	308012, Белгородская область, г. Белгород, ул. Костюкова, д. 46, УСК, Атлетический зал, 84 кв. м, этаж 1, помещения 47,48
3	Шахматный клуб: Специализированная мебель, доски, шахматные наборы.	308012, Белгородская область, г. Белгород, ул. Костюкова, д. 46, УСК, Шахматный клуб, 50,5 кв. м, этаж 2, помещение 27а
4	Физкультурно-оздоровительный комплекс с бассейном: Плавательный бассейн для игровых видов спорта, сауна, тренажерный зал.	308012, Белгородская область, г. Белгород, ул. Костюкова, д. 46, 2233,1 кв. м, этаж 1, помещения 5, 9, 10
5	Стрелковый тир: Устройство отработки пристреливания, учебные автоматы АК-74, винтовки пневматические.	308012, Белгородская область, г. Белгород, ул. Костюкова, д. 46, УК 6 № 14, 798,9 кв. м, этаж 1, помещение 63
6	Учебный кабинет общеобразовательных дисциплин для проведения лекционных и практических занятий: специализированная мебель, мультимедийный проектор, переносной экран, ноутбук.	308012, Белгородская область, г. Белгород, ул. Костюкова, д. 46, ГУК № 726, 35 кв. м, этаж 7, помещение 35
7	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: Беговая дорожка с секторами с резинобитумным покрытием. Сектор для прыжков в длину с песком. Барьеры и стартовые колодки легкоатлетические. Тренажеры для воркаута. Специализированная площадка для подготовки к выполнению норм ГТО: Гранаты для метания, площадка для прыжков, перекладки, турникет.	308012, Белгородская область, г. Белгород, ул. Костюкова, д. 46, 7745 кв. м.

	Площадки для пляжных видов спорта: Ворота, мяч для пляжного гандбола.	
8	Футбольное поле с естественным газоном. Футбольные ворота.	308012, Белгородская область, г. Белгород, ул. Костюкова, д. 46, 7708 кв. м.
9	Трибуна.	308012, Белгородская область, г. Белгород, ул. Костюкова, д. 46, 1250 кв. м.
10	Теннисный корт: Сетка, судейская вышка.	308012, Белгородская область, г. Белгород, ул. Костюкова, д. 46, 263 кв. м.
11	Читальный зал библиотеки с выходом в сеть Интернет для самостоятельной работы Библиотека: специализированная мебель; компьютерная техника, подключенная к сети «Интернет», имеющая доступ в электронную информационно-образовательную среду.	308012, Белгородская область, г. Белгород, ул. Костюкова, д. 46, Библиотека № 303, 83,1 кв. м, этаж 3, помещение 9
12	Учебный кабинет проведения индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля: специализированная мебель, мультимедийный проектор, переносной экран, ноутбук.	308012, Белгородская область, г. Белгород, ул. Костюкова, д. 46, УК 2 № 419, 83,1 кв. м, этаж 4, помещение 17

**Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения**

№	Перечень лицензионного программного обеспечения.	Реквизиты подтверждающего документа
1	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
2	Microsoft Office Professional Plus 2016	Соглашение Microsoft Open Value Subscription V6328633. Соглашение действительно с 02.10.2017 по 31.10.2023
3	Kaspersky Endpoint Security «Стандартный Russian Edition»	Сублицензионный договор № 102 от 24.05.2018. Срок действия лицензии до 19.08.2020 Гражданско-правовой Договор (Контракт) № 27782 «Поставка продления права пользования (лицензии) Kaspersky Endpoint Security от 03.06.2020. Срок действия лицензии 19.08.2023 г.
4	Google Chrome	Свободно распространяемое ПО согласно условиям лицензионного соглашения
5	Mozilla Firefox	Свободно распространяемое ПО согласно условиям лицензионного соглашения

### **3.2. Информационное и учебно-методическое 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 : Издательство БГТУ им. В. Г. Шухова, 2020. - 148 с.
2. 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. - Электрон. текстовые дан. - Белгород : Издательство БГТУ им. В. Г. Шухова, 2020. - 1 on-line. - Режим доступа:  
<https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2020072415301116500000653172>
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. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992>

#### **Дополнительные источники:**

1. Дисько, Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учебное пособие : [12+] / Е.Н. Дисько, Е.М. Якуш. – Минск : РИПО, 2018. – 252 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462>
2. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>
3. 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>

### **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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся <b>должен знать:</b></p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практические задания,</li> <li>– ведение дневника самонаблюдения.</li> </ul> <p><u>Оценка</u> подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p><b>Должен уметь:</b></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<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, 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 задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.</p> <p><b>Аэробика (девушки)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</li> <li>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.</li> </ul> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</li> <li>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</li> </ul> <p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</li> </ul>

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

№ п/п	Испытания (тесты) <b>2 курс</b>	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) <sup>В</sup>	-	-	-	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) <sup>2</sup>	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 экобиотехнологии и принята на 20\_\_-20\_\_ учебный год без изменений.

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

И.о. зав. кафедрой, канд. техн. наук, доцент \_\_\_\_\_ / И.В. Старостина /

Директор колледжа высоких технологий \_\_\_\_\_ / А.К. Гуцин /