

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Уваров Виктор Михайлович

Должность: Директор

Дата подписания: 05.10.2021

Уникальный программный ключ:

e3022e2eb43bc72431a042f7cff0eb0112af97e0aff67ad4f558f879dc5e85094

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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала

  
В.М. Уваров  
2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

наименование дисциплины

**Специальность:** 08.02.11. *Управление, эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома (базовой подготовки) (на базе основного общего образования)*


**Квалификация:** *техник*

**Форма обучения:** *очная*

**Срок обучения:** *3 года 10 месяцев*

Губкин – 2021


Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основании:  
- Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 08.02.11 Управление, эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 10 декабря 2015 г. № 1444;  
- учебного плана программы подготовки специалистов среднего звена 08.02.11 Управление, эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома, входящей в укрупненную группу специальностей 08.00.00 Техника и технологии строительства.

Составитель: преподаватель  Е.А. Тулинов  
ученая степень и звание подпись инициалы, фамилия

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры


Гуманитарных, естественнонаучных и технических дисциплин  
название кафедры

«28» января 2021 г., протокол № 5

Заведующий кафедрой: к.и.н., доцент  В.И.Ковалев  
ученая степень и звание подпись инициалы, фамилия

Программа одобрена научно-методическим советом филиала

« 17 » февраля 2021 г., протокол № 47

Председатель: к.т.н., доц.  В.М. Уваров  
ученая степень и звание подпись инициалы, фамилия

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	17
5. УТВЕРЖДЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.....	19

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.11 Управление, эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома, входящей в состав укрупненной группы специальностей 08.00.00 Техника и технологии строительства. Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке работников в области технологии строительства.

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

ОГСЭ – общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

## 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения 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 и профессиональные компетенции, формируемые в ходе освоения учебной дисциплины

Программа учебной дисциплины в соответствии с ФГОС способствует формированию следующих общих и профессиональных компетенций на основе применения активных методов обучения:

Код ОК	Наименование компетенции	Методы обучения
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	кейс-стади, проблемное обучение
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	кейс-стади, проблемное обучение
ОК 4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	поисковые и исследовательские методы обучения (с использованием Интернета)
ОК 6	Работать в коллективе и команде, 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 336 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов; самостоятельной работы обучающегося 168 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Всего часов	Из них по курсам и семестрам							
		1 курс		2 курс		3 курс		4 курс	
		1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем	7 сем	8 сем
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>	-	-	<b>64</b>	<b>80</b>	<b>52</b>	<b>60</b>	<b>44</b>	<b>36</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>	-	-	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>22</b>	<b>18</b>
в том числе:									
лекции				2					
практические занятия	166	-	-	30	40	26	30	22	18
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося</b>	<b>168</b>	-	-	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>22</b>	<b>18</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 в форме дифференцированного зачета</b>				<i>ДЗ</i>	<i>ДЗ</i>	<i>ДЗ</i>	<i>ДЗ</i>	<i>ДЗ</i>	<i>ДЗ</i>

\* - аттестация на основе накопительной системы оценивания (по результатам текущей аттестации)

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование тем	№ урока	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся, курсовая работа (проект)	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	2	1
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>			
	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</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	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>10</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 3.</b>	<b>Спортивные игры</b>			
Баскетбол.	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</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>	<b>3</b>
<b>Раздел 4.</b>	<b>Плавание</b>			
	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</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.	<b>2</b>	<b>2</b>
	27-28.	Согласование работы рук, ног и дыхания при плавании брасом.		<b>2</b>
	29-30.	Согласование работы рук, ног и дыхания при плавании брасом.	<b>2</b>	<b>2</b>
	31-32.	Совершенствование техники способом кроль.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		<b>12</b>	<b>3</b>
	<b>Итого за 3 семестр</b>		<b>64</b>	
<b>2 курс 4 семестр</b>				
<b>Раздел 5</b>	<b>Спортивные игры</b>			
Волейбол.	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>			
	33-34.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Упражнения на быстроту передвижения, верхняя и нижняя передача мяча. Учебная игра.	<b>2</b>	<b>2</b>
	35-36.	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, тройках, четверках. Правила игры в волейбол. Учебная игра.	<b>2</b>	<b>2</b>
	37-38.	Нижняя прямая подача мяча, верхняя, нижняя передача мяча через сетку. Учебная игра	<b>2</b>	<b>2</b>
	39-40.	Верхняя, нижняя передача мяча в парах, тройках, на оценку. Учебная игра.	<b>2</b>	<b>2</b>
	41-42.	Нижняя прямая подача через сетку, нижний прием мяча. Учебная игра.	<b>2</b>	<b>2</b>
	43-44.	Нижняя боковая подача через сетку, нижний прием мяча. Учебная игра.	<b>2</b>	<b>2</b>
	45-46.	Верхняя прямая, нижняя прямая подача мяча на оценку. Нижний прием мяча. Учебная игра.	<b>2</b>	<b>2</b>
	47-48.	Перевод мяча кулаком через сетку, тактика игры в защите. Учебная игра. Оценка техники	<b>2</b>	<b>2</b>



	игры в волейбол.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	<b>15</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 6</b>	<b>Плавание</b>		
	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</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.	<b>2</b>	<b>2</b>
51-52.	Согласование работы рук, ног и дыхания при плавании брасом.	<b>2</b>	<b>2</b>
53-54.	Техника старта со стартовой тумбы. Техника старта из воды. Совершенствование техники плавание способом брасс.	<b>2</b>	<b>2</b>
55-56.	Согласование работы рук, ног и дыхания при плавании способом кроль.	<b>2</b>	<b>2</b>
57-58.	Совершенствование техники плавания способом кроль. Дистанционное плавание на выносливость.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Изучение комплексов упражнений на суше. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	<b>15</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 7</b>	<b>Легкая атлетика.</b>		
	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>		
59-60.	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений. Бег 100м.	<b>2</b>	<b>2</b>
61-62.	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	<b>2</b>	<b>2</b>
63-64.	Совершенствование стартового разбега. Техника финиширования.	<b>2</b>	<b>2</b>
65-66.	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования.	<b>2</b>	<b>2-3</b>
67-68.	Тактика бега на 3000м.	<b>2</b>	<b>2</b>
69-70.	Тактика бега на 3000м.	<b>2</b>	<b>2</b>
71-72.	Прием контрольных нормативов.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе	<b>10</b>	<b>3</b>

	самостоятельных занятий.			
			<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>80</b>
			<b>Всего за 2 курс:</b>	<b>144</b>
<b>3 курс 5 семестр</b>				
<b>Раздел 8</b>	<b>Легкая атлетика.</b>			
	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</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>3</b>
<b>Раздел 9.</b>	<b>Спортивные игры</b>			
Баскетбол.	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</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.	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>10</b>	<b>3</b>
Волейбол.	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</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	2	2

		прямая подача в зону №6. Двухсторонняя игра.		
	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		6	3
	<b>Итого за 5 семестр</b>		52	
<b>3 курс 6 семестр</b>				
<b>Раздел 10.</b>	<b>Спортивные игры.</b>			
<b>Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>			
	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	
<b>Волейбол.</b>	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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		10	3
<b>Раздел 11.</b>	<b>Плавание.</b>			
	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>			
	41-42.	Техника безопасности и личная гигиена на занятиях плаванием. Изучение комплекса упражнений на суше. Упражнения поплавок, звездочка, упражнения у бортика (вдох, выдох)	2	2

		в воду). Упражнения у бортика работа ног брасом. Упражнения ноги брасс, плавательная доска в руках. Упражнения на согласование работы ног и дыхания в плавании.		
	43-44.	Техника старта со стартовой тумбы. Техника старта из воды. Совершенствование техники плавание 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		10	3
<b>Раздел 12.</b>	<b>Легкая атлетика</b>			
	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>			
	49-50.	Правила поведения обучающихся при проведении занятий по физической культуре. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции 100м., низкий старт, 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	
	55-56.	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		10	-3
	<b>Итого за 6 семестр</b>		60	
	<b>Всего за 3 курс:</b>		<b>112</b>	
<b>4 курс 7 семестр</b>				
<b>Раздел 13.</b>	<b>Легкая атлетика.</b>			
	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</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	2	2

		техники выполнения прыжка с места. Контрольный тест «прыжок с места в длину».		
	7-8.	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		8	3
<b>Раздел 14.</b>	<b>Спортивные игры.</b>			
<b>Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>			
	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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		8	3
<b>Раздел 15.</b>	<b>Плавание.</b>			
	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>			
	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 плавание 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		6	3
			<b>Итого за 7 семестр</b>	44
<b>4 курс 8 семестр</b>				
<b>Раздел 16.</b>	<b>Спортивные игры.</b>			

<b>Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>			
	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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		9	3
<b>Раздел 17.</b>	<b>Легкая атлетика.</b>			
	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>			
	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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		9	3
	<b>Итого за 8 семестр</b>		<b>36</b>	
	<b>Всего за 4 курс</b>		<b>80</b>	
	<b>Итого по дисциплине:</b>		<b>336</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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

<i>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</i>	<i>Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</i>	<i>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа</i>
<p>Спортивный зал «Дворца спорта «Кристалл» (раздевалки, спортивный инвентарь и оборудование), расположен по адресу: г. Губкин, ул. Королева, д. 30;</p> <p>Тренажерный зал «Дворца спорта «Кристалл» (раздевалки, спортивный инвентарь и оборудование), расположен по адресу: г. Губкин, ул. Королева, д. 30;</p> <p>Плавательный бассейн «Дельфин» (раздевалки, спортивный инвентарь и оборудование), расположен по адресу: г. Губкин, ул. Королева, д. 3-а</p> <p>Электронный стрелковый тир (Программный комплекс "Электронный Тир"), расположен по адресу: г. Губкин, ул. Дзержинского, д. 15а</p>		<p>Договор аренды №1 от 09.09.2013 г. Срок действия до 31.08.2023 г.</p>
<p>104 читальный зал библиотеки для самостоятельной работы</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель;</li> <li>2. Персональные компьютеры, подключенные к сети «Интернет» с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду филиала.</li> <li>3. Кондиционер.</li> <li>4. Телевизор.</li> <li>5. Копировально-множительная техника.</li> </ol>	<p>Microsoft Windows 7 Профессиональная, Microsoft Office Professional Plus 2013 (Соглашение Microsoft Open Value Subscription V6328633 / Договор поставки ПО 0326100004117000038-0003147-01) от 06.10.2017; Kaspersky Endpoint Security. Сублимационный договор №102 от 24.05.2018 г.; СПС "Консультант Плюс" (для образовательных учреждений) – договор №070/18 от 01.02.2018 г.; браузеры Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera, Internet Explorer, SeaMonkey, Яндекс-браузер – свободно распространяемое ПО согласно условиям лицензионного соглашения; Adobe Reader – свободно распространяемое ПО согласно условиям лицензионного соглашения; Solid Works Education Edition. Сублимационный договор №L010317-7 от 31.03.2017 г.; Microsoft.NET Frame Work 4.6 Preview - свободное распространение; ArchiCAD –</p>

		Бесплатные учебные академические версии САПР.; MATLAB – Сублицензионный договор №20042016/70869 от 15.04.2016 г., бессрочный; КОМПАС-3D V17 – учебная версия; 1С: Предприятие 8, учебная версия, релиз 8.3.6. – договор поставки №124/19 от 19.11.2019 г.; ПК "ГРАНД-Смета", версия "STUDENT" – Сублицензионный договор №TUNE-2015-01 от 22.01.2015 г.; NanoCAD – учебная версия без аппаратного ключа; EPLAN Software & Service. Лицензия EPLOUB6460
--	--	---

### 3.2. Доступная среда

В ГФ БГТУ им. В.Г. Шухова при создании безбарьерной среды учитываются потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

- с нарушениями зрения;
- с нарушениями слуха;
- с ограничением двигательных функций.

В образовательной организации обеспечен беспрепятственный доступ в здание инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья.

Для лиц с нарушением работы опорно-двигательного аппарата обеспечен доступ для обучения в аудиториях, расположенных на первом этаже, также имеется возможность доступа и к другим аудиториям.

Для лиц с нарушением зрения, слуха имеется аудитория, обеспеченная стационарными техническими средствами.

В сети «Интернет» есть версия официального сайта учебной организации для слабовидящих.

### 3.3. Информационное обеспечение обучения

*Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов*

#### Основные источники

1. Бавыкина Л.А Умственный труд и физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Л.А Бавыкина, А.П. Колесник, О.М. Кушнирчук. – Электрон. текстовые данные. – Симферополь: Университет экономики и управления, 2017. – 52 с. – 2227-8397. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73271.html> – ЭБС «IPRbooks», по паролю.

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> (дата обращения: 20.03.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст : электронный.

#### Интернет-ресурсы:

1. <http://www.sportsscience.org>
2. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». [Интернет-сайт]. – URL:<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [Интернет-сайт]. – URL:[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)



## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

	<p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p>
--	---

## 5. УТВЕРЖДЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### Утверждение рабочей программы без изменений

Рабочая программа без изменений утверждена на 202\_ / 202\_ учебный год.

Протокол № \_\_\_\_\_ заседания кафедры от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Заведующий кафедрой:

\_\_\_\_\_  
ученая степень и  
звание

\_\_\_\_\_  
подпись

\_\_\_\_\_  
инициалы, фамилия

Директор филиала:

к.т.н., доц.

\_\_\_\_\_  
ученая степень и звание

В.М. Уваров

\_\_\_\_\_  
подпись

\_\_\_\_\_  
инициалы, фамилия

*(или)*

### Утверждение рабочей программы с изменениями, дополнениями

Рабочая программа с изменениями, дополнениями утверждена на 202\_ / 202\_ учебный год.

Протокол № \_\_\_\_\_ заседания кафедры от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Заведующий кафедрой:

\_\_\_\_\_  
ученая степень и  
звание

\_\_\_\_\_  
подпись

\_\_\_\_\_  
инициалы, фамилия

Директор филиала:

к.т.н., доц.

\_\_\_\_\_  
ученая степень и звание

В.М. Уваров

\_\_\_\_\_  
подпись

\_\_\_\_\_  
инициалы, фамилия

**Примечание:** пункт 5. Утверждение рабочей программы (на каждый учебный год) выполняются на отдельных листах.