



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»

Политехнический колледж (ПК БГТУ)

УТВЕРЖДАЮ

Ректор ФГБОУ ВО БГТУ

О.Н. Федонин

«20» апреля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

СГЦ.03 Физическая культура

Специальность:	15.02.16 Технология машиностроения
Уровень образования выпускника:	среднее профессиональное образование (СПО)
Присваиваемая квалификация:	Техник-технолог
Форма обучения:	очная
Срок получения СПО по ППССЗ:	3 года 10 месяцев
Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППССЗ:	основное общее образование
Год приема на обучение на 1-й курс:	2022

Брянск 2023

Рабочая программа
учебной дисциплины: **СГЦ.03 Физическая культура**
по специальности:
15.02.16 Технология машиностроения

Разработал(и):

преподаватель ПК БГТУ

Л.Ю. Черткова

РП рассмотрена и одобрена на заседании
предметно-цикловой комиссии ПК БГТУ
«Физическая культура и безопасность
жизнедеятельности» (далее — ПЦК)
от 20 апреля 2023 г., протокол № 9

Председатель ПЦК

Л.Ю. Черткова

Согласовано:

Заместитель директора ПК БГТУ
по учебно-методической работе

Т.Е.Балашова

© Черткова Л.Ю.
© ФГБОУ ВО «Брянский государственный
технический университет»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально экономическому циклу.

Физическая культура в Основях законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом средней общеобразовательной и высшей школы.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК.01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
ОК.03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по	основы здорового образа жизни

	<p>финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях</p>	
ОК.04	<p>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	
ОК.05	<p>Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста</p>	
ОК.08	<p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	
ПК 5.4	<p>Реализовывать технологические процессы в машиностроительном производстве с соблюдением требований охраны труда, безопасности жизнедеятельности и защиты окружающей среды, принципов и методов бережливого производства</p>	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	211
в т.ч. в форме практической подготовки	174
в т.ч.:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы и практические занятия	174
Консультация	20
Самостоятельная работа	15
Промежуточная аттестация	3-7 8-дифзачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
Раздел 1. Основы физической культуры		2	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	2	ОК 1
Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		ОК 3
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.		ОК 4
	Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		ОК5 ОК 8 ПК 5.4
Раздел 2. Легкая атлетика		30	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	10	
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе, практических занятий	10	
	Техника безопасности на занятиях л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	10	ОК 1.3.4.5.8 ПК5,4
	1. Техника бега по дистанции		
	В том числе, практических занятий	8	

	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени		
	Самостоятельная работа	-2	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Метание снарядов.	Содержание учебного материала	10	
	1. Техника бега на средние дистанции.	-	
	В том числе, практических занятий	10	
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время.		
	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши		
	Техника метания гранаты		
	Техника метания гранаты, контрольный норматив		
	Самостоятельная работа	-2	
Раздел 3. Баскетбол		50	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	12	ОК1,3,4,5, 8 ПК 5.4
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	12	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
	Самостоятельная работа	-2	
Тема 3.2. Техника	Содержание учебного материала	12	ОК 1,3.4.5,8

выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	12	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение - 2 шага - бросок»		
	Самостоятельная работа	-2	
Тема 3.3. Техника	Содержание учебного материала	12	ОК1,3,4,5, 8 ПК 5.4
Выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча Правила баскетбола	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	12	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	Самостоятельная работа	-2	
Тема 3.4.	Содержание учебного материала	14	
Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	14	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		

Тактика игры	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.		
	Самостоятельная работа	-2	
Раздел 4. Волейбол		40	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, техники верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	10	ОК1,3,4,5, 8 ПК 5.4
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. . Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения		
	Самостоятельная работа		
Тема 4.2. Техника нижней верхней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	10	
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	Самостоятельная работа	-2	
Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	10	ОК1,3,4,5, 8 ПК 5.4
	1. Техника прямого нападающего удара	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Отработка техники прямого нападающего удара Блокирование нападающего удара. Страховка		

	у сетки.		
	Самостоятельная работа	2	
Тема 4.4.	Содержание учебного материала	10	
Совершенствование	1. Техника прямого нападающего удара	-	
техники владения	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
волейбольным	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		
мячом	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке		
	Учебная игра с применением изученных положений.		
	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении,		
	индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия		
	игроков, взаимодействие игроков		
	Самостоятельная работа	-2	
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		24	
Тема 5.1	Содержание учебного материала	24	ОК1,3,4,5, 8
Легкоатлетическая	1. Техника коррекции фигуры	-	ПК 5.4
гимнастика,	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	24	
работа	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц		
на тренажерах	Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	Самостоятельная работа	-2	
Раздел 6. Подготовка к ГТО		30	
Тема 6.1.	Содержание практических работ	30	
Подготовка к ГТО	Бег на 100 м (сек.)	-	

	Бег на 2 км (мин., сек.) или на 3 км (мин., сек.) Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) или рывок гири (число раз)или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз)или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.) Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г (м) Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) или на 5 км (мин., сек.) Без учета времени или кросс на 3 км по пересеченной местности * Без учета времени или кросс на 5 км по пере- сеченной местности * Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности до 3 км.		
	Самостоятельная работа	-2	
Промежуточная аттестация по учебной дисциплине		3-7 8 - дифзачет	
Теория		2	
Практические		174	

Консультации	20	
Самостоятельная работа	15	
Всего	211	

3.Условия реализации учебной дисциплины.

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Реализация учебной дисциплины требует наличие учебного кабинета, спортивного зала. Оборудование учебного кабинета: информационное обеспечение, тематические фильмы, книги, журналы.

Спортивный зал

для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Основное оборудование: бревно гимнастическое – 1 шт., брусья парные -2 шт., козел гимнастический – 1 шт., конь гимнастический - 1 шт., лыжный комплект - 30 шт., стол для настольного тенниса – 2 шт., гриф штанговый – 2 шт., , диск обрешиненный 10 кг – 4 шт., диск обрешиненный 15 кг – 4 шт., диск обрешиненный 5 кг – 4 шт., жимфлктор – 9 шт., канат для лазания – 1 шт., матрац надувной – 4 шт., метбол – 2 шт., мостик гимнастический – 1 шт., мяч баскетбольный – 24 шт., мяч волейбольный – 9 шт., мяч ручной -2шт., мяч футбольный – 6 шт., набор для настольного тенниса – 4 шт., обруч гимнастический 1100 г – 16 шт., обруч гимнастический 850 г – 1 шт., палатка туристическая – 11 шт., термос Multi 1,8л -1 шт, палка гимнастическая – 18 шт., перекладина – 2 шт., сетка волейбольная – 2 шт., сетка теннисная – 2 шт., скакалка – 6 шт., скамейка гимнастическая – 3 шт.,стенка гимнастическая – 18 шт., канат для лазания – 1 шт., эспандер плечевой – 10 шт., доска шахматная - 3 шт., шашки - 18шт., пневматическая винтовка МОД 312 – 1 шт.Технические средства: магнитофон Снежить – 1 шт., станок Ski-Skate для подготовки лыж - 1 шт.

Тренажерный зал

для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Основное оборудование: тренажер TotalTrainer – 1 шт.,жим от груди M7-1001 – 1 шт., тренажер сгибания ног M7-2004 – 1 шт.,велотренажер - 13шт., жим лежа под углом 45-градусов FM-1024C – 1 шт., беговая дорожка TorneoNota T-307 – 1 шт., горизонтальный велотренажер HouseFit HB-8150R – 1 шт., передвижной функциональный тренер для рук

FM-1003 – 1 шт. тренажер для мышц живота Bradex «Двойной удар» – 1 шт., силовой тренажер WEIDER ULTIMATE BODY WORKS – 1 шт.

Баскетбольная площадка

для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Основное оборудование: стойка баскетбольная Г-образная уличная со щитом игровым антивандальным (сталь) 108x105 см – 4 шт. Часть баскетбольной площадки выделена для полосы препятствий, оборудованной следующими элементами: лабиринт, полузакопанные шины-препятствия – 12 шт., бревно, рукоход.

Волейбольная площадка

для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Основное оборудование: стойка волейбольная стационарная – 4 шт.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, в том числе для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Основное оборудование: гимнастическая стенка – 3 шт., турник навесной – 2 шт., брусья консольные для отжимания – 1 шт., доска меловая – 1 шт., тренажер многофункциональный «HouseFit» – 1 шт., тренажер для ног «HouseFit» – 1 шт.,

тренажер для пресса «Торнео» – 1 шт., тренажер для пресса «Харламов спорт» – 1 шт., тренажер для спины «Гипертензия» «Харламов спорт» – 1 шт.,

скамья универсальная «Харламов спорт» – 1 шт., тренажер-рама универсальный «Clubline» – 1 шт., тренажер блочный для рук «Hard» – 1 шт.

Технические средства: приносной ноутбук с мультимедиа проектором и переносным экраном.

Наглядные пособия.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Рыбакова, Е. О. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебное пособие / Е. О. Рыбакова, В. В. Созинов. — Чайковский : ЧГИФК, 2020. — 89 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/233768> (дата обращения: 03.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Гаевская, О. В. Учебная технологическая (проектно-технологическая) практика : учебно-методическое пособие / О. В. Гаевская, В. С. Лихачева. — Воронеж : ВГПУ, 2022. — 56 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/266879> (дата обращения: 03.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

ГТО в системе физического воспитания учащейся молодежи : учебное пособие / Е. А. Стеблецов, С. Н. Монастырев, В. П. Аксенов, И. И. Болдырев. — Воронеж : ВГПУ, 2022. — 136 с. — ISBN 978-5-00044-864-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/266858> (дата обращения: 03.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Иванов, И. Н. Развитие адаптивного спорта в России: учебное пособие / И. Н. Иванов, Т. В. Бахнова. — Волгоград : ВГАФК, 2021. — 151 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/251576> (дата обращения: 03.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Ускоренное передвижение : учебно-методическое пособие / В. В. Федоренко, П. В. Федоренко, О. А. Гогонин [и др.]. — Минск : БНТУ, 2022. — 65 с. — ISBN 978-985-583-453-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/325733> (дата обращения: 03.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Физическая культура Лях В.И. 10-11 класс, Акционерное общество.изд.»Просвещение»

Дополнительные источники:

Мальков О. А., Говорухина А. А., Новоселова А. А., Багнетова Е. А.

Первая помощь: учебное пособие: направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), 49.03.02 Адаптивная физическая культура, направленность; Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

Сургутский государственный педагогический университет 2019

ФК Лях В.И. 10-11 кл. Акционерное общество изд.»Просвещение»

3.3. Методические рекомендации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

3.3. Особенности организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осваивающих программу учебной дисциплины.

Изучение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья организуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

При проведении учебных занятий обеспечивается соблюдение следующих требований:

- учебные занятия проводятся для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченными возможностями здоровья, если это не создает трудностей для обучающихся в ходе учебных занятий;

- присутствие ассистента из числа работников БГТУ или привлеченных лиц, оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с педагогическим работником и т. и.);

- обучающиеся с учетом их индивидуальных особенностей могут пользоваться необходимыми им техническими средствами;

- материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, при отсутствии лифтов аудитория должна располагаться на первом этаже; наличие специальных кресел и других приспособлений).

Дополнительно при проведении учебных занятий обеспечивается соблюдение следующих требований в зависимости от категорий обучающихся с ограниченными возможностями здоровья:

- а)для слепых: задания и иные материалы для изучения дисциплины оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, или зачитываются ассистентом; письменные задания выполняются на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых, или надиктовываются ассистенту; обучающимся для выполнения задания при необходимости предоставляется комплект письменных

принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых;

б) для слабовидящих: обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс; при необходимости обучающимся предоставляется увеличивающее устройство; задания для выполнения и иные материалы оформляются увеличенным шрифтом;

в) для глухих и слабослышащих: обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающимся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

г) для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих все контрольно-оценочные мероприятия по желанию обучающихся могут проводиться в письменной форме;

д) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей): письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту; по желанию обучающихся все контрольно-оценочные мероприятия могут проводиться в устной форме.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (Основные виды деятельности обучающихся)	Критерии оценки	Методы оценки
<p>уметь:</p> <p>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>Знания о физической культуре</p> <p>Физическая культура как часть культуры общества и человека»:</p> <p>Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека;</p>	<p>Умение правильно выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья в своей профессиональной деятельности</p> <p>Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек.</p> <p>Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p> <p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов</p> <p>Реферат</p> <p>Опрос</p>
<p>Легкая атлетика</p> <p>Техника и тактика бега на короткие дистанции; (100м)</p> <p>Техника и тактика бега на</p>	<p>юн -14.6 14.3 13.4</p> <p>дев. 17.6 17.2 16.0</p> <p>юн – 4.00 4.20 4.40</p>	<p>Сдача контрольных нормативов</p>

средние дистанции; (юн-1000/500 - дев) с	дев – 2.10 2.20. 2.40	
Техника и тактика бега на длинные дистанции.	юн- 15.00 14.30 12.40 дев-12.00 11.20 9.50	
кроссовый бег (3000 м-юн, дев – 2000)	юн- 195, 210, 230 дев. 148, 162, 183	
Прыжок в длину с места;	Техника передачи эстафетной палочки	
Техника эстафетного бега;	юн- 7.9 7.6 6.9 дев -8.9 8.7 7.9	
Челночный бег (3X10 м) с	юн- 27 29 35 дев- 13 16 20	
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г (м)	дев 20.00 19.00 17.00 юн. 27.30 26.10 24.00	
Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) или на 5 км (мин., сек.)	дев 19.00 18.00 16.30 юн 26.30 25.30 23.30	
кросс на 3 км по пересеченной местности *	юн 110 120 140	
Без учета времени или кросс на 5 км по пересеченной местности *	дев 100 110 130	

<p>Волейбол</p> <p>Техника выполнения игровых действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника перемещений; - техника передач двумя руками сверху, снизу; - техника прямой нижней подачи мяча; техника приема мяча сверху снизу; - техника постановки блока, атакующий удар (с места и в движении). <p>Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности</p>	<p>10,30,40 раз со стеной</p> <p>2,3, 4 из 5 раз через сетку</p> <p>зачет</p>	<p>Сдача контрольных нормативов</p> <p>Тест по правилам волейбола</p>
<p>Настольный теннис</p> <p>Техника игры открытой, закрытой ракеткой.</p> <p>Техника подачи мяча.</p> <p>Правила игры</p>	<p>Толчок 10,20,30 раз</p> <p>открытой закрытой ракеткой</p>	<p>Сдача контрольных нормативов</p> <p>Тест по правилам настольного тенниса</p>
<p>Легкоатлетическая гимнастика</p> <p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-</p>		<p>Сдача контрольных нормативов</p>

этнических игр.		
ГТО	юноши 9, 11, 14 раз	
Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз)	15 18 33	
Рывок гири (число раз)или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз)	юн- 27 31 42 дев- 9 11 16	
Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз)	юн.- +6 +8 + 13 дев +7 +9 +16	
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	юн. 195 210 230 дев 160 170 185 юн 36 40 50 дев 33 36 44	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	юн 1 2 3	
Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)		
Подъем переворотом;		

Лыжная подготовка Техника лыжных ходов Одновременных попеременных лыжных ходов Техника подъемов, спусков Прохождение дистанции 3000 м	Техника выполнения упражнений юн – 19.15 17.15 16.05 дев – 22.55 20.25 19.05	Сдача контрольных нормативов
Шахматы Правила игры	Правила игры	Устный ответ Турнир

ЛИСТ ОБНОВЛЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности 15.02.16 Технология машиностроения

В целях актуализации основной профессиональной образовательной программы в рабочую программу внесены следующие изменения (дополнения):

Раздел (подраздел) рабочей программы	Содержание изменения (дополнения)

Изменения (дополнения) в рабочую программу рассмотрены и одобрены на заседании ПЦК «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»

«___» _____ 20___ г.

Протокол № _____

Председатель ПЦК

Л.Ю.Черткова

Согласовано:

Заместитель директора ПК БГТУ

по учебно-методической работе

Т.Е. Балашова

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

СГЦ.03 Физическая культура

по специальности: 15.02.16 Технология машиностроения

1. Общая характеристика рабочей программы

1.1 Место в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом средней общеобразовательной и высшей школы.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

2. Примерный тематический план

Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

1. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.
2. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.

Тема 2.2. Бег на длинные дистанции

Тема 2.3. Бег на средние дистанции.

Тема 2.4 Прыжок в длину с места

Тема 2.5 Метание снарядов

Раздел 3. Баскетбол

Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.

Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча

Правила баскетбола

Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча

Правила баскетбола

Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.

Раздел 4. Волейбол

Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками

Тема 4.2. Техника нижней верхней подачи и приёма после неё

Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара

Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом

Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика

Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.

Раздел 6. Подготовка к ГТО

Тема 6.1. Подготовка к ГТО