

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ «ЧЕРЕМХОВСКИЙ ГОРНОТЕХНИЧЕСКИЙ
КОЛЛЕДЖ ИМ. М.И. ШАДОВА»**

(ЧГТК ИМ. М.И. ШАДОВА)

Утверждаю:
Директор ГБПОУ
«ЧГТК им. М.И. Шадова»

_____ С.Н.Сычев
23.06. 2021 года.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГС-04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл

**программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности**

08.02.01. Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

РАССМОТРЕНА
цикловой комиссией
общеобразовательных и строительных
дисциплин

_____ Е.В. Моисеенко

Протокол №9
От 16.06.2021 год

ОДОБРЕНА
Методическим советом
колледжа
Протокол №5
от __16.06.2021 года

Председатель МС
_____ Т.В. Власова

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Рабочая программа предназначена для специальности среднего профессионального образования технического профиля: **08.02.01. Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**

Разработчики: Фролова Л.Е.- преподаватель ГБПОУ «ЧГТК им. М.И.Щадова»

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
4.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	25
5.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	29
6.	ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	29
7.	Тематика самостоятельной аудиторной работы студентов	32

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью Общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Должен уметь:

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов-

Должен знать:

- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- Основы здорового образа жизни;
- Средства профилактики перенапряжения
- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции:

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	243
в том числе:	
теоретическое обучение	
лабораторные работы	
практические занятия	193
курсовая работа (проект) (если предусмотрено для специальностей)	
контрольная работа	
Самостоятельная работа ¹	48
Промежуточная аттестация	2

**3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
2 КУРС 1 СЕМЕСТР 34 ЧАСА**

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся.		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
1	2	3		4	6	
Раздел 2.		Легкая атлетика		22	ОК 02, ОК 04,	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	1	1	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Закрепление техники финиширования	2	ОК 02	
	2	2	Обучение техники финиширования в беге на короткие дистанции. Ознакомление с "биохимическими основами техники бега"	2		
	3	3	Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона	2		
Тема 2.2. Эстафетный бег	4	1	Закрепления техники передачи и приёма эстафетной палочки. Совершенствование эстафетного бега.	2	ОК 02 ОК 08	
	5	2	Техника эстафетного бега: забеги 6 x 2 человека с отработкой техники старта и финиширования	2		
Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции	6	1	Самостоятельная работа №1: Работа со справочной литературой. проведение разминки, спортивная тренировка. Подготовить беседу.	2	ОК 02 ОК 08	
		7	2	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Выполнение специальных беговых упражнений		2
		8	3	Упражнения на выносливость (имитация ударных движений ногами поочередно 4 подхода по 10 минут)		2

Тема 2.4. Техника выполнения прыжков в длину с разбега	9	1	Самостоятельная работа №2 Совершенствовать технику прыжка в длину с полного разбега способом "согнув ноги" Прыжки в длину с разбега (10 попыток с разбега до 5 м, 10 попыток с разбега более 5 м)	2	ОК 02 ОК 08
Тема 2.5. Техника метания гранаты	10	1	Совершенствование метания гранаты в цель. Совершенствовать технику метания гранаты на дальность.	2	ОК 02
		2	Метание различных предметов (10 бросков левой и 10 бросков правой рукой с чередованием веса от 300 гр до 1 кг)		
Тема 2.6. Выполнение контрольных нормативов	11	1	Бег 100м. - учет Бег 2000м. - 3000м. Метание гранаты	2	ОК 02
		2	Оздоровительный бег (2 подхода по 15 минут с выполнением ОРУ между забегами)		
Раздел 3			Спортивные игры	38	
Тема 3.1. Волейбол				20	
Тема 3.1.1. Совершенствование приема мяча снизу, передача и приём сверху	12	1	Совершенствовать технику приёмов мячей: а) после перемещений; б) приём мяча в прыжке в) приём мяча после подачи	2	ОК 02, ОК 06, ОК 08
		2	Прыжки с полного приседа 4 подхода по 20 раз		
Тема 3.1.2 Верхняя прямая подача	13	1	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча: а) Имитация подачи б) подача мяча на партнёра	2	ОК 02, ОК 06, ОК 08
		2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4 подхода по 30 раз		

Тема 3.1.3 Нападающий удар	14	1	Совершенствовать технику нападающих ударов через сетку: а) имитация ударов в прыжке с разбега 1,2,3 шагов б) удары мяча в прыжке с места, брошенному партнёром (без сетки, через сетку) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4 подхода по 30 раз	2	ОК 02, ОК 06, ОК 08
Тема 3.1.4 Техника защиты блокирования	15	1 2	Варианты блокирования(одиночное, вдвоём). Страховка Блокирование с собственного набрасывания. Блокирование после перемещения вдоль сетки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 6 подходов по 30 раз	2	ОК 02, ОК 06, ОК 08
Тема 3.1.5 Техника игры в защите	16	1 2	Совершенствование приёмов мяча. Блокирование нападающего удара. Имитация техники нападающего удара, прыжки на двух ногах с места 4 подхода по 15 раз	2	ОК 02, ОК 06, ОК 08
Тема 3.1.6 Тактика игры в волейбол	17	1 2	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападение и защите. Специальные упражнения для техники блокирования	2	ОК 02, ОК 06, ОК 08
	18	3 4	Самостоятельная работа №3 2 СЕМЕСТР Групповые тактические действия в нападении и защите. а) взаимодействие принимающего подачу с пасующим игроком передней линии. Общеразвивающие упражнения для плечевого пояса	2	ОК 02, ОК 06, ОК 08
Тема 3.1.7. Самотренировка. Двухсторонняя игра в волейбол	19	1	Тестирование контрольная работа по темеб" Волейбол" Сдача контрольных нормативов. Общеразвивающие упражнения для развития ловкости	2	ОК 02, ОК 06, ОК 08
	20	2	Специальные упражнения для волейболистов (техника нападающего удара: прыжки с разбега с замахом правой и левой рук поочередно)	2	

	21	3	Самостоятельная работа №4: Изучить правила игры в волейбол. Выполнить упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	2	
Тема 3.2. Баскетбол	22	1 2	Совершенствование ловки и передачи мяча на месте, в движении. Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести	2	ОК 02, ОК 06, ОК 08
Тема 3.2.1 Владение мячом	23	1 2	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 30 раз	2	ОК 02, ОК 06, ОК 08
Тема 3.2.2 Передача мяча	24	1 2	Бросок мяча одной рукой от плеча, двумя руками сверху. Выполнение штрафные броска. Прыжки на правой и левой ноге поочередно 3 подхода по 20 раз.	2	ОК 02, ОК 06, ОК 08
Тема 3.2.3. Тактика игры в нападении	25	1 2	Самостоятельная работа №5: Совершенствования нападения быстрым прорывом. Нападение при выбрасывание мяча нападения против из-за боковой линии. Общеразвивающие упражнения на бицепс и трицепс	2	ОК 02, ОК 06, ОК 08
Тема 3.2.4 Тактика игры в защите	26	1	Совершенствование нападения против зоны защиты	2	ОК 02, ОК 06, ОК 08

		2	Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести, силовые упражнения		
	27	1 2	Совершенствование зоной защиты 2-2-1; 1-2-2; 1-2-1; 2-3. Приседание по 50 раз в 4 подхода	2	ОК 02, ОК 06, ОК 08

	28	1 2	Совершенствование личной защиты Защита прессингом. Упражнения на развитие прыгучести	2	ОК 02, ОК 06, ОК 08
	29	1	Самостоятельная работа №6 Изучить правила игры в баскетбол, выполнить упражнения на развитие скоростных качеств. Суть действия.	2	
Тема 3.2.4. Тактика игры в баскетбол	30	1 2	Проведение учебной игры с целью проверки и закрепления пройденного материала. Сдача контрольных нормативов. Общеразвивающие упражнения на мышцы ягодиц, бедра и голени	2	ОК 02, ОК 06, ОК 08
Раздел 4			Лыжная подготовка	16	
Тема 4.1. Совершенствование техники лыжных ходов	31	1	Совершенствование конькового хода	2	ОК 08
	32	1	Техника скользящего шага. Подъем беговым шагом.	2	
		2	Упражнение на выносливость		
	33	3	Подъём «Ёлочкой» «Полуёлочкой» Спуск и торможение.	2	ОК 08
		4	Катание на лыжах.		
	34	5	Техника полуконькового хода Прохождение дистанции 3 км.	2	ОК 08
		6	Катание на лыжах		
Тема 4.2 Коньковый ход	34	1 2	Техника одноименного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода Совершенствование техники спусков и торможение	2	ОК 08
	35	1	Самостоятельная работа №7 Изучить правила соревнований, работа со справочной литературой и	2	ОК 08

			выполнить упражнение для совершенствования способов передвижения на лыжах		
		2	Катание на лыжах		
	36	1	Прохождение дистанции: Девушки 3 км. Юноши 5 км. С учетом времени.	2	ОК 08
		2	Катание на лыжах		
Раздел 5.			Гимнастика	16	
Тема 5.1 Строевые упражнения	37	1 2	Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. ОРУ со скакалками Прыжки на скакалке.	2	ОК 02, ОК 08
Тема 5.2 Гимнастика с основами акробатики	38	1 2	Стойка на лопатках, голове и руках. Упражнения на гибкость. Комплекс утренней гимнастики	2	ОК 02, ОК 08
	39	1 2	Изучение способов группировки Техника кувырков вперед назад ОРУ для развития гибкости, кувырок вперед назад.	2	ОК 02, ОК 08
	40	1 2	Совершенствование силовых качеств посредством атлетической гимнастики Прыжки на скакалке	2	ОК 02, ОК 08
	41		Самостоятельная работа №8 Составить индивидуальные комплексы оздоровительно и адаптивной гимнастики. Техника безопасности.	2	

3 КУРС 1 СЕМЕСТР 44 ЧАСА

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций
-----------------------------	-----------	--	-------------	------------------

1	2	3	4	6
Раздел 2.		Легкая атлетика	28	ОК 02, ОК 04,
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	1	1 2 Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Закрепление техники финиширования Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2	
	2	3 4 Обучение техники финиширования в беге на короткие дистанции. Ознакомление с "биохимическими основами техники бега" Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона	2	ОК 02
Тема 2.2. Эстафетный бег	3	1 2 Закрепления техники передачи и приёма эстафетной палочки. Совершенствование эстафетного бега. Техника эстафетного бега (по 2 человека – забег в 5 подходов: старт, передача палочки, финиширование)	2	ОК 02

Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции	4	1 2 Самостоятельная работа №11 Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Выполнение специальных беговых упражнений Упражнения на выносливость	2	ОК 02
	5	1 Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Развитие общей выносливости	2	ОК 02
Тема 2.4. Техника выполнения прыжков в длину с разбега	6	1 Совершенствовать технику прыжка в длину с полного разбега способом "согнув ноги"	2	ОК 02
		2 Прыжки в длину с разбега (20 попыток с разбега 10м)		
Тема 2.5. Техника метания	7	1 Самостоятельная работа №12: Работа с учебной и дополнительной литературой. Физиологический	2	ОК 02

гранаты			контроль. Написание беседы по теме «легкая атлетика».		
	8	1	Совершенствование метания гранаты в цель. Совершенствовать технику метания гранаты на дальность.	2	
	9	1	Метание различных предметов (10 бросков левой и 10 бросков правой рукой с чередованием веса от 300 гр до 1 кг)	2	
Тема 2.6. Выполнение контрольных нормативов	10	1 2	Бег 100м. - учет Бег 2000м. - 3000м. Метание гранаты Оздоровительный бег (2 подхода по 15 минут с выполнением ОРУ между забегами)	2	ОК 02
Раздел 3			Спортивные игры	36	
Тема 3.1. Волейбол					
Тема 3.1.1. Совершенствование приема мяча снизу, передача и приём сверху. Правила игры и суть действия.	11	1	Техника безопасности. Основные правила проведения соревнований и суть действия. Правила игры и подвижные игры.	2	ОК 02
	12	1 2	Групповые тактические действия в нападении и защите. а) взаимодействие принимающего подачу с пасующим игроком передней линии. Совершенствовать технику приёмов мячей: а) после перемещений; б) приём мяча в прыжке в) приём мяча после подачи	2	ОК 02
	13	1	Самостоятельная работа №13 Самотренировка, друкстороняя игра	2	ОК 08
Тема 3.1.2 Верхняя прямая подача	14	1	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча: а) Имитация подачи б) подача мяча на партнёра	2	ОК 08
		2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4 подхода по 30 раз.		

Тема 3.1.3 Нападающий удар	15	1 2	Совершенствовать технику нападающих ударов через сетку: а) имитация ударов в прыжке с разбега 1,2,3 шагов б) удары мяча в прыжке с места, брошенному партнёром (без сетки, через сетку) Прыжки с полного приседа 6 подходов по 20 раз.	2	ОК 08
Тема 3.1.4 Техника защиты блокирования	16	1 2	Варианты блокирования (одиночное, вдвоём). Страховка Блокирование с собственного набрасывания. Блокирование после перемещения вдоль сетки. Специальные упражнения для техники блокирования	2	ОК 04 ОК 08
Тема 3.1.5 Техника игры в защите	17	1 2	Совершенствование приёмов мяча. Блокирование нападающего удара. Приседания по 50 раз 4 подхода	2	ОК 04 ОК 08
Тема 3.1.6 Тактика игры в волейбол	18	1 2	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападение и защите. Общеразвивающие упражнения развитие прыгучести	2	ОК 08
	19	1	Самостоятельная работа №14: работа с учебной и справочной литературой, написать сообщение на тему «техника и тактика игры в волейбол».	2	ОК 08
		2	Общеразвивающие упражнения для плечевого пояса		
Тема 3.1.7. Самотренировка. Двухсторонняя игра в волейбол	20	1 2	Тестирование контрольная работа по теме" Волейбол" Сдача контрольных нормативов. ОРУ на развитие прыгучести	2	ОК 02, ОК 08
Тема 3.2. Баскетбол. Правила игры и суть действия	21	1	Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила игры и подвижные игры.	2	ОК 02, ОК 08
	22	1	Совершенствование ловки и передачи мяча на месте, в движении		.

		2	2 СЕМЕСТР 49 ЧАСОВ Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 30 раз.		
Тема 3.2.1 Владение мячом	23	1	Выполнение перемещений, ловля и передача мяча. Ведение и броски мяча в корзину.	2	ОК 02
	24	1	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения	2	ОК 08
Тема 3.2.2 Передача мяча	25	1	Бросок мяча одной рукой от плеча, двумя руками сверху. Выполнение штрафные броска.	2	ОК 08
		2	Прыжки на правой и левой ноге поочередно 3 подхода по 20 раз.		
Тема 3.2.3. Тактика игры в нападении	26	1	Самостоятельная работа №15 Совершенствования нападения быстрым прорывом. Нападение при выбрасывании мяча нападения против из-за боковой линии.	2	ОК 08
		2	Общеразвивающие упражнения на бицепс и трицепс		
	27	3	Совершенствование нападения против зоны защиты. Действие защитника против игрока с мячом и без мяча.	2	ОК 03
	28	1	Действие защитника против игрока с мячом и без мяча. Выполнение индивидуальных групповых командных действий.	2	ОК 08
Тема 3.2.4 Тактика игры в защите.	29	1	Взаимодействие 2-х 3-х игроков в защите. Тренировка. Учебная игра	2	ОК 08
		2	Приседание по 50 раз в 4 подхода		
Тема 3.2.5 Тактика игры в баскетбол	30	1	Самостоятельная работа №16 Совершенствовать личную защиту Защита прессингом.	2	ОК 08
	31	1	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Выполнение быстрых прорывов. Учебная игра.		

		2	Упражнения на развитие прыгучести, силовые упражнения.		
	32	1	Самостоятельная работа №17 Работа с учебной и справочной литературой. Правила судейства. Составить комбинации в нападении и защите	2	ОК 08
	33	2	Проведение учебной игры с целью проверки и закрепления пройденного материала. Сдача контрольных нормативов Общеразвивающие упражнения на мышцы ягодиц, бедра и голени	2	
Раздел 4			Гимнастика	16	
Тема 4.1. Гимнастика. Строевые упражнения.	34	1	Выполнение строевых упражнений на месте и в движении ОРУ со скакалками	2	ОК 08
		2	Прыжки на скакалке: 2 подхода по 15 минут на двух ногах, 2 подхода по 10 минут поочередно – на правой ноге, на левой ноге		
	35	3	Работа с учебной и справочной литературой. Составить индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной гимнастики.	2	ОК 08

Тема 4.2 Гимнастика с основами акробатики	36	1	Стойка на лопатках, голове и руках.	2	ОК 02, ОК 08
		2	Выполнение упражнений на гибкость. ОРУ для развития гибкости, кувырок вперед-назад: по 10 раз 4 подхода		
Тема 4.3 Гимнастика на тренажерах. Аэробика	37	1	Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале	2	ОК 08
	38	1	Самостоятельная работа №18 Упражнения на развитие силы основных мышечных групп с эспандерами, гантелями, гириями и штангой.	2	ОК 08
	39	1	Пауэрлифтинг – силовое троеборье. Правила соревнований.	2	ОК 08
	40	1	Акробатические упражнения (группировка, перекаты, кувырки из различных положений). Комплексы упражнений на развитие гибкости, дыхательной гимнастики.	2	ОК 08

	41	1	Самостоятельная работа №19 Составить индивидуальные комплексы оздоровительной гимнастики	2	ОК 02
Тема 5 Футбол				10	
	42	1	Техника перемещений футболиста	2	ОК 08
	43	1	Эффективное применение правил игры	2	ОК 08
	44	1	Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом	2	ОК 08
	45	1	Самостоятельная работа №20: Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом Отработка правил игры Отработка правил в футбол. Учебная игра	2	ОК 08
	46	1	Дифференцированный зачет	2	ОК 08
			Итого часов	93	

4 КУРС 1 СЕМЕСТР 47 ЧАСОВ

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	6
Раздел 1.		Гимнастика	4	
Тема 1.1. Гимнастика. Строевые упражнения.	1	1 2 Выполнение строевых упражнений на месте и в движении ОРУ со скакалками Прыжки на скакалке: 2 подхода по 15 минут на двух ногах, 2 подхода по 10 минут поочередно – на правой ноге, на левой ноге	2	ОК 08
Тема 1.2. Гимнастика с основами акробатики	2	1 2 .Стойка на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений на гибкость. ОРУ для развития гибкости, кувырок вперед-назад: по 10 раз 4 подхода.	2	ОК 08
Раздел 2.		Легкая атлетика	102	ОК 02, ОК 04,

Тема 2.1 Эстафетный бег	3	1	Закрепление техники передачи и приема эстафетной палочки. Совершенствование эстафетного бега.	2	
		2	Произвести забег 4 человека по периметру круга в спортзале с соблюдением техники бега: Толчковая нога прямая, высокое поднятие бедра, дыхание ритмичное и с передачей эстафетной палочки между всеми участниками.		
Тема 2.2. Бег на средние и длинные дистанции	4	1 2	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Выполнение специальных беговых упражнений Упражнения на выносливость.	2	ОК 08, ОК 09

Тема 2.3. Техника выполнения прыжков в длину с разбега	5	1 2	Совершенствовать технику прыжка в длину с полного разбега способом «согнуть ноги». Прыжки в длину с разбега (20 подходов с разбега 5-7 м).	2	ОК 08, ОК 09
Тема 2.4. Техника метания гранаты	6	1 2	Самостоятельная работа №21: Совершенствовать метание гранаты в цель. Совершенствовать технику метание гранаты на дальность Метание различных предметов поочередно правой и левой рукой по 20 попыток.	2	ОК 08, ОК 09
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов.	7	1 2	Бег 100 м. – учет. Бег 2000 м – 3000м Метание гранаты. Оздоровительный бег (2 подхода по 20 минут с выполнением ОРУ между забегами).	2	ОК 07
Раздел 3			Спортивные игры	24	
Тема 3.1. Волейбол				18	
Тема 3.1.1. Совершенствование приема мяча снизу, передача и приём	8	1	Совершенствовать технику приёмов мячей: а) после перемещений; б) приём мяча в прыжке в) приём мяча после подачи	2	ОК 01

сверху		2	Прыжки с полного приседа 6 подходов по 20 раз		
Тема 3.1.2 Верхняя прямая подача	9	1	Совершенствовать технику верхней прямой подачи мяча: А) После перемещений; Б) Прием мяча в прыжке; В) Подача мяча на партнера.	2	ОК 03
		2	Прыжки с полного приседа 6 подходов по 20 раз.		

Тема 3.1.3 Нападающий удар	10	1	Самостоятельная работа №22	2	ОК 03
		2	Совершенствовать технику нападающих ударов через сетку: а) Имитация ударов в прыжке с разбега 1,2,3. б) Удары мяча в прыжке с места, наброшенному партнером (без сетки, через сетку). Упражнения для мышц живота.		
Тема 3.1.4 Техника защиты блокирования	11	1	Варианты блокирования (одиночное, вдвоём). Страховка	2	ОК 08
		2	Блокирование с собственного набрасывания. Блокирование после перемещения вдоль сетки. Упражнения на гибкость		
Тема 3.1.5 Техника игры в защите	12	1	Совершенствовать приёмов мяча.	2	ОК 08
		2	Блокирование нападающего удара Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4 подхода по 36 раз.		
Тема 3.1.6 Техника игры в волейбол.	13	1	Групповые тактические действия в нападении и защите.	2	ОК 08
		2	А) Взаимодействие принимающего подачу с пасующим игроком передней линии. Приседания с весом по 30 раз 6 подходов		
	14	1	Совершенствование индуктивных тактических действий в нападении и защите.	2	ОК 08
		2	ОРУ для плечевого пояса		

	15	1 2	Самостоятельная работа №23 Групповые тактические действия в нападении и защите: взаимодействие принимающего подачу с наступающим игроком передней линии. Специальные упражнения для волейболистов (техника удара: прыжки с разбега с размахом правой и левой рукой поочередно).	2	ОК 08
	16	1 2	Тестирование контрольная работа по теме: «Волейбол». Сдача контрольных нормативов. ОРУ на развитие прыгучести.	2	ОК 08

Тема 3.2 Баскетбол				6	
Тема 3.2.1 Владение мячом.	17	1	Совершенствовать ловлю и передачу мяча на месте, в движении.	2	ОК 02, ОК 08
		2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 30 раз.		
Тема 3.2.2 Баскетбол	18	1	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	2	ОК 02, ОК 08.
		2	Прыжки на правой и левой ноге поочередно 3 подхода по 20 раз.		
Тема 3.2.3 Выполнение бросков.	19	1	Бросок мяча одной рукой от плеча, двумя руками вверх. Выполнение штрафного броска.	2	ОК 02
		2	ОРУ на бицепс и трицепс		
Раздел 4			Гимнастика	8	
Тема 4.1. Комплексы профессионально- прикладных гим- настическихуп- ражнений.	20	1	Техника двигательных действий на развитие гибкости	2	ОК 08
	21	1	Совершенствование техники двигательных действий на развитие гибкости	2	ОК 08
	22	1	Совершенствование техники упражнений для развития гибкости для различных групп мышц	1	ОК 08
	23	1	Самостоятельная работа №24: Совершенствование техники упражнений для развития силы	2	ОК 08

	24	1	Дифференцированный зачет	2	ОК 08
			Всего часов:	47	о
Итого за 2, 3, 4 курсы				243 часа	
			В том числе самостоятельные работы	48 часов	
			Учебные занятия	195 часов	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

Согласно требованиям примерной программы, все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт- Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура» в колледже предполагает следующие требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса.

Оборудование спортивного комплекса:

- спортивный зал с музыкальным центром (стандартных размеров);

- фитнес зал (с необходимым оборудованием в виде тренажеров на развитие основных групп мышц человека и музыкальным сопровождением);
- зал атлетической гимнастики (с необходимым оборудованием, гантелями и другими средствами осуществления работы в нем);
- рабочее место преподавателя с индивидуальной кабинкой для переодевания и хранения личных средств гигиены;
- учебная аудитория с графопроектором для проведения теоретических занятий;

Технические средства обучения:

- спортивный инвентарь (весы, рулетка – 5м, 20м, 100м, динамометр, секундомер, свисток, мячи волейбольные – не менее 20 штук, мячи баскетбольные – не менее 20 штук, мячи футбольные – не менее 20 штук, скакалки – 30 штук, обручи железные – 15 штук, дартс – 8 штук, набивной мяч – 1 штука, эспандеры – 30 штук и др. спортивный инвентарь, теннисный стол с ракетками – 3 комплекта).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы.

- 0-1. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования : Н.В Решетников; Ю.Л. Кислицын; Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаев – 18-е издание., стер. – М.: издательский центр «Академия», 2017.
- 0-2. Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 304 стр.
- 0-3. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. Пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. Изд.-2-е, М.: Альфа- М:ИНФРА-М, 2009. – 336 стр.
- 0-4. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие/ Кайнова Э.Б. – М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2007.

Интернет ресурсы

<http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России

<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинской подготовки». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Разделы, темы	Формы и методы текущего контроля учебных достижений и промежуточной аттестации
Раздел: Теоретическая часть	Тестирование
Раздел: Легкая атлетика Практическая часть	Оценка выполнения контрольно нормативов
Раздел: Спортивные игры Практическая часть	Оценка выполнения контрольных нормативов
Раздел: Лыжная подготовка. Практическая часть	Оценка выполнения контрольных нормативов
Раздел: Гимнастика Практическая часть	Оценка выполнения контрольных нормативов
Виды спорта по выбору Практическая часть	Оценка выполнения контрольных нормативов

4.1. Оценка уровня физических способностей студентов

№	Вид упражнения	Оценка	2 курс		3 курс		4 курс	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1.	Гибкость: наклон вперед из положения стоя, см	5	15	20	15 и выше	20 и выше	15	20 и выше
		4	9-12	12-14	9-12	12-14	9-12	12-14
		3	5 и ниже	7 и ниже	5 и ниже	7 и ниже	5 и ниже	7 и ниже
2.	Выносливость: 6-ти минутный бег, м	5	1500	1300	1500 и выше	1300 и выше	1500 и выше	1300 и выше
		4	1300-1400	1050-1200	1300-1400	1050-1200	1300-1400	1050-1200
		3	1100 и ниже	900 и ниже	1100 и ниже	900 и ниже	1100 и ниже	900 и ниже
3.	Скоростно-силовые способности: прыжки в длину с места, см	5	240	210	240 и выше	210 и выше	240 и выше	210 и выше
		4	205-220	170-190	205-220	170-190	205-220	170-190
		3	190 и ниже	160 и ниже	190 и ниже	160 и ниже	190 и ниже	160 и ниже
4.	Координационные способности: челночный бег 3x10м, с	5	7,2 и выше	8,4 и выше	7,2 и выше	8,4 и выше	7,2 и выше	8,4 и выше
		4	7,9-7,5	8,7-9,3	7,9-7,5	8,7-9,3	7,9-7,5	8,7-9,3
		3	8,1 и ниже	9,7 и ниже	8,1 и ниже	9,7 и ниже	8,1 и ниже	9,7 и ниже
5.	Скоростные способности: бег 30 м, с	5	4,3 и выше	4,8 и выше	4,3 и выше	4,8 и выше	4,3 и выше	4,8 и выше
		4	4,7 – 5,0	5,3-5,9	4,7 – 5,0	5,3-5,9	4,7 – 5,0	5,3-5,9
		3	5,2 и выше	6,1 и ниже	5,2 и выше	6,1 и ниже	5,2 и выше	6,1 и ниже

6.	Силовые способности: подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши); на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	5	12	18 и выше	12	18 и выше	12	18 и выше
		4	9-10	13-15	9-10	13-15	9-10	13-15
		3	4 и ниже	6 и ниже	4 и ниже	6 и ниже	4 и ниже	6 и ниже

4.2. Оценка уровня физической подготовленности юношей основного учебного отделения

	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 3000 м, (мин,с)	12,3	14,0	без времени
2	Бег на лыжах 5 км (мин,с)	25,5	27,2	без времени
3	Плавание 50 м (мин,с)	Не проводится	Не проводится	Не проводится
4	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5	Прыжок в длину с места, см	230	210	190
6	Бросок набивного мяча 2 кг (из-за головы), м	9,5	7,5	6,5
7	Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (количество раз)	50	35	25
9	Координационный тест – челночный бег 3x10м, с	7,3	8,0	8,3
10	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики, - производственной гимнастики, - релаксационной гимнастики	До 9	До 8	До 7,5

4.3. Оценка уровня физической подготовленности девушек основного учебного отделения

	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 3000 м, (мин,с)	11,0	13,0	без времени
2	Бег на лыжах 3 км (мин,с)	19,0	21,0	без времени
3	Плавание 50 м (мин,с)	Не проводится по отсутствию бассейна	Не проводится по отсутствию бассейна	Не проводится по отсутствию бассейна
4	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5	Прыжок в длину с места, см	190	175	160
6	Бросок набивного мяча 2 кг (из-за головы), м	10,5	6,5	5,0

	головы), м			
7	Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
8	Координационный тест – челночный бег 3x10м, с	8,4	9,3	9,7
9	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики, -производственной гимнастики, -релаксационной гимнастики	До 9	До 8	До 7,5

6.ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ изменения, дата внесения, № страницы с изменением	
Было	Стало
Основание:	
Подпись лица, внесшего изменения	