

**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»

_____ Сычев С.Н.

«22» февраля 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГЭС.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общего гуманитарного и социально экономического цикла

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

08.02.01. Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Черемхово, 2024

РАССМОТРЕНА

Рассмотрено на
заседании ЦК
«Общеобразовательных,
экономических и транспортных
дисциплин»
Протокол №5
«09» января 2024 г.
Председатель: Кузьмина А.К.

ОДОБРЕНА

Методическим советом
колледжа
Протокол № 3
от «10» января 2024 года
Председатель МС: Е.А. Литвинцева

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

Разработчики: Ларионов А.В. - преподаватель ГБПОУ «ЧГТК им. М.И.Щадова»

СОДЕРЖАНИЕ

	СТР
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	20
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	23

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО **08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений** входящей в укрупненную группу специальностей **08.00.00 Техника и технологии строительства**.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в программах дополнительного образования, при подготовке и переподготовке специалистов.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

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

Базовая часть

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.

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.

Вариативная часть

уметь:

- 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.

знать:

- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных.

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.

1.4.Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Объем образовательной программы **243 часов:**

- учебные занятия **195 часов**, в том числе на практические, лабораторные работы **193 часов**, курсовые работы (проекты) 0 часов;

- самостоятельные работы **48 часов**;

консультация - часов; промежуточная аттестация **-0 часов**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы (ВСЕГО)	243
Всего учебных занятий,	195
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы	
практические занятия	193
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
Самостоятельные работы	48
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	

<p>другие виды самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работа с профессионально ориентированными текстами - создание презентаций Power Point 	48
<p>Промежуточная аттестация в форме <i>зачета / дифференцированного зачета / экзамена</i> (форма записывается в соответствии с учебным планом)</p>	<p>Зачет- 3,4,5,6 семестр Дифференцированный зачет- 8 семестр</p>

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Семестр №3, 2 КУРС			49 часов		
Раздел 2. Легкая атлетика.			26		ОК 02, ОК 04,
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		6		
	1	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Закрепление техники финиширования	2		
	2	Обучение техники финиширования в беге на короткие дистанции. Ознакомление с "биохимическими основами техники бега"	2		
	3	Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона	2		
Тема 2.2. Эстафетный бег.	Содержание учебного материала		4		ОК 02 ОК 08
	4	Закрепления техники передачи и приёма эстафетной палочки. Совершенствование эстафетного бега.	2		
	5	Техника эстафетного бега: забеги 6 x 2 человека с отработкой техники старта и финиширования	2		
Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала		6		ОК 02 ОК 08
	6	Самостоятельная работа №1. Работа со справочной литературой. проведение разминки, спортивная тренировка. Подготовить беседу.	2		
	7	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Выполнение специальных беговых упражнений	2		
	8	Упражнения на выносливость (имитация ударных движений ногами поочередно 4 подхода по 10 минут)	2		
Тема 2.4. Техника выполнения прыжков в длину с разбега.	Содержание учебного материала		2		ОК 02 ОК 08
	9	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	2		

		попыток с разбега более 5 м)			
Тема 2.5. Техника метания гранаты.		Содержание учебного материала	4		ОК 02
	10	Совершенствование метания гранаты в цель. Совершенствовать технику метания гранаты на дальность.	2		
	11	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.		Содержание учебного материала	4		ОК 02
	12	Бег 100м. - учет Бег 2000м. - 3000м. Метание гранаты	2		
	13	Оздоровительный бег (2 подхода по 15 минут с выполнением ОРУ между забегами)	2		
Раздел 3. Спортивные игры.			45		
Тема 3.1. Волейбол.			20		
Тема 3.1.1. Совершенствование приема мяча снизу, передача и приём сверху.		Содержание учебного материала	2		ОК 02, ОК 06, ОК 08
	14	Совершенствовать технику приёмов мячей: а) после перемещений; б) приём мяча в прыжке в) приём мяча после подачи Прыжки с полного приседа 4 подхода по 20 раз	2		
Тема 3.1.2 Верхняя прямая подача			2		ОК 02, ОК 06, ОК 08
	15	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча: а) Имитация подачи б) подача мяча на партнёра Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4 подхода по 30 раз	2		
Тема 3.1.3 Нападающий удар.		Содержание учебного материала	2		ОК 02, ОК 06, ОК 08
	16	Совершенствовать технику нападающих ударов через сетку: а) имитация ударов в прыжке с разбега 1,2,3 шагов б) удары мяча в прыжке с места, наброшенному партнёром (без сетки, через сетку) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4 подхода по 30 раз	2		
Тема 3.1.4 Техника защиты .блокирования.		Содержание учебного материала	2		ОК 02, ОК 06, ОК 08

	17	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		
Тема 3.1.5 Техника игры в защите.		Содержание учебного материала	2		ОК 02, ОК 06, ОК 08
	18	Совершенствование приёмов мяча. Блокирование нападающего удара. Имитация техники нападающего удара, прыжки на двух ногах с места 4 подхода по 15 раз	2		
Тема 3.1.6 Тактика игры в волейбол.			4		ОК 02, ОК 06, ОК 08
	19	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Специальные упражнения для техники блокирования	2		
	20	Самостоятельная работа №3. Групповые тактические действия в нападении и защите. а) взаимодействие принимающего подачу с пасующим игроком передней линии. Общеразвивающие упражнения для плечевого пояса	2		
Тема 3.1.7. Самотренировка. Двухсторонняя игра в волейбол.		Содержание учебного материала	6		ОК 02, ОК 06, ОК 08
	21	Сдача контрольных нормативов. Общеразвивающие упражнения для развития ловкости	2		
	22	Специальные упражнения для волейболистов (техника нападающего удара: прыжки с разбега с замахом правой и левой рук поочередно)	2		
	23	Самостоятельная работа №4. Изучить правила игры в волейбол. Выполнить упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	2		
Тема 3.2. Баскетбол.			25		ОК 02, ОК 06, ОК 08
		Содержание учебного материала	3		
	24	Совершенствование ловки и передачи мяча на месте, в движении.	2		
	25	Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести	1		
		Семестр №4, 2 КУРС	54 часа		
Тема 3.2.1 Владение мячом.			2		ОК 02, ОК 06, ОК 08
	26	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	2		

		3 подхода по 30 раз			
Тема 3.2.2 Передача мяча.		Содержание учебного материала	2		ОК 02, ОК 06, ОК 08
	27	Бросок мяча одной рукой от плеча, двумя руками сверху.	2		
Тема 3.2.3. Тактика игры в нападении.			4		ОК 02, ОК 06, ОК 08
	28	Выполнение штрафные броска. Прыжки на правой и левой ноге поочередно 3 подхода по 20 раз.	2		
	29	Самостоятельная работа №5. Совершенствования нападения быстрым прорывом. Нападение при выбрасывании мяча нападения против из-за боковой линии. Общеразвивающие упражнения на бицепс и трицепс	2		
Тема 3.2.4 Тактика игры в защите.		Содержание учебного материала	10		ОК 02, ОК 06, ОК 08
	30	Совершенствование нападения против зоны защиты	2		
	31	Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести, силовые упражнения	2		
	32	Совершенствование зоной защиты 2-2-1; 1-2-2; 1-2-1; 2-3. Приседание по 50 раз в 4 подхода	2		
	33	Совершенствование личной защиты Защита прессингом. Упражнения на развитие прыгучести	2		
	34	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.		Содержание учебного материала	4		ОК 02, ОК 06, ОК 08
	35	Проведение учебной игры с целью проверки и закрепления пройденного материала.	2		
	36	Сдача контрольных нормативов. Общеразвивающие упражнения на мышцы ягодиц, бедра и голени	2		
Раздел 4. Лыжная подготовка.			20		
Тема 4.1. Совершенствование техники лыжных ходов		Содержание учебного материала	10		ОК 08
	37	Совершенствование конькового хода.	2		
	38	Техника скользящего шага. Подъем беговым шагом.	2		
	39	Подъём «Ёлочкой» «Полуёлочкой». Спуск и торможение.	2		
	40	Техника полуконькового хода.	2		
	41	Прохождение дистанции 3 км.	2		
Тема 4.2. Коньковый ход.		Содержание учебного материала	10		ОК 08
	42	Техника одноименного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода.	2		

	43	Совершенствование техники спусков и торможение.			
	44	Самостоятельная работа №7. Изучить правила соревнований, работа со справочной литературой и выполнить упражнение для совершенствования способов передвижения на лыжах	2		
	45	Прохождение дистанции: Девушки 3 км. Юноши 5 км. С учетом времени.	2		
	46	Катание на лыжах	2		
Раздел 5. Гимнастика.			12		
Тема 5.1. Строевые упражнения.		Содержание учебного материала	2		ОК 02, ОК 08
	47	Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. ОРУ со скакалками. Прыжки на скакалке.	2		
Тема 5.2. Гимнастика с основами акробатики.		Содержание учебного материала	10		ОК 02, ОК 08
	48	Стойка на лопатках, голове и руках. Упражнения на гибкость.	2		
	49	Комплекс утренней гимнастики	2		
	50	Изучение способов группировки. Техника кувырков вперед назад. ОРУ для развития гибкости, кувырок вперед назад.	2		
	51	Совершенствование силовых качеств посредством атлетической гимнастики. Прыжки на скакалке	2		
	52	Самостоятельная работа №8. Составить индивидуальные комплексы оздоровительно и адаптивной гимнастики. Техника безопасности.	2		
Семестр №5, 3 КУРС			44 часа		
Раздел 2. Легкая атлетика.			20		
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.		Содержание учебного материала	4		ОК 02, ОК 04
	53	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Закрепление техники финиширования. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2		
	54	Обучение техники финиширования в беге на короткие дистанции. Ознакомление с "биохимическими основами техники бега". Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона.	2		
Тема 2.2. Эстафетный бег.		Содержание учебного материала	2		ОК 02, ОК 04
	55	Закрепления техники передачи и приёма эстафетной палочки.	2		

		Совершенствование эстафетного бега. Техника эстафетного бега (по 2 человека – забег в 5 подходов: старт, передача палочки, финиширование).			
Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции.		Содержание учебного материала	4		ОК 02, ОК 04
	56	Самостоятельная работа №11. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Выполнение специальных беговых упражнений. Упражнения на выносливость.	2		
	57	Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Развитие общей выносливости.	2		
Тема 2.4. Техника выполнения прыжков в длину с разбега.		Содержание учебного материала	2		ОК 02, ОК 04
	58	Совершенствовать технику прыжка в длину с полного разбега способом "согнув ноги". Прыжки в длину с разбега (20 попыток с разбега 10м).	2		
Тема 2.5. Техника метания гранаты.		Содержание учебного материала	6		ОК 02, ОК 04
	59	Самостоятельная работа №12. Работа с учебной и дополнительной литературой. Физиологический контроль. Написание беседы по теме «легкая атлетика».	2		
	60	Совершенствование метания гранаты в цель. Совершенствовать технику метания гранаты на дальность.	2		
	61	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.		Содержание учебного материала	2		ОК 02, ОК 04
	62	Бег 100м. - учет Бег 2000м. - 3000м. Метание гранаты. Оздоровительный бег (2 подхода по 15 минут с выполнением ОРУ между забегами).	2		
Раздел 3. Спортивные игры.			52		
Тема 3.1. Волейбол.			20		
Тема 3.1.1. Совершенствование приема мяча снизу, передача и приём сверху. Правила игры и суть действия.		Содержание учебного материала	6		ОК 08
	63	Техника безопасности. Основные правила проведения соревнований и суть действия. Правила игры и подвижные игры.	2		
	64	Групповые тактические действия в нападении и защите. а) взаимодействие принимающего подачу с пасующим игроком передней линии. Совершенствовать технику приёмов мячей: а) после перемещений;	2		

		б) приём мяча в прыжке в) приём мяча после подачи			
	65	Самостоятельная работа №13. Самоотренировка, двухсторонняя игра.	2		
Тема 3.1.2. Верхняя прямая подача.		Содержание учебного материала	2		ОК 08
	66	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча: а) Имитация подачи б) подача мяча на партнёра. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4 подхода по 30 раз.	2		
Тема 3.1.3. Нападающий удар.		Содержание учебного материала	2		ОК 08
	67	Совершенствовать технику нападающих ударов через сетку: а) имитация ударов в прыжке с разбега 1,2,3 шагов б) удары мяча в прыжке с места, наброшенному партнёром (без сетки, через сетку). Прыжки с полного приседа 6 подходов по 20 раз.	2		
Тема 3.1.4. Техника защиты блокирования		Содержание учебного материала	2		ОК 04 ОК 08
	68	Варианты блокирования (одиночное, вдвоём). Страховка Блокирование с собственного набрасывания. Блокирование после перемещения вдоль сетки. Специальные упражнения для техники блокирования.	2		
Тема 3.1.5. Техника игры в защите		Содержание учебного материала	2		ОК 04 ОК 08
	69	Совершенствование приёмов мяча. Блокирование нападающего удара. Приседания по 50 раз 4 подхода.	2		
Тема 3.1.6. Тактика игры в волейбол.		Содержание учебного материала	4		ОК 08
	70	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Общеразвивающие упражнения развитие прыгучести.	2		
	71	Самостоятельная работа №14. Работа с учебной и справочной литературой, написать сообщение на тему «техника и тактика игры в волейбол». Общеразвивающие упражнения для плечевого пояса.	2		
Тема 3.1.7. Самоотренировка. Двухсторонняя игра в волейбол.		Содержание учебного материала	2		ОК 02, ОК 08
	72	Тестирование контрольная работа по теме " Волейбол". Сдача контрольных нормативов. ОРУ на развитие прыгучести.	2		
Тема 3.2. Баскетбол. Правила игры и суть		Содержание учебного материала	4		ОК 02, ОК 08
	73	Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила игры и	2		

действия		подвижные игры.			
	74	Совершенствование ловки и передачи мяча на месте, в движении. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 30 раз	2		
Семестр №6, 3 КУРС			49 часов		
Тема 3.2.1. Владение мячом.		Содержание учебного материала	4		ОК 02, ОК 08
	75	Выполнение перемещений, ловля и передача мяча. Ведение и броски мяча в корзину.	2		
	76	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения	2		
Тема 3.2.2. Передача мяча.		Содержание учебного материала	4		ОК 08
	77	Бросок мяча одной рукой от плеча, двумя руками сверху. Выполнение штрафные броска.	2		
	78	Прыжки на правой и левой ноге поочередно 3 подхода по 20 раз.	2		
Тема 3.2.3. Тактика игры в нападении.		Содержание учебного материала	8		ОК 03, ОК 08
	79	Самостоятельная работа №15. Совершенствования нападения быстрым прорывом. Нападение при выбрасывании мяча нападения против из-за боковой линии.	2		
	80	Общеразвивающие упражнения на бицепс и трицепс	2		
	81	Совершенствование нападения против зоны защиты. Действие защитника против игрока с мячом и без мяча.	2		
	82	Действие защитника против игрока с мячом и без мяча. Выполнение индивидуальных групповых командных действий.	2		
Тема 3.2.4. Тактика игры в защите.		Содержание учебного материала	2		ОК 08
	83	Взаимодействие 2-х 3-х игроков в защите. Тренировка. Учебная игра. Приседание по 50 раз в 4 подхода.	2		
Тема 3.2.5 Тактика игры в баскетбол.		Содержание учебного материала	10		ОК 08
	84	Самостоятельная работа №16. Совершенствовать личную защиту. Защита прессингом.	2		
	85	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Выполнение быстрых прорывов. Учебная игра.	2		
	86	Упражнения на развитие прыгучести, силовые упражнения	2		
	87	Самостоятельная работа №17. Работа с учебной и справочной литературой. Правила судейства. Составить комбинации в нападении и защите.	2		

	88	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.			18		
Тема 4.1. Гимнастика. Строевые упражнения.		Содержание учебного материала	6		ОК 08
	89	Выполнение строевых упражнений на месте и в движении ОРУ со скакалками	2		
	90	Прыжки на скакалке: 2 подхода по 15 минут на двух ногах, 2 подхода по 10 минут поочередно – на правой ноге, на левой ноге	2		
	91	Работа с учебной и справочной литературой. Составить индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной гимнастики.	2		
Тема 4.2 Гимнастика с основами акробатики.		Содержание учебного материала	2		ОК 02, ОК 08
	92	Стойка на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений на гибкость. ОРУ для развития гибкости, кувырок вперед-назад: по 10 раз 4 подхода	2		
Тема 4.3. Гимнастика на тренажерах. Аэробика.			10		ОК 08
	93	Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале	2		
	94	Самостоятельная работа №18 Упражнения на развитие силы основных мышечных групп с эспандерами, гантелями, гириями и штангой.	2		
	95	Пауэрлифтинг – силовое троеборье. Правила соревнований.	2		
	96	Акробатические упражнения (группировка, перекаты, кувырки из различных положений). Комплексы упражнений на развитие гибкости, дыхательной гимнастики.	2		
	97	Самостоятельная работа №19. Составить индивидуальные комплексы оздоровительной гимнастики.	2		
Тема 5. Футбол.			3		ОК 08
	98	Самостоятельная работа №20. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Отработка правил игры Отработка правил в футбол. Учебная игра.	2		
	99	Техника перемещений футболиста. Эффективное применение правил игры. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	1		

			Семестр №7, 4 КУРС		27 часов		
Раздел 1. Гимнастика					4		
Тема 1.1.		Содержание учебного материала			2		ОК 08
Гимнастика. Строевые упражнения.	100	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		
Тема 1.2.		Содержание учебного материала			2		ОК 08
Гимнастика с основами акробатики.	101	Стойка на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений на гибкость. ОРУ для развития гибкости, кувырок вперед-назад: по 10 раз 4 подхода.			2		
Раздел 2. Легкая атлетика.					10		
Тема 2.1		Содержание учебного материала			2		ОК 08
Эстафетный бег.	102	Закрепление техники передачи и приема эстафетной палочки. Совершенствование эстафетного бега. 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.			2		
Тема 2.2.		Содержание учебного материала			2		ОК 08, ОК 09
Бег на средние и длинные дистанции.	103	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Выполнение специальных беговых упражнений. Упражнения на выносливость.			2		
Тема 2.3.		Содержание учебного материала			2		ОК 08, ОК
Техника выполнения прыжков в длину с разбега.	104	Совершенствовать технику прыжка в длину с полного разбега способом «согнуть ноги». Прыжки в длину с разбега (20 подходов с разбега 5-7 м).			2		
Тема 2.4.		Содержание учебного материала			2		ОК 08, ОК 09
Техника метания гранаты.	105	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		
Тема 2.5.		Содержание учебного материала			2		ОК 07
Выполнение контрольных нормативов.	106	Бег 100 м. – учет. Бег 2000 м – 3000м. Метание гранаты. Оздоровительный бег (2 подхода по 20 минут с выполнением ОРУ между забегами).			2		

Раздел 3. Спортивные игры.			23		
Тема 3.1. Волейбол.			17		
Тема 3.1.1.		Содержание учебного материала	2		
Совершенствование приема мяча снизу, передача и приём сверху.	107	Совершенствовать технику приёмов мячей: а) после перемещений; б) приём мяча в прыжке; в) приём мяча после подачи. Прыжки с полного приседа 6 подходов по 20 раз.	2		ОК 01
Тема 3.1.2		Содержание учебного материала	2		
Верхняя прямая Подача.	108	Совершенствовать технику верхней прямой подачи мяча: А) После перемещений; Б) Прием мяча в прыжке; В) Подача мяча на партнера. Прыжки с полного приседа 6 подходов по 20 раз.	2		ОК 03
Тема 3.1.3		Содержание учебного материала	2		
Нападающий удар.	109	Самостоятельная работа №22. 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.	2		ОК 03
Тема 3.1.4		Содержание учебного материала	2		
Техника защиты блокирования.	110	Варианты блокирования (одиночное, вдвоём). Страховка. Блокирование с собственного набрасывания. Блокирование после перемещения вдоль сетки. Упражнения на гибкость.	2		ОК 08
Тема 3.1.5		Содержание учебного материала	2		
Техника игры в защите.	111	Совершенствовать приёмов мяча. Блокирование нападающего удара. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4 подхода по 36 раз.	2		ОК 08
Тема 3.1.6		Содержание учебного материала	7		
Техника игры в волейбол.	112	Групповые тактические действия в нападении и защите. А) Взаимодействие принимающего подачу с пасующим игроком передней линии. Приседания с весом по 30 раз 6 подходов.	2		ОК 08
	113	Совершенствование индуктивных тактических действий в нападении и защите. ОРУ для плечевого пояса.	1		
		Семестр №8, 4 КУРС	20 часов		
	114	Самостоятельная работа №23. Групповые тактические действия в нападении и защите: взаимодействие принимающего	2		ОК 08

		подачу с наступающим игроком передней линии.			
	115	Специальные упражнения для волейболистов (техника удара: прыжки с разбега с размахом правой и левой рукой поочередно). ОРУ на развитие прыгучести.	2		
Тема 3.2 Баскетбол			6		
Тема 3.2.1 Владение мячом.		Содержание учебного материала	2		ОК 02, ОК 08
	116	Совершенствовать ловлю и передачу мяча на месте, в движении. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 30 раз.	2		
Тема 3.2.2 Баскетбол.		Содержание учебного материала	2		ОК 02, ОК 08
	117	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. Прыжки на правой и левой ноге поочередно 3 подхода по 20 раз.	2		
Тема 3.2.3 Выполнение бросков.		Содержание учебного материала	2		ОК 02
	118	Бросок мяча одной рукой от плеча, двумя руками вверх. Выполнение штрафного броска. ОРУ на бицепс и трицепс.	2		
Раздел 4. Гимнастика.			8		
Тема 4.1. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.		Содержание учебного материала	8		ОК 08
	119	Техника двигательных действий на развитие гибкости.	2		
	120	Совершенствование техники двигательных действий на развитие гибкости.	2		
	121	Совершенствование техники упражнений для развития гибкости для различных групп мышц.	2		
	122	Самостоятельная работа №24. Совершенствование техники упражнений для развития силы.	2		
Промежуточная аттестация	123	Дифференцированный зачет.	2		
Всего:			243		

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 штук, эспандеры – 30 штук и др. спортивный инвентарь, теннисный стол с ракетками – 3 комплекта).

4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1 Основные электронные издания:

О-1. Собянин, Ф. И. Физическая культура : учебник / Ф. И. Собянин. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. — 215 с. — ISBN 978-5-222-35159-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/318725> (дата обращения: 31.01.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4.2 Дополнительные источники:

Д-1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – Изд. 2-е, перераб. М.: Альфа- М: ИНФРА-М, 2009. – 336 с.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины ОГСЭ.04«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 контрольных 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

5.1. 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

5.2. 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 3х10м, 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

5.3. 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
7	Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
8	Координационный тест – челночный бег 3х10м, с	8,4	9,3	9,7
9	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики, -производственной гимнастики, -релаксационной гимнастики	До 9	До 8	До 7,5

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

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