

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

Утверждаю:

Директор ГБПОУ
«ЧГТК им. М.И. Щадова»

_____ Сычев С.Н.
« » марта 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

социально-гуманитарного цикла

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

08.02.01. Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Черемхово, 2025

РАССМОТРЕНА

Рассмотрено на
заседании ЦК
«Общеобразовательных,
экономических и транспортных
дисциплин»
Протокол №6
«04» февраля 2025 г.
Председатель: Кузьмина А.К.

ОДОБРЕНА

Методическим советом
колледжа
Протокол № 4
от «05» марта 2025 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: Садохин А.А. - 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	20
4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	21
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	24

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности **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 социально-гуманитарный цикл учебного плана.

1.3. Цель и задачи дисциплины- требования к результатам освоения дисциплины

Базовая часть

В результате освоения дисциплины студент 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.

В результате освоения дисциплины студент 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.

Вариативная часть

В результате освоения дисциплины студент должен **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.

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

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

Содержание дисциплины ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей по специальности **08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений** и овладению общими компетенциями:

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в команде и коллективе;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно- нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 08. 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 **205 часов**, в том числе на практические, лабораторные занятия **193 часов**, курсовые работы (проекты) 0 часов;

- самостоятельные работы **36 часов**;

консультация - часов; промежуточная аттестация **-2 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,	205
в том числе:	
теоретическое обучение	12
лабораторные занятия	
практические занятия	193
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
Самостоятельные работы	36

в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	
другие виды самостоятельной работы: - работа с профессионально ориентированными текстами - создание презентаций Power Point	36
Промежуточная аттестация:	Зачет- 3,4,5,6, 7 семестр Дифференцированный зачет- 8 семестр (2 часа)

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Номер учебного занятия	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельные работы студентов	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Семестр №3, 2 КУРС			49 часов		
Раздел 1. Легкая атлетика.			26		ОК 02, ОК 04,
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.		Содержание учебного материала	6		
	1	Практическое занятие № 1. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Закрепление техники финиширования	2	2	
	2	Практическое занятие № 2. Обучение техники финиширования в беге на короткие дистанции. Ознакомление с "биохимическими основами техники бега"	2	2	
	3	Практическое занятие № 3. Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона	2	2	
Тема 1.2. Эстафетный бег.		Содержание учебного материала	4		ОК 02 ОК 08
	4	Практическое занятие № 4. Закрепления техники передачи и приёма эстафетной палочки. Совершенствование эстафетного бега.	2	2	
	5	Практическое занятие № 5. Техника эстафетного бега: забеги 6 х 2 человека с отработкой техники старта и финиширования	2	2	
Тема 1.3. 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	2	
	7	Практическое занятие № 6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Выполнение специальных беговых упражнений	2	2	
	8	Практическое занятие № 7. Упражнения на выносливость (имитация ударных движений ногами поочередно 4 подхода по 10 минут)	2	2	

Тема 1.4. Техника выполнения прыжков в длину с разбега.		Содержание учебного материала	2		
	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 попыток с разбега более 5 м)	2	2	ОК 02 ОК 08
Тема 1.5. Техника метания гранаты.		Содержание учебного материала	4		ОК 02
	10	Практическое занятие № 8. Совершенствование метания гранаты в цель. Совершенствовать технику метания гранаты на дальность.	2	2	
	11	Практическое занятие № 9. Метание различных предметов (10 бросков левой и 10 бросков правой рукой с чередованием веса от 300 гр до 1 кг)	2	2	
Тема 1.6. Выполнение контрольных нормативов.		Содержание учебного материала	4		ОК 02
	12	Практическое занятие № 10. Бег 100м. - учет Бег 2000м. - 3000м. Метание гранаты	2	2	
	13	Практическое занятие № 11. Оздоровительный бег (2 подхода по 15 минут с выполнением ОРУ между забегами)	2	2	
Раздел 2. Спортивные игры.			45		
Тема 2.1. Волейбол.			20		
Тема 2.1.1. Совершенствование приема мяча снизу, передача и приём сверху.		Содержание учебного материала	2		ОК 02, ОК 06, ОК 08
	14	Практическое занятие № 12. 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	2	
Тема 2.1.2 Верхняя прямая подача			2		ОК 02, ОК 06, ОК 08
	15	Практическое занятие № 13. 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	2	
Тема 2.1.3 Нападающий удар.		Содержание учебного материала	2		ОК 02, ОК 06, ОК 08
	16	Практическое занятие № 14. Совершенствовать технику нападающих ударов через сетку: а) имитация ударов в прыжке с разбега 1,2,3 шагов	2	2	

		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			
Тема 2.1.4 Техника защиты .блокирования.		Содержание учебного материала	2		ОК 02, ОК 06, ОК 08
	17	Практическое занятие № 15. 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	2	
Тема 2.1.5 Техника игры в защите.		Содержание учебного материала	2		ОК 02, ОК 06, ОК 08
	18	Практическое занятие № 16. Совершенствование приёмов мяча. Блокирование нападающего удара. Имитация техники нападающего удара, прыжки на двух ногах с места 4 подхода по 15 раз	2	2	
Тема 2.1.6 Тактика игры в волейбол.		Содержание учебного материала	4		ОК 02, ОК 06, ОК 08
	19	Практическое занятие № 17. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападение и защите. Специальные упражнения для техники блокирования	2	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	2	
Тема 2.1.7. Самотренировка. Двухсторонняя игра в волейбол.		Содержание учебного материала	6		ОК 02, ОК 06, ОК 08
	21	Практическое занятие № 18. Сдача контрольных нормативов. Общеразвивающие упражнения для развития ловкости	2	2	
	22	Практическое занятие № 19. Специальные упражнения для волейболистов (техника нападающего удара: прыжки с разбега с замахом правой и левой рук поочередно)	2	2	
	23	Самостоятельная работа №4. Изучить правила игры в волейбол. Выполнить упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	2	2	
Тема 2.2. Баскетбол.			25		
		Содержание учебного материала	3		ОК 02, ОК 06, ОК 08
	24	Практическое занятие № 20. Совершенствование ловки и передачи мяча на месте, в движении.	2	2	

	25	Практическое занятие № 21. Зачет.	1		
		Семестр №4, 2 КУРС	54 часа		
Тема 2.2.1 Владение мячом.			2		ОК 02, ОК 06, ОК 08
	26	Практическое занятие № 22. 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	2	
Тема 2.2.2 Передача мяча.		Содержание учебного материала	2		ОК 02, ОК 06, ОК 08
	27	Практическое занятие № 23. Бросок мяча одной рукой от плеча, двумя руками сверху.	2	2	
Тема 2.2.3. Тактика игры в нападении.		Содержание учебного материала	4		ОК 02, ОК 06, ОК 08
	28	Практическое занятие № 24. Выполнение штрафные броска. Прыжки на правой и левой ноге поочередно 3 подхода по 20 раз.	2	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	2	
Тема 2.2.4 Тактика игры в защите.		Содержание учебного материала	10		ОК 02, ОК 06, ОК 08
	30	Практическое занятие № 25. Совершенствование нападения против зоны защиты	2	2	
	31	Практическое занятие № 26. Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести, силовые упражнения	2	2	
	32	Практическое занятие № 27. Совершенствование зоной защиты 2-2-1; 1-2-2; 1-2-1; 2-3. Приседание по 50 раз в 4 подхода	2	2	
	33	Практическое занятие № 28 Совершенствование личной защиты Защита прессингом. Упражнения на развитие прыгучести	2	2	
	34	Самостоятельная работа №6. Изучить правила игры в баскетбол, выполнить упражнения на развитие скоростных качеств. Суть действия.	2	2	
Тема 2.2.4. Тактика игры в баскетбол.		Содержание учебного материала	4		ОК 02, ОК 06, ОК 08
	35	Практическое занятие № 29. Проведение учебной игры с целью проверки и закрепления пройденного материала.	2	2	
	36	Практическое занятие № 30. Сдача контрольных нормативов. Общеразвивающие упражнения на мышцы ягодиц, бедра и голени	2	2	

Раздел 3. Лыжная подготовка.			20		
Тема 3.1. Совершенствование техники лыжных ходов		Содержание учебного материала	10		ОК 08
	37	Практическое занятие №31. Совершенствование конькового хода.	2	2	
	38	Практическое занятие № 32. Техника скользящего шага. Подъем беговым шагом.	2	2	
	39	Практическое занятие № 33. Подъём «Ёлочкой» «Полуёлочкой». Спуск и торможение.	2	2	
	40	Практическое занятие № 34. Техника полуконькового хода.	2	2	
	41	Практическое занятие № 35. Прохождение дистанции 3 км.	2	2	
Тема 3.2. Коньковый ход.		Содержание учебного материала	10		ОК 08
	42	Практическое занятие № 36. Техника одноименного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода.	2	2	
	43	Практическое занятие № 37. Совершенствование техники спусков и торможение.	2	2	
	44	Самостоятельная работа №7. Изучить правила соревнований, работа со справочной литературой и выполнить упражнение для совершенствования способов передвижения на лыжах	2	2	
	45	Практическое занятие № 38. Прохождение дистанции: Девушки 3 км. Юноши 5 км. С учетом времени.	2	2	
	46	Практическое занятие № 39. Катание на лыжах	2	2	
Раздел 4. Гимнастика.			12		
Тема 4.1. Строевые упражнения.		Содержание учебного материала	2		ОК 02, ОК 08
	47	Практическое занятие № 40. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. ОРУ со скакалками. Прыжки на скакалке.	2	2	
Тема 4.2. Гимнастика с основами акробатики.		Содержание учебного материала	10		ОК 02, ОК 08
	48	Практическое занятие № 41. Стойка на лопатках, голове и руках. Упражнения на гибкость.	2	2	
	49	Практическое занятие № 42. Комплекс утренней гимнастики	2	2	
	50	Практическое занятие № 43. Изучение способов группировки. Техника кувырков вперед-назад. ОРУ для развития гибкости, кувырок вперед-назад.	2	2	
	51	Самостоятельная работа №8. Составить индивидуальные комплексы оздоровительно и адаптивной гимнастики. Техника	2	2	

		безопасности.			
	52	Практическое занятие № 44. Зачет	2	2	
		Семестр №5, 3 КУРС	44 часа		
Раздел 1. Легкая атлетика.			20		
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции.		Содержание учебного материала	4		ОК 02, ОК 04
	53	Практическое занятие № 45. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Закрепление техники финиширования. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	2	
	54	Практическое занятие № 46. Обучение техники финиширования в беге на короткие дистанции. Ознакомление с "биохимическими основами техники бега". Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона.	2	2	
Тема 1.2. Эстафетный бег.		Содержание учебного материала	2		ОК 02, ОК 04
	55	Практическое занятие № 47. 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	2	
Тема 1.3. Бег на средние и длинные дистанции.		Содержание учебного материала	4		ОК 02, ОК 04
	56	Самостоятельная работа №9. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Выполнение специальных беговых упражнений.	2	2	
	57	Упражнения на выносливость. Практическое занятие № 48. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Развитие общей выносливости.	2	2	
Тема 1.4. Техника выполнения прыжков в длину с разбега.		Содержание учебного материала	2		ОК 02, ОК 04
	58	Практическое занятие № 49. Совершенствовать технику прыжка в длину с полного разбега способом "согнув ноги". Прыжки в длину с разбега (20 попыток с разбега 10м).	2	2	
Тема 1.5. Техника метания гранаты.		Содержание учебного материала	6		ОК 02, ОК 04
	59	Самостоятельная работа №10. Работа с учебной и дополнительной литературой. Физиологический контроль. Написание беседы по теме «легкая атлетика».	2	2	
	60	Практическое занятие № 50. Совершенствование метания гранаты в цель. Совершенствовать технику метания гранаты на	2	2	

		дальность.			
	61	Практическое занятие № 52. Метание различных предметов (10 бросков левой и 10 бросков правой рукой с чередованием веса от 300 гр до 1 кг).	2	2	
Тема 1.6. Выполнение контрольных нормативов.		Содержание учебного материала	2		ОК 02, ОК 04
	62	Практическое занятие № 53. Бег 100м. - учет Бег 2000м. - 3000м. Метание гранаты. Оздоровительный бег (2 подхода по 15 минут с выполнением ОРУ между забегами).	2	2	
Раздел 2. Спортивные игры.			52		
Тема 2.1. Волейбол.			20		
Тема 2.1.1. Совершенствование приема мяча снизу, передача и приём сверху. Правила игры и суть действия.		Содержание учебного материала	6		ОК 08
	63	Практическое занятие № 54. Техника безопасности. Основные правила проведения соревнований и суть действия. Правила игры и подвижные игры.	2	2	
	64	Практическое занятие № 55. 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	2	
	65	Самостоятельная работа №11. Самотренировка, двухсторонняя игра.	2	2	
Тема 2.1.2. Верхняя прямая подача.		Содержание учебного материала	2		ОК 08
	66	Практическое занятие № 56. 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	2	
Тема 2.1.3. Нападающий удар.		Содержание учебного материала	2		ОК 08
	67	Практическое занятие № 57. 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	2	2	

		20 раз.			
Тема 2.1.4. Техника защиты блокирования		Содержание учебного материала	2		OK 04 OK 08
	68	Практическое занятие № 58. Варианты блокирования (одиночное, вдвоём). Страховка Блокирование с собственного набрасывания. Блокирование после перемещения вдоль сетки. Специальные упражнения для техники блокирования.	2	2	
Тема 2.1.5. Техника игры в защите		Содержание учебного материала	2		OK 04 OK 08
	69	Практическое занятие № 59. Совершенствование приёмов мяча. Блокирование нападающего удара. Приседания по 50 раз 4 подхода.	2	2	
Тема 2.1.6. Тактика игры в волейбол.		Содержание учебного материала	4		OK 08
	70	Практическое занятие № 60. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападение и защите. Общеразвивающие упражнения развитие прыгучести.	2	2	
	71	Самостоятельная работа №12. Работа с учебной и справочной литературой, написать сообщение на тему «техника и тактика игры в волейбол». Общеразвивающие упражнения для плечевого пояса.	2	2	
Тема 2.1.7. Самотренировка. Двухсторонняя игра в волейбол.		Содержание учебного материала	2		OK 02, OK 08
	72	Практическое занятие № 61. Тестирование контрольная работа по теме " Волейбол". Сдача контрольных нормативов. ОРУ на развитие прыгучести.	2	2	
Тема 2.2. Баскетбол. Правила игры и суть действия		Содержание учебного материала	4		OK 02, OK 08
	73	Практическое занятие № 62. Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила игры и подвижные игры.	2	2	
	74	Практическое занятие № 63. Зачет.	2	2	
		Семестр №6, 3 КУРС	49 часов		
Тема 2.2.1. Владение мячом.		Содержание учебного материала	4		OK 02, OK 08
	75	Практическое занятие № 64. Выполнение перемещений, ловля и передача мяча. Ведение и броски мяча в корзину.	2	2	
	76	Практическое занятие № 65. Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения	2	2	
Тема 2.2.2. Передача мяча.		Содержание учебного материала	4		OK 08
	77	Практическое занятие № 66. Бросок мяча одной рукой от	2	2	

		плеча, двумя руками сверху. Выполнение штрафные броска.			
	78	Практическое занятие № 67. Прыжки на правой и левой ноге поочередно 3 подхода по 20 раз.	2	2	
Тема 2.2.3. Тактика игры в нападении.		Содержание учебного материала	8		
	79	Самостоятельная работа №13. Совершенствования нападения быстрым прорывом. Нападение при выбрасывании мяча нападения против из-за боковой линии.	2	2	ОК 03, ОК 08
	80	Практическое занятие № 68. Общеразвивающие упражнения на бицепс и трицепс	2	2	
	81	Практическое занятие № 69. Совершенствование нападения против зоны защиты. Действие защитника против игрока с мячом и без мяча.	2	2	
	82	Практическое занятие № 70. Действие защитника против игрока с мячом и без мяча. Выполнение индивидуальных групповых командных действий.	2	2	
Тема 2.2.4. Тактика игры в защите.		Содержание учебного материала	2		ОК 08
	83	Практическое занятие № 71. Взаимодействие 2-х 3-х игроков в защите. Тренировка. Учебная игра. Приседание по 50 раз в 4 подхода.	2	2	
Тема 2.2.5 Тактика игры в баскетбол.		Содержание учебного материала	10		ОК 08
	84	Самостоятельная работа №14. Совершенствовать личную защиту. Защита прессингом.	2	2	
	85	Практическое занятие № 72. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Выполнение быстрых прорывов. Учебная игра.	2	2	
	86	Практическое занятие № 73. Упражнения на развитие прыгучести, силовые упражнения	2	2	
	87	Самостоятельная работа №15. Работа с учебной и справочной литературой. Правила судейства. Составить комбинации в нападении и защите.	2	2	
	88	Практическое занятие № 74. Проведение учебной игры с целью проверки и закрепления пройденного материала. Сдача контрольных нормативов. Общеразвивающие упражнения на мышцы ягодиц, бедра и голени	2	2	
Раздел 4. Гимнастика.			18		

Тема 4.1. Гимнастика. Строевые упражнения.		Содержание учебного материала	6		ОК 08
	89	Практическое занятие № 75. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении ОРУ со скакалками	2	2	
	90	Практическое занятие № 76. Прыжки на скакалке: 2 подхода по 15 минут на двух ногах, 2 подхода по 10 минут поочередно – на правой ноге, на левой ноге	2	2	
	91	Практическое занятие № 77. Работа с учебной и справочной литературой. Составить индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной гимнастики.	2	2	
Тема 4.2 Гимнастика с основами акробатики.		Содержание учебного материала	2		ОК 02, ОК 08
	92	Практическое занятие № 78. Стойка на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений на гибкость. ОРУ для развития гибкости, кувырок вперед-назад: по 10 раз 4 подхода	2	2	
Тема 4.3. Гимнастика на тренажерах. Аэробика.		Содержание учебного материала	10		ОК 08
	93	Практическое занятие № 79. Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале	2	2	
	94	Самостоятельная работа № 16 Упражнения на развитие силы основных мышечных групп с эспандерами, гантелями, гирями и штангой.	2	2	
	95	Практическое занятие № 80. Пауэрлифтинг – силовое троеборье. Правила соревнований.	2	2	
	96	Практическое занятие № 81. Акробатические упражнения (группировка, перекаты, кувырки из различных положений). Комплексы упражнений на развитие гибкости, дыхательной гимнастики.	2	2	
	97	Составить индивидуальные комплексы оздоровительной гимнастики.	2	2	
Раздел 5. Футбол			3		
Тема 5. Футбол.		Содержание учебного материала	3		ОК 08
	98	Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Отработка правил игры Отработка правил в футбол. Учебная игра.	2	2	
	99	Практическое занятие № 82. Техника перемещений футболиста. Эффективное применение правил игры.	1	2	

		Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.			
		Семестр №7, 4 КУРС	27 часов		
Раздел 4. Гимнастика			4		
Тема 4.1. Гимнастика. Строевые упражнения.		Содержание учебного материала	2		ОК 08
	100	Практическое занятие № 83. 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	2	
Тема 4.2. Гимнастика с основами акробатики.		Содержание учебного материала	2		ОК 08
	101	Практическое занятие № 84. Стойка на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений на гибкость. ОРУ для развития гибкости, кувырок вперед-назад: по 10 раз 4 подхода.	2	2	
Раздел 1. Легкая атлетика.			10		
Тема 1.2 Эстафетный бег.		Содержание учебного материала	2		ОК 08
	102	Практическое занятие № 85. 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	2	
Тема 1.3. Бег на средние и длинные дистанции.		Содержание учебного материала	2		ОК 08, ОК 09
	103	Практическое занятие № 86. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Выполнение специальных беговых упражнений. Упражнения на выносливость.	2	2	
Тема 1.4. Техника выполнения прыжков в длину с разбега.		Содержание учебного материала	2		ОК 08, ОК
	104	Практическое занятие № 87. Совершенствовать технику прыжка в длину с полного разбега способом «согнуть ноги». Прыжки в длину с разбега (20 подходов с разбега 5-7 м).	2	2	
Тема 1.5. Техника метания гранаты.		Содержание учебного материала	2		ОК 08, ОК 09
	105	Совершенствовать метание гранаты в цель. Совершенствовать технику метание гранаты на дальность. Метание различных предметов поочередно правой и левой рукой по 20 попыток.	2	2	
Тема 1.6. Выполнение контрольных		Содержание учебного материала	2		ОК 07
	106	Практическое занятие № 88. Бег 100 м. – учет. Бег 2000 м –	2	2	

нормативов.		3000м. Метание гранаты. Оздоровительный бег (2 подхода по 20 минут с выполнением ОРУ между забегами).			
Раздел 2. Спортивные игры.			23		
Тема 2.1. Волейбол.			17		
Тема 2.1.1. Совершенствование приема мяча снизу, передача и приём сверху.		Содержание учебного материала	2		OK 01
	107	Практическое занятие № 89. 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	2	
Тема 2.1.2 Верхняя прямая Подача.		Содержание учебного материала	2		OK 03
	108	Практическое занятие № 90. 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	2	
Тема 2.1.3 Нападающий удар.		Содержание учебного материала	2		OK 03
	109	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	2	
Тема 2.1.4 Техника защиты блокирования.		Содержание учебного материала	2		OK 08
	110	Практическое занятие № 91. Варианты блокирования (одиночное, вдвоём). Страховка. Блокирование с собственного набрасывания. Блокирование после перемещения вдоль сетки. Упражнения на гибкость.	2	2	
Тема 2.1.5 Техника игры в защите.		Содержание учебного материала	2		OK 08
	111	Практическое занятие № 92. Совершенствовать приёмов мяча. Блокирование нападающего удара. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4 подхода по 36 раз.	2	2	
Тема 2.1.6 Техника игры в волейбол.		Содержание учебного материала	7		OK 08
	112	Практическое занятие № 93. Групповые тактические действия в нападении и защите. А) Взаимодействие принимающего подачу с пасующим	2	2	

		игроком передней линии. Приседания с весом по 30 раз 6 подходов.			
	113	Практическое занятие № 94. Зачет.	1	2	
		Семестр №8, 4 КУРС	20 часов		
	114	Групповые тактические действия в нападении и защите: взаимодействие принимающего подачу с наступающим игроком передней линии.	2	2	OK 08
	115	Практическое занятие № 95. Специальные упражнения для волейболистов (техника удара: прыжки с разбега с размахом правой и левой рукой поочередно). ОРУ на развитие прыгучести.	2	2	
Тема 2.2 Баскетбол			6		
Тема 2.2.1 Владение мячом.		Содержание учебного материала	2		OK 02, OK 08
	116	Практическое занятие № 96. Совершенствовать ловлю и передачу мяча на месте, в движении. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 30 раз.	2	2	
Тема 2.2.2 Баскетбол.		Содержание учебного материала	2		OK 02, OK 08
	117	Практическое занятие № 97. 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	2	
Тема 2.2.3 Выполнение бросков.		Содержание учебного материала	2		OK 02
	118	Практическое занятие № 98. Бросок мяча одной рукой от плеча, двумя руками вверх. Выполнение штрафного броска. ОРУ на бицепс и трицепс.	2	2	
Раздел 4. Гимнастика.			8		
Тема 4.4. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.		Содержание учебного материала	8		OK 08
	119	Практическое занятие № 99. Техника двигательных действий на развитие гибкости.	2	2	
	120	Практическое занятие № 100. Совершенствование техники двигательных действий на развитие гибкости.	2	2	
	121	Практическое занятие № 101. Совершенствование техники упражнений для развития гибкости для различных групп мышц.	2	2	
	122	Совершенствование техники упражнений для развития силы.	2	2	
Промежуточная аттестация	123	Дифференцированный зачет.	2		
Всего:			243		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ 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 ОБУЧЕНИЯ

4.1 Основные электронные издания:

О-1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907> (дата обращения: 22.01.2025).

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 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

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	