

**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
21 июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл

**программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности**

**13.02.11 Техническое обслуживание электрического и электромеханического
оборудования (по отраслям)**

РАССМОТРЕНА

Рассмотрено на
заседании ЦК
«Общеобразовательных,
экономических и транспортных
дисциплин»
Протокол №10
«06» июня 2023 г.
Председатель: Кузьмина А.К.

ОДОБРЕНА

Методическим советом
колледжа
Протокол №5
от 7 июня 2023 года
Председатель МС: Т.В. Власова

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.11 Техническое обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

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

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. Паспорт программы учебной дисциплины «Физическая культура»..... | 4 |
| 2. Структура и содержание учебной дисциплины..... | 6 |
| 3. Условия реализации программы дисциплины..... | 19 |
| 4. Информационное обеспечения учебной дисциплины..... | |
| 5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «физическая культура» | 21 |
| 6. Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу | 24 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО **09.02.07 Информационные системы и программирование** входящей в укрупненную группу специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Базовая часть

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» студент должен

уметь:

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

знать:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях;

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;

Вариативная часть не предусмотрена

1.4.Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объем образовательной программы **152 часов:**

- учебные занятия **140 часов**, в том числе на практические, лабораторные работы **112 часов**, курсовые работы (проекты) _____ часов;
- самостоятельные работы **часов**;
- консультация - **часов**;
- промежуточная аттестация (если предусмотрено) - **часов**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| <i>Вид учебной работы</i> | <i>Объем часов</i> |
|---|--------------------|
| Объем образовательной программы (ВСЕГО) | 152 |
| Всего учебных занятий, | 140 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | |
| лабораторные работы | |
| практические работы | 152 |
| контрольные работы | |
| курсовая работа (проект) | |
| Самостоятельные работы | |
| Промежуточная аттестация в форме зачета / дифференцированного зачета | 12 |

**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 | 5 |
| Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности | | | | 8 | ОК 02, ОК 04, |
| Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. | | | Содержание учебного материала | | |
| | 1. | 1 | Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. | 2 | ОК 02 |
| | 2. | 2 | Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. | 2 | ОК 08 |
| Тема 1.2 Физические способности человека и их развитие | 3. | 1 | Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. | 2 | ОК 08 |
| Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | | | | 10 | ОК 06 |
| Тема 2.1 Общая физическая подготовка | | | Содержание учебного материала | | |
| | 4. | 1 | Прыжки. Бег равномерный слабой интенсивности. Беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию. | 2 | ОК 06 |

| | | | | | |
|--|-----|---|--|-----------|-------|
| | 5. | 2 | Упражнения сидя и лежа. Упражнения с необычными исходными положениями, «зеркальное» выполнение упражнений, с изменением скорости и темпа движения, усложнение упражнения дополнительными движениями, создание непривычных условий выполнения упражнений с применением специальных снарядов и устройств. | 2 | ОК 06 |
| | 6. | 3 | Варианты челночного бега: 3×10, 10×10. Бег с изменением направления и скорости по сигналу и самостоятельно, бег с преодолением препятствий и на местности. Прыжки через различные препятствия на точность приземления, с увеличением или уменьшением дальности прыжка, в различные зоны. | 2 | ОК 06 |
| | 7. | 4 | Поточный способ проведения ОРУ. Упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, со скакалкой. | 2 | ОК 06 |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | | | 12 | |
| Тема 2.1 | | | Содержание учебного материала | | |
| Бег на короткие дистанции | 8. | 1 | Обучение техники финиширования в беге на короткие дистанции. Ознакомление с "биохимическими основами техники бега" Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | 2 | ОК 04 |
| | | 2 | Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Закрепление техники финиширования. Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона | 2 | |
| Тема 2.2. Эстафетный бег | 9. | 1 | Закрепления техники передачи и приёма эстафетной палочки. Совершенствование эстафетного бега. Техника эстафетного бега: забеги 6 х 2 человека с отработкой техники старта и финиширования | 2 | ОК 04 |
| Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции | 10. | 1 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Выполнение специальных беговых упражнений Упражнения на выносливость (имитация ударных движений ногами поочередно 4 подхода по 10 минут) | 2 | ОК 06 |
| Тема 2.4. Техника выполнения прыжков в длину с разбега | 11. | 1 | 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 08 |
| Тема 2.6. Выполнение контрольных | 12. | 1 | Бег 100м. - учет Бег 2000м. - 3000м. Метание гранаты | 2 | ОК 08 |

| | | | | | |
|--|-----|---|---|-----------|-----------------------|
| нормативов | | 2 | Оздоровительный бег (2 подхода по 15 минут с выполнением ОРУ между забегами) | | |
| Раздел 3. Спортивные игры | | | | 20 | ОК 02, ОК 06 ОК 08 |
| | | | Содержание учебного материала | | |
| Тема 3.1 Волейбол | 13. | 1 | Техника безопасности на уроках спортивных игр Правила игры в волейбол | 2 | |
| Тема 3.1.1. Совершенствование приема мяча снизу, передача и приём сверху | 14. | 1 | Техника выполнения основных технических элементов игры. Стойка волейболиста. Перемещение по площадке. | 2 | ОК 08, ОК 09 |
| Тема 3.1.2. Самотренировка. Двухсторонняя игра в волейбол | 15. | 1 | Тестирование контрольная работа по теме "Волейбол" Сдача контрольных нормативов. Общеразвивающие упражнения для развития ловкости | 2 | ОК 02, ОК 08 |
| Тема 3.2. Баскетбол | 16. | 1 | Совершенствование ловки и передачи мяча на месте, в движении. | 2 | ОК 02, ОК 08 |
| | | 2 | Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести. | 2 | |
| Тема 3.2.1 Владение мячом | 17. | 1 | Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. | 2 | ОК 02 |
| | | 2 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 30 раз. | | |
| Тема 3.2.2 Передача мяча | 18. | 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 | 19. | 1 | Совершенствования нападения быстрым прорывом. Нападение при выбрасывание мяча нападения против из-за боковой линии. | 2 | ОК 08 |
| Тема 3.2.4. Тактика игры в баскетбол | 20. | 1 | Проведение учебной игры с целью проверки и закрепления пройденного материала. Сдача контрольных нормативов. | 2 | ОК 08 |
| | | 2 | Общеразвивающие упражнения на мышцы ягодиц, бедра и голени | | |
| Тема 3.2.5 Баскетбол и | 21. | 1 | Быстрый прорыв и позиционное нападение | 2 | ОК 2 ОК 08 |
| | | 2 | Упражнение на выносливость | | |

| | | | | | |
|------------------------------|-----|---|--|------------------|------------|
| тактика игры в нападение | 22. | 3 | Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением | 2 | ОК 2 ОК 08 |
| | 23. | 4 | Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча | 2 | ОК 2 ОК 08 |
| Тактика игры в защите | 29 | 1 | Личная и зонная защита | 2 | ОК 2 ОК 08 |
| | 31 | 3 | Совершенствовать технику игры: обманные движения, финты | 2 | ОК 2 ОК 08 |
| | 32 | 1 | Учебная игра в баскетбол и штрафной бросок | 2 | ОК 2 ОК 08 |
| | | 2 | : | Зачётное занятие | |
| | | | Итого | 64 | |

3 КУРС 1 семестр 34 часа

| | | | | | |
|---|---|-----------------|--|----|--------------|
| Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности. | | | | 6 | ОК 03 |
| Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. | 1 | 1 | :Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. | 2 | |
| | 2 | 1 | Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. | 2 | ОК 03, ОК 08 |
| | | 2 | ОРУ для развития гибкости, кувырок вперед назад. | | |
| Раздел 2 | | Легкая атлетика | | 16 | ОК 08 |

| | | | | | |
|--|---|--------|---|---|-------|
| Тема 2.1 Бег на короткие дистанции | 4 | 1 2 | Совершенствование техники финиширования в беге на короткие дистанции. Ознакомление с "биохимическими основами техники бега" | 2 | ОК 08 |
| | 5 | 3 4 | Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Закрепление техники финиширования Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона | 2 | |
| Тема 2.2. Эстафетный бег | 6 | 1 2 | Закрепления техники передачи и приёма эстафетной палочки. Совершенствование эстафетного бега. Техника эстафетного бега: забеги 6 x 2 человека с отработкой техники старта и финиширования | 2 | ОК 08 |
| Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции | 7 | 1 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Выполнение специальных беговых упражнений Упражнения на выносливость (имитация ударных движений ногами поочередно 4 подхода по 10 минут) | 2 | ОК 08 |

| | | | | | |
|--|----|---|--|----|---------------|
| Тема 2.4. Техника выполнения прыжков в длину с разбега | 8 | | 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 | |
| Тема 2.6. Выполнение контрольных нормативов | 10 | | Бег 100м. - учет Бег 2000м. - 3000м. Метание гранаты | 2 | ОК 02, ОК 04, |
| | 11 | | Оздоровительный бег (2 подхода по 15 минут с выполнением ОРУ между забегами) | 2 | |
| Раздел 3 | | | Спортивные игры | 32 | |
| Тема 3.1.1. Совершенствование приема мяча снизу, | 12 | 2 | Совершенствовать технику приёмов мячей: а) после перемещений; б) приём мяча в прыжке | 2 | ОК 02 |

| | | | | | |
|--|----|---|--|---|--------------|
| передача и приём сверху | | | в) приём мяча после подачи | | |
| | | 3 | Прыжки с полного приседа 4 подхода по 20 раз | | |
| Тема 3.1.2 Верхняя прямая подача | 13 | 4 | Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча: а) Имитация подачи б) подача мяча на партнёра | 2 | ОК 08, ОК 09 |
| | | 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4 подхода по 30 раз | | |
| Тема 3.1.3 Нападающий удар | 14 | 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) | 2 | |
| | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4 подхода по 30 раз | | |

| | | | | | |
|--|----|---|--|---|--------------|
| Тема 3.1.4 Техника защиты блокирования | 15 | 1 | Варианты блокирования(одиночное, вдвоём). Страховка Блокирование с собственного набрасывания. Блокирование после перемещения вдоль сетки. | 2 | ОК 08, ОК 09 |
| Тема 3.1.5 Техника игры в защите | 16 | 1 | Совершенствование приёмов мяча. Блокирование нападающего удара. | 2 | ОК 08, ОК 09 |
| Тема 3.1.6 Тактика игры в волейбол | 17 | 1 | Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении и защите. | 2 | ОК 06 ОК 07 |
| 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 07 |
| | | | Специальные упражнения для волейболистов (техника нападающего удара: прыжки с разбега с замахом правой и левой рук поочередно) | | |
| Тема 3.2. Баскетбол | 20 | | Совершенствование ловки и передачи мяча на месте, в движении. | 2 | |
| | | | Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести | | |
| Тема 3.2.1 | 21 | | Выполнение ОРУ в движении. | | |

| | | | | | |
|--|----|---|---|----|--------------|
| Владение мячом | | | Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения | | |
| | | | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 30 раз | | |
| Тема 3.2.2 Передача мяча | 22 | 1 | Бросок мяча одной рукой от плеча, двумя руками сверху. Выполнение штрафные броска. | 2 | ОК 01 |
| Тема 3.2.3. Тактика игры в нападении | 23 | 1 | Совершенствования нападения быстрым прорывом. | 2 | ОК 03 |
| | | 2 | Нападение при выбрасывание мяча нападения против из-за боковой линии. | | |
| | | | Общеразвивающие упражнения на бицепс и трицепс | | |
| Тема 3.2.4 Тактика игры в защите | 24 | 1 | Совершенствование нападения против зоны защиты | 2 | ОК 08 |
| | | 2 | Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести, силовые упражнения | | |
| | 25 | 1 | Совершенствование зоной защиты 2-2-1; 1-2-2; 1-2-1; 2-3. | 2 | ОК 04 |
| | | 2 | Приседание по 50 раз в 4 подхода | | |
| Тема 3.2.4. Тактика игры в баскетбол | 27 | 1 | Проведение учебной игры с целью проверки и закрепления пройденного материала. Сдача контрольных нормативов. | 2 | ОК 08, ОК 09 |
| | | 2 | Общеразвивающие упражнения на мышцы ягодиц, бедра и голени | | |
| Раздел 4 | | | Гимнастика | 20 | |

| | | | | | |
|--|----|--------|--|---|---------------|
| Тема 3.1.7. Гимнастика с основами акробатики | 28 | 1 | Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении | 2 | ОК 02, ОК 08 |
| | 29 | 1 | Перекладина низкая. Висы. Подъем переворотом. Перекладина высокая. Вис, размахивания. Подтягивание в висе. Соскоки . | 2 | ОК 02, ОК 08. |
| | | 2 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 30 раз. | | |
| Тема 3.2.1 Атлетическая гимнастика | 30 | 1 | Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц. | 2 | ОК 02 |
| | 31 | 1 | Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой | 2 | ОК 02 |
| | 32 | 1 | Упражнение со свободными весами: гантелями, штангами | 2 | ОК 08 |
| | | 2 | Прыжки на правой и левой ноге поочередно 3 подхода по 20 раз. | | |
| | 33 | 1 | Упражнение с собственным весом. Методы регулирования нагрузки: Изменение веса, исходного положения упражнения и количества повторений | 2 | ОК 08 |
| | | 2 | Общеразвивающие упражнения на бицепс и трицепс | | |
| | 34 | 2 | Воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой | 2 | ОК 03 |
| | | 3 | Приседания по 50 раз 4 подхода | | |
| | | 35 | 1 | Воспитание скоростно-силовых способностей, и силовой выносливости | 2 |
| 2 | | | Приседание по 50 раз в 4 подхода | | |
| Тема 3.2.5 Тактика игры в баскетбол | 36 | 1 2 | Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинации. Совершенствование бросков по кольцу с различных дистанций | 2 | ОК 08 |

| | | | | | |
|--|----|---|---------------------------------|-----------|-------|
| | 37 | 1 | Зачетное занятие | 2 | ОК 08 |
| | | | Итого аудиторных занятий | 74 | |

4 курс 1 СЕМЕТР 34 ЧАСА

| | | | | | |
|---|---|--------|--|----------|-------|
| Раздел 1. | | | Научно-методические основы формирования физической культуры личности. | 8 | |
| Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. | 1 | 1 2 | Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. | 2 | ОК 08 |
| | 2 | 3 | Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. | 2 | ОК 08 |
| | | 4 | Выполнение комплексов упражнений для глаз Выполнение комплексов утренней гимнастики | | |
| | 3 | 5 | Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопий. | 2 | ОК 08 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|----------|--------------------|
| | | 6 | Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса | | |
| Раздел 3. | | | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | 8 | |
| Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | 5 | | Значение психофизиологической подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП для обучающихся с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. | 2 | ОК 02, ОК06, ОК 08 |
| | 6 | | Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной | 2 | ОК 02, ОК06, |

| | | | | | |
|--|----|---|--|-----------|--------------------|
| | | | деятельности. | | ОК 08 |
| | 7 | | Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. | 2 | ОК 02, ОК06, ОК 08 |
| | 8 | | Формирование профессионально значимых физических качеств. | 2 | ОК 02, ОК06, ОК 08 |
| Раздел 4 | | | Спортивные игры | 16 | |
| Тема 3.1.1. Совершенствование приема мяча снизу, передача и приём сверху | 9 | 1 | Совершенствовать технику приёмов мячей: а) после перемещений; б) приём мяча в прыжке в) приём мяча после подачи | 2 | ОК 02, ОК06, ОК 08 |
| | 8 | 2 | Прыжки с полного приседа 6 подходов по 20 раз | 2 | ОК 02, ОК06, ОК 08 |
| Тема 3.1.3 Нападающий удар | 11 | 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4 подхода по 30 раз. | 2 | ОК 02, ОК06, ОК 08 |
| | | 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, наброшенному партнёром (без сетки, через сетку) Прыжки с полного приседа 6 подходов по 20 раз. | | |
| Тема 3.1.4 Техника защиты блокирования | 12 | 1 | Варианты блокирования (одиночное, вдвоём). Страховка Блокирование с собственного набрасывания. Блокирование после перемещения вдоль сетки. : Специальные упражнения для техники блокирования | 2 | ОК 02, ОК06, ОК 08 |
| Тема 3.1.5 Техника игры в защите | 13 | 1 | Совершенствование приёмов мяча. Блокирование нападающего удара. Приседания по 50 раз 4 подхода | 2 | ОК 02, ОК06, ОК 08 |
| Тема 3.1.6 Тактика игры в волейбол | 14 | 1 | Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападение и защите. Общеразвивающие упражнения развитие прыгучести | 2 | ОК 02, ОК06, ОК 08 |
| Тема 3.1.7. Самотренировка. Двухсторонняя игра в волейбол | 15 | | Тестирование контрольная работа по теме " Волейбол" Сдача контрольных нормативов. ОРУ на развитие прыгучести | 2 | ОК 02, ОК06, ОК 08 |

| | | | | | |
|--|----|---|--|----------|-----------------------|
| Раздел 5. | | | Гимнастика | | ОК 02, ОК06, ОК 08 |
| Тема 1.1. Гимнастика. Строевые упражнения. | 16 | 1 | 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 02, ОК06, ОК 08 |
| Тема 1.2. Гимнастика с основами акробатики | 17 | 1 | Стойка на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений на гибкость. ОРУ для развития гибкости, кувырок вперед-назад: по 10 раз 4 подхода | 2 | ОК 02, ОК06, ОК 08 |
| Тема 3.2. Баскетбол | 18 | 1 | Совершенствование ловки и передачи мяча на месте, в движении. Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести | 2 | ОК 02, ОК06, ОК 08 |
| Тема 3.2.1 Владение мячом | 19 | 1 | 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, ОК06, ОК 08 |
| Тема 3.2.2 Передача мяча | 20 | 1 | 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, ОК06, ОК 08 |
| Тема 3.2.3. Тактика игры в нападении | 21 | 1 | Совершенствования нападения быстрым прорывом. Нападение при выбрасывание мяча нападения против из-за боковой линии. Общеразвивающие упражнения на бицепс и трицепс | 2 | ОК 02, ОК06, ОК 08 |
| Тема 3.2.4 Тактика игры в защите | 22 | 1 | Совершенствование нападения против зоны защиты Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести, силовые упражнения | 2 | ОК 02, ОК06, ОК 08 |
| | 23 | 1 | Совершенствование зоной защиты 2-2-1; 1-2-2; 1-2-1; 2-3. Приседание по 50 раз в 4 подхода | 2 | ОК 02, ОК06, ОК 08 |
| | 24 | 1 | Совершенствование личной защиты Защита прессингом. Упражнения на развитие прыгучести | 2 | ОК 02, ОК06, ОК 08 |
| Тема 3.2.4. Тактика игры в баскетбол | 25 | 1 | Проведение учебной игры с целью проверки и закрепления пройденного материала. Сдача контрольных нормативов. Общеразвивающие упражнения на мышцы ягодиц, бедра и голени | 2 | ОК 02, ОК06, ОК 08 |

| | | | | | |
|--------------------------|----|---|--|------------|-----------------------|
| | 26 | 1 | Совершенствование дрибленга. Штрафной бросок Учебная игра | 2 | ОК 02, ОК06, ОК 08 |
| | 27 | 1 | Дифференцированный зачет | 2 | ОК 02, ОК06, ОК 08 |
| | | | Итого аудиторных часов | 54 | |
| Итого 2,3,4 курсы | | | | 152 | часов |
| | | | В том числе самостоятельных работ | | часа |
| | | | Учебных занятий | 140 | 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).

4. Информационное обеспечение обучения

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

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 «Физическая культура»

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

| <i>Результаты обучения</i> | <i>Критерии оценки</i> | <i>Методы оценки</i> |
|--|---|--|
| <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. | <ul style="list-style-type: none"> - понимание значимости и роли физической культуры в различных. областях жизни человека; - понимание принципов здорового образа жизни | <ul style="list-style-type: none"> - ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> |
| <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. | <ul style="list-style-type: none"> - правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей | <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p>Кроссовая подготовка. Оценка техники пробега дистанции до 5 км</p> |

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 | 9,5 | 7,5 | 6,5 |

| | | | | |
|----|--|------|------|--------|
| | головы), м | | | |
| 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 |

4.3. Оценка уровня физической подготовленности девушек косновного 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 |

6. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

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