

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

Утверждаю:
Директор ГБПОУ
«ЧГТК им. М.И. Щадова»
_____ С.Н. Сычев
23.06.2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
*ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл

**программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности**

21.02.15 Открытые горные работы

РАССМОТРЕНА

Цикловой комиссией
«Общеобразовательных и строительных
дисциплин»
Протокол №9
от 25.05.2021 г.
Председатель: Е.В. Моисеенко

ОДОБРЕНА

Методическим советом колледжа
Протокол №5
от 16.06.2021 года
Председатель МС: Т.В. Власова

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности

21.02.15 Открытые горные работы

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

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27
5. ТЕМАТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ	30
6. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	36

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 по специальности СПО 23.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного отношения к нему. Через свое предметное содержание дисциплина «Физическая культура» нацеливает на формирование интересов и потребностей студентов в регулярных занятиях физической культурой и спортом, на творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, в самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности, это соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности студентов колледжа.

В профильную составляющую программы дисциплины «Физическая культура» входит профессионально направленное содержание, необходимое для усвоения профессиональной образовательной программы, формирования у студентов не только общих, но и профессиональных компетенций. В программе дисциплины, реализуемой при подготовке студентов по специальностям технического профиля, профильной составляющей являются разделы. В программе теоретические сведения дополняются демонстрациями и практическими работами.

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 примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности

21.02.15 Открытые горные работы

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности

21.02.15 Открытые горные работы

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.

Учебная дисциплина «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 студент должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни
- алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах;

– структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности

- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;
- основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;
- номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности;
- приемы структурирования информации;
- формат оформления результатов поиска информации
- содержание актуальной нормативно-правовой документации;
- современная научная и профессиональная терминология;
- возможные траектории профессионального развития и самообразования
- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен уметь:

- распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;

- анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;

-определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;

-составить план действия;

-определить необходимые ресурсы;

-владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;

реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)

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

– определять задачи для поиска информации;

– определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска;

– структурировать получаемую информацию;

– выделять наиболее значимое в перечне информации;

– оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска;

– определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;

– применять современную научную профессиональную терминологию;

– определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;

- организовывать работу коллектива и команды;
- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- 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.

Вариативная часть не предусмотрена

Содержание дисциплины ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей по специальности **21.02.15 Открытые горные работы**

В процессе освоения дисциплины студент должен овладевать общими компетенциями:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

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:

Максимальной учебной нагрузки студента **336 часа**, в том числе:

Практическое обучение **168 часов**,

самостоятельная работа **168 часов**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объём образовательной программы	336
в том числе:	
теоретическое обучение	
лабораторные занятия	
практические занятия	168
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
Индивидуальные упражнения на развитие различных индивидуальных физиологических особенностей организма обучающегося	
Промежуточная аттестация в форме зачета за каждый семестр второго, третьего курса и первого семестра четвертого курса и дифференцированного зачета за второй семестр четвертого курса в соответствии с учебным планом.	

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

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1		Теоретический	4		
Тема 1.1. Научно-методические формирования физической культуры личности.	1	1.Физическая культура и спорт, как социальное явление культуры. 2.Оздоровительные системы воспитания.	2	2	ОК 1,ОК 02
		<i>Самостоятельная работа №1</i> Реферат: физическая культура и здоровый образ жизни.О-2	2	2	
			28	2	
	2	Физические культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание и самовоспитание	2	2	ОК01,ОК02
		<i>Самостоятельная работа №2</i> Реферат: Соблюдение оптимальных режимов на основе выполнения физических упражнений О-3	2	2	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	3	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Закрепление техники финиширования	2	2	ОК02,ОК08
		<i>Самостоятельная работа №3</i> Развитие скоростно-силовых качеств с использованием упражнений со штангой или грузом в виде штанги. О-2	2	2	
Тема 2.2. Эстафетный бег	4	Закрепления техники передачи и приёма эстафетной палочки. Совершенствование эстафетного бега	2	2	ОК02 ,ОК 08
		<i>Самостоятельная работа № 4</i> Техника эстафетного бега: забеги 6 х 2 человека с отработкой техники старта и финиширования. О-2	2	2	

Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции	5	1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2.Выполнение специальных беговых упражнений	2	2	ОК02 ,ОК06
		<i>Самостоятельная работа № 5</i> Упражнения на выносливость (имитация ударных движений ногами поочередно 4 подхода по 10 минут). О-2	2	2	
Тема 2.4. Техника выполнения прыжков в длину с разбега	6	Совершенствовать технику прыжка в длину с полного разбега способом "согнув ноги"	2	2	ОК01,ОК08
		<i>Самостоятельная работа №6</i> Прыжки в длину с разбега (10 попыток с разбега до 5 м, 10 попыток с разбега более 5 м). О-2	2	2	
Тема 2.5. Техника метания гранаты	7	Совершенствование метания гранаты в цель. Совершенствовать технику метания гранаты на дальность.	2	2	ОК 03 08
		<i>Самостоятельная работа №7</i> Метание различных предметов (10 бросков левой и 10 бросков правой рукой с чередованием веса от 300 гр до 1 кг). О-2	2	2	
Тема 2.6. Выполнение контрольных нормативов.	8	Бег 100м. - учет Бег 2000м. - 3000м. Метание гранаты	2	2	ОК 01 ,ОК03 ОК 08.
		<i>Самостоятельная работа №8</i> Оздоровительный бег (2 подхода по 15 минут с выполнением ОРУ между забегами). О-2	2	2	
Раздел 3		Спортивные игры	64	2	
Тема 3.1. Волейбол				2	
Тема 3.1.1. Совершенствование приема мяча снизу, передача и приём сверху	9	Совершенствовать технику приёмов мячей: а) после перемещений; б) приём мяча в прыжке в) приём мяча после подачи	2	2	ОК 03, ОК 04,ОК 08.
		<i>Самостоятельная работа №9</i> Прыжки с полного приседа 4 подхода по 20 раз. О-2	2	2	
Тема 3.1.2. Верхняя прямая подача	10	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча: а) Имитация подачи б) подача мяча на партнёра	2	2	ОК 04 ,ОК 08.
		<i>Самостоятельная работа №10</i> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4 подхода по 30 раз. О-2	2	2	
Тема 3.1.3. Нападающий удар	11	Совершенствовать технику нападающих ударов через сетку: а) имитация ударов в прыжке с разбега 1,2,3 шагов	2	2	ОК 04,ОК 08

		б)удары мяча в прыжке с места, наброшенному партнёром (без сетки, через сетку)			
		<i>Самостоятельная работа №11</i> Прыжки с полного приседа 6 подходов по 20 раз. О-2	2	2	
Тема 3.1.4. Техника защиты блокирования	12	1.Варианты блокирования(одиночное, вдвоём). Страховка 2. Блокирование с собственного набрасывания. 3. Блокирование после перемещения вдоль сетки.	2	2	ОК 04 ,ОК08
		<i>Самостоятельная работа №12</i> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 6 подходов по 30 раз. О-2	2	2	
Тема 3.1.5. Техника игры в защите	13	1. Совершенствование приёмов мяча. 2. Блокирование нападающего удара.	2	2	ОК 04,ОК 08.
		<i>Самостоятельная работа №13</i> Имитация техники нападающего удара, прыжки на двух ногах с места 4 подхода по 15 раз. О-2	2	2	
Тема 3.1.6. Тактика игры в волейбол.	14	Совершенствование индивидуальных действий тактических внападений и защите.	2	2	ОК 04 ОК02
		<i>Самостоятельная работа №14</i> Специальные упражнения для техники блокирования. О-2	2	2	
	15	Групповые тактические действия в нападении и защите. а) взаимодействие принимающего подачу с пасующим игроком передней линии.	2	2	ОК 03,ОК 04
		<i>Самостоятельная работа №15</i> Общеразвивающие упражнения для плечевого пояса. О-2	2	2	
Тема 3.1.7. Самотренировка. Двухсторонняя игра в волейбол.	16	Тестирование контрольная работа по темб" Волейбол" Сдача контрольных нормативов. Общеразвивающие упражнения для развития ловкости	2	2	ОК 01,ОК 04
		<i>Самостоятельная работа №16</i> Специальные упражнения для волейболистов (техника нападающего удара: прыжки с разбега с замахом правой и левой рук поочередно). О-2	2	2	
Тема 3.2. Баскетбол	17	Совершенствование ловки и передачи мяча на месте, в движении.	2	2	ОК 02,ОК04.
		<i>Самостоятельная работа №17</i> Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести. О-2	2	2	
Раздел 4		Спортивные игры 2 семестр	24	2	
Тема 4.1 Баскетбол.	18	Закрепление ведения мяча с сопротивлением защитника	2	2	ОК 02 ,ОК 04

Владение мячом					
		<i>Самостоятельная работа №18</i> Общеразвивающие упражнения на мышцы ягодиц, бедра и голени. О-2	2	2	
Тема 4.2 Тактика игры	19	Совершенствование индивидуальной технико-тактических действий в нападении и защите	2	2	ОК 02,ОК 04.
		<i>Самостоятельная работа №19</i> Упражнение на развитие скоростно-силовой выносливости, прыжки на 1 и 2 ногах, по 20 раз 4 подхода	2	2	
Тема 4.1 Тактика игры в нападении	20	Совершенствование тактики игры в нападении “Малая восьмёрка”	2	2	ОК 02,ОК 04
		<i>Самостоятельная работа №20</i> Составить карточку задания для решения тактической задачи	2	2	
Тема4.2 Тактика игры в защите	21	Обучение добивания мяча в корзину в сочетании разновидностей броска в прыжке	2	2	ОК 01,ОК 04
		<i>Самостоятельная работа №21</i> Челночный бег 9 раз по 10 м, 4 подхода	2	2	
Тема4.3 Тактика игры в нападении	22	Совершенствование добивания мяча в прыжке в сочетании развитием скоростносиловых качеств и быстроты	2	2	ОК 02,ОК 04
		<i>Самостоятельная работа №22</i> Бег с ускорением от 10-25 м из различных положений	2	2	
Тема4.4 Контрольный урок	23	Учебная тренировочная игра в Баскетбол, сдача контрольных нормативов	2	2	ОК 03,ОК 03
		<i>Самостоятельная работа №23</i> Сгибание разгибание рук в упоре лежа 20 раз по 4 подхода	2	2	
Раздел. 5 Баскетбол.		Спортивные игры			
Тема 5.2.1. Владение мячом	24	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения	2	2	ОК 03,ОК 04
		<i>Самостоятельная работа №24</i> Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 30 раз. О-2	2	2	
Тема 5.2.2. Передача мяча	25	Бросок мяча одной рукой от плеча, двумя руками сверху. Выполнение штрафные броска.	2	2	ОК 01,ОК 04.
		<i>Самостоятельная работа №25</i> Прыжки на правой и левой ноге поочередно 3 подхода по 20 раз. О-2	2	2	
Тема 5.2.3 Тактика игры в нападение	26	1.Совершенствования нападения быстрым прорывом. 2. Нападение при выбрасывание мяча нападения против из-за боковой линии.	2	2	ОК 02,ОК 04

		<i>Самостоятельная работа №26</i> Общеразвивающие упражнения на бицепс и трицепс. О-2	2	2	
Тема 5.2.4 Тактика игры в защите	27	Совершенствование нападения против зоны защиты	2	2	ОК 02,ОК 04
		<i>Самостоятельная работа №27</i> Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести, силовые упражнения. О-2	2	2	
	28	Совершенствование зонной защиты 2-2-1; 1-2-2, 1- 2-1, 2-3	2	2	ОК 03,ОК 04
		<i>Самостоятельная работа №28</i> Приседания по 50 раз 4 подхода. О-2	2	2	
	29	1.Совершенствовать личную защиту 2.Защита прессингом	2	2	ОК 03, ОК 04
<i>Самостоятельная работа №29</i> Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести. О-2		2	2		
Тема 5.2.4 Тактика игры в баскетбол.	30-31	Проведение учебной игры с целью проверки и закрепления пройденного материала. По технической подготовки по теме : «Баскетбол» сдача контрольных нормативов	2	2	ОК 02 ,ОК 04
		<i>Самостоятельная работа №30-31</i> Общеразвивающие упражнения на мышцы ягодиц, бедра и голени. О-2	2	2	
Раздел 6		Гимнастика	24		
Тема 6.1. Гимнастика. Строевые упражнения.	32-33	1. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. 2. ОРУ со скакалками.	2	2	ОК 02,ОК 03.
		<i>Самостоятельная работа №32-33-</i> Прыжки на скакалке: 2 подхода по 15 минут на двух ногах, 2 подхода по 10 минут поочередно – на правой ноге, на левой ноге. О-2	2	2	
Тема 6.2. Гимнастика с основами акробатики	34	Стойка на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений на гибкость.	2	2	ОК 02,ОК 03
		<i>Самостоятельная работа №34</i> Комплекс утренней гимнастики. О-2	2	2	
	35	Изучение способов группировки. Совершенствовать технику кувырков вперед, назад.	2	2	ОК 02,ОК03
<i>Самостоятельная работа №35</i> Общеразвивающие упражнения для развития гибкости, кувырок вперед-назад: по 10 раз 4 подхода. О-2		2	2		

Тема 6.2. Атлетическая гимнастика.	36-37	История возникновения атлетической гимнастики.Значение.Правила поведения на занятиях с отягощением.. Мышечная система человека.Упражнения для развития основных мышечных групп (трицепсов и дельтовидной.)	2	2	ОК 02,ОК 03
		<i>Самостоятельная работа №36-37</i> Прыжки на скакалке: 3 подхода по 10 минут на двух ногах, 2 подхода по 10 минут поочередно на правой ноге, на левой ноге. О-2	2	2	
Тема 6.3. Атлетическая гимнастика.	38	Зачётное занятие. Совершенствование силовых качеств посредством атлетической гимнастики. Упражнения для мышц кисти и предплечья,двуглавой мышцы плеча..Упражнения на перекладине.	2	2	ОК 02,ОК 03
		<i>Самостоятельная работа №35</i> Прыжки на скакалке: 3 подхода по 10 минут на двух ногах, 2 подхода по 10 минут поочередно на правой ноге, на левой ноге. О-2	2	2	
Итого аудиторных занятий			76		
Самостоятельных занятий			76		

1

3 КУРС 1 СЕМЕСТР

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала: практические работы и самостоятельная работа обучающихся (домашняя работа)	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1		Теоретический	4		
Тема 1.1. Основы знаний о физической культуре.	1	Оздоровительные системы физической культуры. Спортивная подготовка.	2	2	ОК 1, ОК 02
		<i>Самостоятельная работа №1</i> Реферат: физическая культура в обеспечении здоровья. О-4	2	2	
			32		
	2	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости и гибкости..	2	2	ОК01, ОК02
		<i>Самостоятельная работа № 2</i> Выполнение различных комплексов физических упражнений О-2	2	2	
Тема 2.1.2. Бег на короткие дистанции	3	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Закрепление техники финиширования	2	2	ОК 02, ОК08
		<i>Самостоятельная работ №3</i> Отличие техники бега на различные дистанции. О-2	2	2	
Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции	4	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Выполнение специальных беговых упражнений	2	2	ОК02 , ОК 08
		<i>Самостоятельная работа №4</i> Упражнения на выносливость О-2	2	2	
Тема 2.4. Техника выполнения прыжков в длину	5	Совершенствовать технику прыжка в длину с полного разбега способом «согнув ноги»	2	2	ОК02 , ОК06
		<i>Самостоятельная работа №5</i> Прыжки в длину с разбега (20 попыток с разбега 10 м) О-2	2	2	

Тема 2.5. Техника метания гранаты	6	Совершенствование метания гранаты в цель. Совершенствовать технику метания гранаты на дальность.	2	2	ОК 01,ОК 08
		<i>Самостоятельная работа №6</i> Метание различных предметов (10 бросков левой и 10 бросков правой рукой с чередованием веса от 300 гр до 1 кг) О-2	2	2	
Тема 2.6. Кроссовая подготовка	7	Совершенствование техники бега: старт, стартовые ускорения, бег на различных участках, бег по пересеченным местности, финиширование.	2	2	ОК 03, ОК 08
		<i>Самостоятельная работа №7</i> Кросс 3000 метров. О-2	2	2	
Тема 2.7. Выполнение контрольных нормативов.	8	Методика выполнения техники бега на 100 метров, 2000 метров. Метание гранаты на дальность, прыжков в длину с разбега.	2	2	ОК 01 ,ОК03 ОК 08.
		<i>Самостоятельная работа №8</i> Оздоровительный бег (2 подхода по 15 минут с выполнением ОРУ между стартами). О-2	2	2	
Раздел 3		Спортивные игры	32		
Тема 3.1 Волейбол					
Тема 3.1.1. Совершенствование приема мяча снизу, передача и приём сверху	9	Закрепление техники выполнение специальных подводящих упражнений для приемов мяча сверху и снизу.	2	2	ОК 03, ОК 04,ОК 08.
		<i>Самостоятельная работа №9</i> Прыжки с полного приседа 6 подходов по 20 раз. О-2	2	2	
Тема 3.1.2. Верхняя прямая подача	10	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча: а) Имитация подачи б) подача мяча на партнёра	2	2	ОК 04 ,ОК 08.
		<i>Самостоятельная работа №10</i> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4 подхода по 30 раз О-2	2	2	
Тема 3.1.3. Нападающий удар	11	Нападение со второй линии Совершенствование нападающих ударов	2	2	ОК 04,ОК 08
		<i>Самостоятельная работа №11</i> Прыжки с полного приседа 6 подходов по 20 раз О-2	2	2	

Тема 3.1.4. Техника защиты блокирования	12	Одиночное блокирование	2	2	ОК 04 ,ОК08
		Групповое блокирование <i>Самостоятельная работа №12</i> Специальные упражнения для техники блокирования О-2	2	2	
Тема 3.1.5. Техника игры в защите	13	1. Совершенствование приёмов мяча. 2. Блокирование нападающего удара.	2	2	ОК 04,ОК 08.
		<i>Самостоятельная работа №13</i> Приседания по 50 раз 4 подхода О-2	2	2	
Тема 3.1.6. Тактика игры в волейбол.	14	Защита «углом» вперед, защита «углом» назад.	2	2	ОК 04 ОК02
		<i>Самостоятельная работа №14</i> Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести О-2	2	2	
Тема 3.1.6. Тактика игры в волейбол.	15	Групповые тактические действия в нападении и защите. а) взаимодействие принимающего подачу с пасующим игроком передней линии.	2	2	ОК 03,ОК 04
		<i>Самостоятельная работа №15</i> Общеразвивающие упражнения на мышцы ягодиц, бедра и голени О-2	2	2	
Тема 3.1.7. Самотренировка. Двухсторонняя игра в волейбол.	16	Тестирование контрольная работа по теме" Волейбол" Сдача контрольных нормативов.	2	2	ОК 01,ОК 04
		<i>Самостоятельная работа №16</i> Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести О-2	2	2	
Раздел 4		Лыжная подготовка 2семестр	24		ОК 02,ОК 04.
Тема 4.1 Совершенствование техники лыжных ходов.	17	1.Совершенствование техники скользящего шага. 2.Подъём беговым шагом.	2	2	
		<i>Самостоятельная работа №17</i> Общеразвивающие упражнения на мышцы ягодиц, бедра и голени О-2	2	2	
Тема 4.2 Спуски и торможения	18	1.Поъём «елочкой» «полуелочкой» 2.Спуски, торможение	2	2	
		<i>Самостоятельная работа №18</i> Катание на лыжах попеременным двушажным ходом О-2	2	2	ОК 02 ,ОК 04
Тема 4.3 коньковый ход	19	Совершенствование техники выполнения одноименного полуконькового хода Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного коньковым ходом	2	2	
		<i>Самостоятельная работа №19</i> Катание на лыжах коньковым ходом О-2	2	2	ОК 02,ОК 04.

Тема 4.5 Способы преодоления подъемов и спусков	20	Подъем скользящим, вступающим шагом и подъем «елочкой» и «полулесенкой»	2	2	
		<i>Самостоятельная работа №20</i> Преодоление подъемов О-2	2	2	ОК 02,ОК 04
Тема 4.6 Способы торможения	21	Выполнение торможения «плугом», «упором», боковые соскальзывания, преднамеренное падение	2	2	
		<i>Самостоятельная работа №21</i> Совершенствование техники спусков и торможений О-2	2	2	ОК 01,ОК 04
Тема 4.7 Прохождение дистанции	22	Распределение сил по дистанции лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции юноши-5км, девушки-3 км с учетом времени.	2	2	
		<i>Самостоятельная работа №22</i> Совершенствование техники конькового хода на дистанции 5км О-2	2	2	ОК 02,ОК 04
Раздел 5		Спортивные игры	24		
Тема 5.1. Баскетбол	23	Совершенствование ловки и передачи мяча на месте, в движении.	2	2	ОК 03,ОК 03
		<i>Самостоятельная работа №23</i> Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 30 раз О-2	2	2	
Тема 5.2. Владение мячом	24	Закрепление техники ведение и передача мяча в движении	2	2	
		<i>Самостоятельная работа №24</i> Прыжки на правой и левой ноге поочередно 3 подхода по 20 раз О-2	2	2	ОК 03,ОК 04
Тема 5.3. Передача мяча	25	Передача мяча в движении и на месте. Штрафной бросок	2	2	
		<i>Самостоятельная работа №25</i> Общеразвивающие упражнения на бицепс и трицепс О-2	2	2	ОК 01,ОК 04.
Тема 5.4. Тактика игры в нападение	20	1.Совершенствования нападения быстрым прорывом. 2. Нападение при выбрасывание мяча нападения против из-за боковой линии.	2	2	
		<i>Самостоятельная работа №20</i> Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести, силовые упражнения О-2	2	2	ОК 02,ОК 04
Тема 5.5 Тактика игры в	21	Совершенствование нападения против зоны защиты Взаимодействие двух игроков четырех фазовый быстрый в ситуации	2	2	

нападение		численного превосходства			
		<i>Самостоятельная работа №21</i> Приседания по 50 раз 4 подхода О-2	2	2	ОК 02,ОК 04
Тема 5.6 Тактика игры в защите.	22	Совершенствование зонной защиты: 2-2-1; 1-2-2; 2-3 Совершенствование техники владение мячом Контрольные тесты по баскетболу	2	2	
		<i>Самостоятельная работа №22</i> Общеразвивающие упражнения на мышцы ягодиц, бедра и голени О-2	2	2	ОК 03,ОК 04

		Всего аудиторных	44часа		
		самостоятельных работ	44часа		
		Итого	88часов		

4 КУРС 1 СЕМЕСТР

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала: практические работы и самостоятельная работа обучающихся (домашняя работа)	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1.		Военно-прикладная физическая подготовка	28		
Тема 1.1. Гимнастика. Строевые упражнения.	1	1. Разучивание, закрепление и выполнение основных приемов строевой подготовки. 2. ОРУ со скакалками.	2	2	ОК 1,ОК 02
		<i>Самостоятельная работа №1</i> Прыжки на скакалке: 2 подхода по 15 минут на двух ногах, 2 подхода по 10 минут поочередно – на правой ноге, на левой ноге. О2	2	2	

Тема 1.2. Гимнастика с основами акробатики	2	1.Разучивание техники преодоление полосы препятствий. 2.Выполнение упражнений на гибкость.	2	2	
		<i>Самостоятельная работа №2</i> Общеразвивающие упражнения для развития гибкости, кувырок вперед-назад: по 10 раз 4 подхода. О2	2	2	ОК01,ОК02
Раздел 2..Легкая атлетика			20		
Тема2.1. Эстафетный бег	3	Закрепления техники передачи и приёма эстафетной палочки. Совершенствование эстафетного бега	2	2	ОК02,ОК08
		<i>Самостоятельная работа 3</i> 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. О2	2	2	
Тема 2.2. Бег на средние и длинные дистанции	4	1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2.Выполнение специальных беговых упражнений	2	2	ОК02 ,ОК08
		<i>Самостоятельная работа 4</i> Упражнения на выносливость. О2	2	2	
Тема 2.3. Техника выполнения прыжков в длину с разбега	5	Совершенствовать технику прыжка в длину с полного разбега способом "согнув ноги"	2	2	ОК02 ,ОК06
		<i>Самостоятельная работа 5</i> Прыжки в длину с разбега (20 подходов с разбега 5-7 м). О2	2	2	
Тема 2.4. Техника метания гранаты	6	Совершенствование метания гранаты в цель. Совершенствовать технику метания гранаты на дальность.	2	2	ОК 01,ОК03,ОК 08
		<i>Самостоятельная работа 6</i> Метание различных предметов поочередно левой и правой рукой по 20 попыток. О2	2	2	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов по военно-прикладной физической подготовки.	7	Бег 100м. - учет Бег 2000м. - 3000м. Метание гранаты Преодоление полосы препятствий на время	2	2	ОК 03 ,ОК08
		<i>Самостоятельная работа 7</i> Оздоровительный бег (2 подхода по 20 минут с выполнением ОРУ между забегами). О2	2	2	
Раздел 3.		Спортивные игры	36		,
Тема 3.1.Волейбол					

Тема 3.1.1. Совершенствование приема мяча снизу, передача и приём сверху	8	Совершенствовать технику приёмов мячей: а) после перемещений; б) приём мяча в прыжке в) приём мяча после подачи	2	2	
		<i>Самостоятельная работа 8</i> Прыжки с полного приседа 6 подходов по 20 раз. О2	2	2	
Тема 3.1.2. Верхняя прямая подача	9	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча: а) Имитация подачи б) подача мяча на партнёра	2	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
		<i>Самостоятельная работа 9</i> Прыжки с полного приседа 6 подходов по 20 раз. О2	2	2	
Тема 3.1.3. Нападающий удар	10	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	2	ОК 04 ,ОК 08.
		<i>Самостоятельная работа 10</i> Упражнения на мышцы живота. О2	2	2	
Тема 3.1.4. Техника защиты блокирования	11	1.Варианты блокирования(одиночное, вдвоём). Страховка 2. Блокирование с собственного набрасывания. 3. Блокирование после перемещения вдоль сетки.	2	2	ОК 04, ОК 08
		<i>Самостоятельная работа 11</i> Упражнения на гибкость. О2	2	2	
Тема 3.1.5. Тактика игры в защите	12	1. Совершенствование приёмов мяча. 2. Блокирование нападающего удара.	2	2	ОК 04 ,ОК08
		<i>Самостоятельная работа 12</i> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4 подхода по 36 раз. О2	2	2	
Тема 3.1.6 Тактика игры в волейбол.	13	Групповые тактические действия в нападении и защите. а) взаимодействие принимающего подачу с пасующим игроком передней линии.	2	2	ОК 04, ОК 08.
		<i>Самостоятельная работа 13</i> Приседания с весом по 30 раз 6 подходов. О2	2	2	
	14	Совершенствования индуктивных действий тактических впадений и защите.	2	2	ОК 04 ОК 02
		<i>Самостоятельная работа 14</i> Общеразвивающие упражнения для плечевого пояса. О2	2	2	
	15	Групповые тактические действия в нападении и защите: взаимодействие принимающего подачу с наступающим игроком передней линии	2	2	ОК 03, ОК 04

		<i>Самостоятельная работа 15</i> Специальные упражнения для волейболистов (техника нападающего удара: прыжки с разбега с замахом правой и левой рук поочередно). О2	2	2	
	16-17	Тестирование контрольная работа по теме: «Волейбол». Сдача контрольных нормативов	2	2	ОК 01, ОК 04
		<i>Самостоятельная работа 16-17</i> Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести. О2	2	2	
	18	Тактика игры в баскетбол	2		ОК 02, ОК 04.
Тема 3.2. Баскетбол	19	Совершенствование тактики игры в нападении	2	2	ОК 08
Тема 3.2.1. Владение мячом	20	Совершенствование ловки и передачи мяча на месте, в движении.	2	2	ОК 04, ОК 08
		<i>Самостоятельная работа 20</i> Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 30 раз. О2	2	2	
Тема 3.2.2. Выполнение обводки	21-22	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения	2	2	ОК 02, ОК 04
		<i>Самостоятельная работа 21-22</i> Прыжки на правой и левой ноге поочередно 3 подхода по 20 раз. О2	2	2	
Тема 3.2.3. Выполнение бросков	23	Бросок мяча одной рукой от плеча, двумя руками верх. Выполнение штрафного броска.	2	2	ОК 02, ОК 04.
		<i>Самостоятельная работа 23</i> Приседания с весом по 30 раз 6 подходов. О2	2		
	24	ЗАЧЕТНОЕ ЗАНЯТИЕ	2		
		<i>Самостоятельная работа 24</i> Прыжки на правой и левой ноге поочередно 3 подхода по 20 раз. О2			
		Итого самостоятельных работ	48 часов		
		Всего	96 часов		
Итого за 2,3,4 курсы			168 часов		
Итого за 2,3,4 курсы			168 часов		

ВСЕГО за 2,3,4 курсы			336 часа		
-----------------------------	--	--	---------------------	--	--

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. 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);
- 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.

Литература: основная печатная.

0-1 Бишаева, А.А. Физическая культура: учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева.- 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2018.- 320с.

Дополнительная печатная литература:

0-1 Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник/ Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И.Погадаев.-М.: ИЦ Академия, 2017.-176 с.

0-2 Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.-М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2009.-336 с.

0-3 Кайнова, Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие.-М.: ИД ФОРУМ: ИНФРА-М, 2007.-208 с.

Интернет ресурсы

Физическая культура учебник Бишаева.А.А. ИЦ Академия.ЭБС АКАДЕМИЯ
2020

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

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

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

www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России
<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинской
 подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах
 Российской Федерации (НФП-2009)

Бишаева, А.А. Физическая культура: учеб. для студ. учреждений сред. проф.
 образования / А.А. Бишаева.- 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр
 «Академия», 2018.- 320с.

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

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

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	9,7 и	8,1 и	9,7 и	8,1 и	9,7 и

			ниже	ниже	ниже	ниже	ниже	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

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

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 3x10м, с	8,4	9,3	9,7
9	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики, -производственной гимнастики, -релаксационной гимнастики	До 9	До 8	До 7,5

6.ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

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