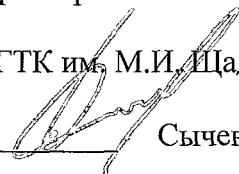


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЧЕРЕМХОВСКИЙ ГОРНОТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМ. М.И. ЩАДОВА»**

Утверждаю:

Директор ГБПОУ

«ЧГТК им. М.И. Щадова»

  
Сычев С.Н.

«25» 06 2020 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**общеобразовательного цикла**

**программы подготовки специалистов среднего звена по специальности**

**21.02.15 Открытые горные работы**

**Черемхово, 2020**

## РАССМОТРЕНА

Цикловой комиссией  
общеобразовательных,  
общих гуманитарных и  
социальных дисциплин  
протокол председатель

*Протокол № 10*  
*02.06* 2020 год

*С.В. Манессина СВ*

## ОДОБРЕНА

Методическим советом  
колледжа

протокол № 5  
от 03.06 2020 года

Председатель МС

*Е.Н. Егорова* Е.Н.Егорова

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «**Физическая культура**» для профессиональных образовательных организаций, одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования  
Протокол № 3 от 21.07. 2015 г.

Рабочая программа предназначена для специальности среднего профессионального образования технического профиля:  
**21.02.15 Открытые горные работы**

**Разработчик:** Малых Василий Прокопьевич – преподаватель физического воспитания ГБПОУ «Черемховский горнотехнический колледж им.М.И. Щадова»

| <b>СОДЕРЖАНИЕ</b> |   | <b>СТР</b> |
|-------------------|---|------------|
| 1.                | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА   | 4          |
| 2.                | ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ,<br>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ<br>РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ   | 4          |
| 3.                | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ<br>3.1. Объем учебной дисциплины<br>3.2. Тематический план и содержание учебной<br>дисциплины «НАЗВАНИЕ» | 5          |
| 4.                | УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-<br>ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ<br>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ   | 15         |
| 5.                | ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ<br>РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ  | 16         |
| 6.                | ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ<br>В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ   | 18         |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины **«Физическая культура»** предназначена для изучения (Физической культуры ) в Черемховском горнотехническом колледже им. М.И. Шадова, реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **21.02.15 Открытые горные работы**, на базе основного общего образования.

Содержание рабочей программы **«Физическая культура»** направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культурой личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа учебной дисциплины **«Физическая культура»** определяет содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, учитывая специфику программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **21.02.15 Открытые горные работы**

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины **«Физическая культура»** завершается подведением итогов в форме **дифференцированного зачета** в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ППССЗ с получением среднего общего образования.

В колледже на освоение учебной дисциплины **«Физическая культура»** в соответствии с Учебным планом программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **21.02.15 Открытые горные работы**

( отводится 175 часов, на практические отводится 117 часов.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

**личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной

готовность к служению Отечеству, его защите

**метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практи

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

умение использовать средства□ информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники **предметных**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение техническими□ приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно -

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций, безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

### **3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В колледже учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана **ОПОП СПО** на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся, посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной подготовкой, введение в профессиональную деятельность специалиста.

*Первая содержательная линия* ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она 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.

*Вторая содержательная линия* соотносится с обеспечением оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

*Третья содержательная линия* ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для дальнейшего профессионального.

роста самосовершенствования, конкурентоспособности на современном рынке труда.

*Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено разделами: **теоретическая часть и практическая часть.***

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью труда

;

**Практическая часть**– предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

*Содержание учебно-методических занятий* обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

*Учебно-тренировочные занятия* содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкая атлетика, кроссовая подготовка, гимнастика, спортивные игры) дополнительно предлагаются нетрадиционные виды спорта (ритмическая и атлетическая гимнастика, пауэрлифтинг, мини-футбол и т.д.)

. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: в основной, подготовительной или специальной

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студентов, их индивидуальные желания заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные На спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития

и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер,



направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки.

В специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения. Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).<sup>1</sup>

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

готовность к служению Отечеству, его защите;

### 3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>                               | <b>Объем часов</b> |
|---|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>            | <b>175</b>         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> | <b>175</b>         |
| в том числе:  |                    |
| практические занятия                                    | <b>117</b>         |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>      | <b>58</b>          |

Самостоятельная работа студентов состоит из, осваивания теоретического и учебно-методического материала, написания рефератов, выполнения индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании). Освоения беговых навыков, прыжков, выработки выносливости, овладения техническими приемами . Изучения правил игровых видов спорта.(волейбол, баскетбол, футбол, теннис и т.д.)

## Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

| Наименование разделов и тем   | № занятия | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов  | Объем часов | Примечание |
|-------------------------------|-----------|--|-------------|------------|
| <b>1</b>                      | <b>2</b>  | <b>3</b>   | <b>4</b>    | <b>5</b>   |
| Раздел 1. Теоритическая часть |           | Содержание учебного материала  | <b>14</b>   |            |
| Тема 1.1. Введение            | 1         | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке практической подготовке студентов.<br><b>Самостоятельная работа:</b> Роль физической культуры в практической подготовке студентов | 2<br>1      |            |
|                               | 2         | Всероссийский физкультурное спортивный комплекс ГТО<br><b>Самостоятельная работа:</b> Выполнения упражнения на формирование беговых навыков, прыжков, выработка выносливости.                        | 2<br>1      |            |
|                               | 3         | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.<br><b>Самостоятельная работа:</b> Основные методики занятий физическими упражнениями   | 2<br>1      |            |
|                               | 4         | Основные принципы построения самостоятельных занятий<br><b>Самостоятельная работа:</b> Основные принципы самостоятельных занятий   | 2<br>1      |            |
|                               | 5         | Средства физической культуры в регулировании работоспособности<br><b>Самостоятельная работа:</b> Средства физической культуры в регулировании работоспособности                                      | 2<br>1      |            |
|                               | 6         | Физическая культура в профессиональной деятельности.<br><b>Самостоятельная работа:</b> Физическая культура в профессиональной деятельности   | 2<br>1      |            |
|                               | 7         | Психофизиологические основы учебного и производственного труда<br><b>Самостоятельная работа:</b> Психофизиологические основы учебного и производственного труда                                      | 2<br>1      |            |
|                               |           | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>103</b>  |            |
|                               | 8         | Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование<br><b>Самостоятельная работа:</b> Бег на скорость. Отрезки 30-50м  | 2<br>1      |            |

|                              |    |   |        |  |
|------------------------------|----|---|--------|--|
| Тема 1.2.<br>Легкая атлетика | 9  | Эстафетный бег<br><b>Самостоятельная работа:</b> Бег на дистанцию 100м  | 2<br>1 |  |
|                              | 10 | Бег по прямой с различной скоростью.<br><b>Самостоятельная работа:</b> Бег по пересеченной местности                                  | 2<br>1 |  |
|                              | 11 | Равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м и (юноши)<br><b>Самостоятельная работа:</b> Прыжки с места 15раз4 повторения     | 2<br>1 |  |
|                              | 12 | Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»<br><b>Самостоятельная работа:</b> Выпрыгивание с глубокого приседа                    | 2<br>1 |  |
|                              | 13 | Прыжки в высоту способами «прогнувшись», «перешагивая», «ножницы», перекидной.<br><b>Самостоятельная работа:</b> Прыжки на одной ноге | 2<br>1 |  |
|                              | 14 | Метания гранаты<br><b>Самостоятельная работа:</b> Бросок набивного мяча весом 3кг   | 2<br>1 |  |
|                              | 15 | Толкания ядра<br><b>Самостоятельная работа:</b> Бросок набивного мяча весом 5кг   | 2<br>1 |  |
| Тема 1.3<br>Гимнастика       | 16 | Общеразвивающие упражнения<br><b>Самостоятельная работа:</b> упражнения на растяжку   | 2<br>1 |  |
|                              | 17 | Упражнения в паре с партнером<br><b>Самостоятельная работа:</b> Выполнение упражнений по разгибанию сгибанию рук в упоре лежа         | 2<br>1 |  |
|                              | 18 | Упражнения с гантелями<br><b>Самостоятельная работа:</b> Упражнения на коррекцию осанки   | 2<br>1 |  |

|                           |    |  |        |  |
|---------------------------|----|--|--------|--|
|                           | 19 | Упражнения с набивными мячами<br><b>Самостоятельная работа:</b> Выполнение упражнений для коррекции                                      | 2<br>1 |  |
|                           | 20 | Упражнения с мячом и обручем<br><b>Самостоятельная работа:</b> Выполнение комплекса упражнений вводной и производственной гимнастики     | 2<br>1 |  |
|                           | 21 | Развитие верхнего плечевого пояса<br><b>Самостоятельная работа:</b> упражнения с гантелями на развитие боковой, задней и передней дельты | 2<br>1 |  |
|                           | 22 | Приседание со штангой на плечах.<br><b>Самостоятельная работа:</b> Работа на тренажорах по развитию квадрицепса                          | 2<br>1 |  |
|                           | 23 | Тяга штанги с различной постановкой ног.<br><b>Самостоятельная работа:</b> Приседание с широкой постановкой ног                          | 2<br>1 |  |
|                           | 24 | Жим штанги лежа.<br><b>Самостоятельная работа:</b> Оказание первой помощи при травмах.   | 2<br>1 |  |
| <b>Тема 1.4. Волейбол</b> | 25 | Спортивные игры. Волейбол. Расстановка, исходное положение<br><b>Самостоятельная работа:</b> Изучение правил игры                        | 2<br>1 |  |
|                           | 26 | Волейбол: исходное положение, перемещение, стойка<br><b>Самостоятельная работа:</b> Равномерный бег 10 мин.                              | 2<br>1 |  |
|                           | 27 | Передача, подача, нападающий удар<br><b>Самостоятельная работа:</b> Приседание с гантелями   | 2<br>1 |  |
|                           | 28 | Прием мяча снизу одной рукой<br><b>Самостоятельная работа:</b> Работа с резиновым эспандером   | 2<br>1 |  |
|                           | 29 | Прием мяча снизу двумя руками<br><b>Самостоятельная работа:</b> Изучение правил игры   | 2<br>1 |  |
|                           | 30 | Прием мяча одной рукой с последующим падением<br><b>Самостоятельная работа:</b> Бег на скорость. Отрезки 30 м, 10 раз                    | 2<br>1 |  |
|                           | 31 | Блокирование мяча<br><b>Самостоятельная работа:</b> Прыжки со скакалкой 30 мин с перерывами  | 2<br>1 |  |

Тема1.4. Волейбол

|    |   |        |  |
|----|---|--------|--|
| 32 | Тактика нападения<br><b>Самостоятельная работа:</b> Проработка пресса и мышц спины                                    | 2<br>1 |  |
| 33 | Тактика защиты<br><b>Самостоятельная работа:</b> Прыжки через гимнастическую скамейку                                 | 2<br>1 |  |
| 34 | Правила игры. Техника безопасности игры в волейбол<br><b>Самостоятельная работа:</b> Жонглирование волейбольным мячом | 2<br>1 |  |
| 35 | Игра по упрощенным правилам<br><b>Самостоятельная работа:</b> Изучение правил игры                                    | 2<br>1 |  |
| 36 | Игра по правилам волейбола<br><b>Самостоятельная работа:</b> Работа с гантелями на плечевой пояс                      | 2<br>1 |  |
| 37 | Игра по правилам волейбола<br><b>Самостоятельная работа:</b> Выпрыгивание с глубокого приседа<br>15раз 4 повторения   | 2<br>1 |  |
| 38 | Верхний прием волейбольного мяча<br><b>Самостоятельная работа:</b> Работа с гантелями на верхний плечевой пояс        | 2<br>1 |  |
| 39 | Нижний прием волейбольного мяча<br><b>Самостоятельная работа:</b> Отжимание в упоре лежа                              | 2<br>1 |  |
| 40 | Передача мяча двумя руками сверху<br><b>Самостоятельная работа:</b> кувьрки вперед назад                              | 2<br>1 |  |
| 41 | Подача верхняя прямая на точность<br><b>Самостоятельная работа:</b> Выполнение упражнений для мышц живота             | 2<br>1 |  |
| 42 | Подача верхняя прямая на точность<br><b>Самостоятельная работа:</b> Перевороты вперед назад                           | 2<br>1 |  |
| 43 | Прием мяча с подачи<br><b>Самостоятельная работа:</b> Работа с набивным мячом весом 3кг<br>30мин.                     | 2<br>1 |  |
| 44 | Нападающий удар с передачи через сетке  | 2      |  |

|                           |    |  |        |  |
|---------------------------|----|--|--------|--|
|                           |    | <b>Самостоятельная работа:</b> Броски теннисного мяча в прыжке   | 1      |  |
|                           | 45 | Игра по правилам волейбола<br><b>Самостоятельная работа:</b> Изучение правил игры                                | 2<br>1 |  |
|                           | 46 | Игра по правилам волейбола<br><b>Самостоятельная работа:</b> Изучение правил игры                                | 2<br>1 |  |
|                           | 47 | Игра по правилам волейбола<br><b>Самостоятельная работа:</b> Изучение правил игры                                | 2<br>1 |  |
|                           | 48 | Игра по правилам волейбола<br><b>Самостоятельная работа:</b> Изучение правил игры                                | 2<br>1 |  |
| <b>Тема1.5. Баскетбол</b> | 49 | Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении и на месте<br><b>Самостоятельная работа:</b> Изучение правил игры    | 2<br>1 |  |
|                           | 50 | Бросок мяча в корзину<br><b>Самостоятельная работа:</b> Выпрыгивание с глубокого приседа                         | 2<br>1 |  |
|                           | 51 | Тактика нападения и защиты<br><b>Самостоятельная работа:</b> Жонглирование баскетбольным мячом                   | 2<br>1 |  |
|                           | 52 | Техника владения мячом и противодействие<br><b>Самостоятельная работа:</b> Составить комбинацию игры в нападении | 2<br>1 |  |
|                           | 53 | Техника игры в нападении<br><b>Самостоятельная работа:</b> Упражнения на развитие брюшного пресса                | 2<br>1 |  |
|                           | 54 | Двухсторонняя игра в баскетбол. Изучение правил игры<br><b>Самостоятельная работа:</b> Оздоровительный бег30мин. | 2<br>1 |  |
|                           | 55 | Игра по правилам баскетбола<br><b>Самостоятельная работа:</b> Изучение правил игры                               | 2<br>1 |  |
|                           | 56 | Игра по правилам баскетбола<br><b>Самостоятельная работа:</b> Изучение правил игры                               | 2<br>1 |  |

|  |    |  |        |  |
|--|----|--|--------|--|
|  | 57 | Игра по правилам баскетбола<br><b>Самостоятельная работа:</b> Изучение правил игры                           | 2<br>1 |  |
|  | 58 | . Сдача норм ГТО. Бег 2000м девушки, 3000м юноши<br><b>Самостоятельная работа:</b> Оздоровительный бег 30мин | 2<br>1 |  |
|  | 59 | Зачетное занятие<br><b>Самостоятельная работа:</b> Оздоровительный бег 30мин.                                | 1<br>1 |  |

#### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 6.** Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**ОК7.** Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат

**ОК8.** Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

выполнения заданий

#### Формы и методы текущего контроля учебных достижений и промежуточной аттестации студентов

| Разделы, темы  | Формы и методы текущего контроля учебных достижений и промежуточной аттестации |
|--|--|
| Раздел1. Теоретическая часть<br>Тема .1.1. Введение      | Тестирование   |
| Раздел 2. Практическая часть<br>Тема 2.1 Легкая атлетика | Оценка выполнения контрольнонормативов   |
| Тема 2.2 Гимнастика                                      | Оценка выполнения контрольных нормативов                                       |
| Тема 2.3 Лыжная подготовка                               | Оценка выполнения контрольных нормативов                                       |
| Тема 2.4 Спортивные игры                                 | Оценка выполнения контрольных нормативов                                       |



Для реализации программы дисциплины «Физическая культура» колледж  
Использует:

- спортивный зал
  - фитнес зал
  - зал атлетической гимнастики
  - рабочее место преподавателя
  - комплект учебно-методической документации
- Технические средства обучения
- спортивный инвентарь
  - мультимедийное оборудование, компьютеры

## **5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

*Литература: основная печатная.*

### **5.1. Печатные издания:**

**Основные:**

- 0-1. Бишаева А.А. Физическая культура учебник для студ./ А.А. Бишаева. –М.; ИЦ Академия, 2018 г.
- 0-2. Решетникова Н.В. Физическая культура: учебник для студ./Н.В. Решетников; Ю.Л. Кислицына; Р.Л. Палтиевич, и др./-М.: издательский центр Академия, 2017.

**Дополнительные:**

- Д 1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб.пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.-М.: Альфа- М: ИНФРА-М, 2009.

### **5.2. Электронные издания ( электронные ресурсы )**

Бишаева А.А. Физическая культура учебник для студ./ А.А. Бишаева. –М. : ИЦ Академия, 2018 г. –ЭБС Академия.

<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](http://www.olympic.ru) – Официальный сайт Олимпийского комитета России

**6. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ  
РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

| <b>№ изменения, дата внесения, № страницы с изменением</b> |  |
|--|--|
|  |  |
| <b>Основание:</b>  |  |
| <b>Подпись лица, внесшего изменения</b>                    |  |