МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Мордовия «Саранский электромеханический колледж»

САРАНСКИЙ ЭЛЕКТРОМЕХАНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

Подписано цифровой подписью: Махалов Сергей Анатольевич
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=г. Москва, ИНН=007710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=Москва, C=RU, O=Федеральное казначейство, CN=Федеральное казначейство
Причина: Я являюсь автором этого документа
Дата: 13 Декабрь 2022 г. 22:22:37

У Т В Е Р Ж Д А Ю
Заместитель директора по учебной работе
ГБПОУ РМ «Саранский электромеханический колледж»
_____ Н.А. Адушкина
«31» 08 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

Основная профессиональная образовательная программа по специальности

13.02.08 Электроизоляционная, кабельная и конденсаторная техника

Саранск

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.08 Электроизоляционная, кабельная и конденсаторная техника

Рассмотрена на заседании МК Общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, математических и общих естественно-научных дисциплин, общепрофессиональных дисциплин

«30» 08 2020 г. протокол № 1

Председатель МК	преподаватель	_____ (подпись)	И. В. Пизелкина
Согласовано заведующий методическим кабинетом		_____ (подпись) «31» 08 2020 г.	О. В. Спицина
Разработчик рабочей программы:	ГБПОУ РМ «Саранский электромеханический колледж»	преподаватель	И. А. Понетайкин
Эксперты: Внутренняя экспертиза	ГБПОУ РМ «Саранский электромеханический колледж»	преподаватель	Ю. В. Катаева
Внешняя экспертиза	ГАПОУ РМ «Саранский автомеханический техникум»	преподаватель	Н. М. Щеглова

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **4**

2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **5**

3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **18**

4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **19**

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.08 Электроизоляционная, кабельная и конденсаторная техника**,** утверждённого Приказом Министерства образования и науки РФ 28.07.2014 года №828 и входящего в состав укрупненной группы специальностей 13.00.00 Электро - и теплоэнергетика.

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

учебная дисциплина физическая культура входит в профессиональный цикл дисциплин учебного плана специальности, устанавливающих базовые знания и навыки, необходимые в будущей профессиональной деятельности выпускника.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Дисциплина способствует формированию общих компетенций:

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 344 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 172 часа;
самостоятельной работы студента 172 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	*Объем часов*
Максимальная учебная нагрузка (всего)	*344*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	*172*
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия (или работы)	*172*
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа студента (всего)	*172*
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
Промежуточная аттестация3, 4, 5, 6, 7 семестр – «Зачет» **Дифференцированный зачет**8 семестр – «Дифференцированный зачет»	

.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 4 Физическая культура

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
1	*2*	*3*	
Раздел 1. Легкая атлетика		***42***	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	***Содержание учебного материала***		
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений	*2*	
	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	*2*	***2-3***
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	*2*	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Закрепление и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	*2*	
	Виды легкой атлетики. Правила соревнований.	*2*	
	Составить комплекс специальных беговых упражнений.	*2*	
	Бег на длинные дистанции. Составить комплекс: медленный бег до 30 мин., специальных беговых упражнений.	*2*	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	***Содержание учебного материала***		
	1. Техника бега по дистанции		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	*2*	
	Разучивание комплексов специальных беговых упражнений упражнений	*2*	
	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	*2*	
	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	*2*	
	Самостоятельная работаобучающихся		
	Разработать упражнения для развития выносливости	*2*	

	Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега», «Виды ходьбы»	*2*	
	Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика»	*2*	
	Техника бега на длинные дистанции	*2*	
Тема 1.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	***Содержание учебного материала***		
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Выполнение контрольного норматива 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	*2*	
	Техника метания гранаты, контрольный норматив	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий	*2*	
	Разработать упражнения для развития скоростно-силовой выносливости.	*2*	
	Подготовка к сдачи контрольных нормативов: прыжок в длину с места	*2*	
Раздел 2. Атлетическая гимнастика		***20***	
Тема 2.1 гимнастика	***Содержание учебного материала***		
	Терминология гимнастических упражнений. Виды гимнастики. Силовые упражнения. Кувырки Упражнения на турнике и брусьях.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). Принцип подбора и составление комплексов упражнений УГГ	*2*	***2-3***
	Строевые приемы и передвижения. Построения и перестроения	*2*	
	Развитие гибкости, прыжки на скакалке за 1 мин.	*2*	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	*2*	
	Подтягивание и вис на перекладине	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Овладеть комплексами физических упражнений общей физической подготовки	*2*	
	Составить комплекс утренней физической зарядки, постоянно его использовать	*2*	
	Гигиеничные основы избранных систем физических упражнений	*2*	
	Самоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой	*2*	
	Профессионально-прикладная физическая подготовка	*2*	
Зачет		***2***	
Раздел 3. Баскетбол		***32***	***2-3***

Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	***Содержание учебного материала***		
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	*2*	
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий	*2*	
	Составить разминку соответствующую избранному виду спорта	*2*	
Тема 3.2. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	***Содержание учебного материала***		
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча	*2*	
	Совершенствование передачи и броска мяча в кольцо с места	*2*	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении	*2*	
	Совершенствование техники выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Составить комплекс общеразвивающих упражнений (на координацию движения).	*2*	
	Составить комплекс динамических упражнений с элементами баскетбола	*2*	
	Методы современных спортивных тренировок	*2*	
	Правила игры и ее развитии.	*2*	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола	***Содержание учебного материала***		
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска. Ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу	*2*	
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся		

	Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».	*2*	
	Разминка на тренировке и перед игрой	*2*	
Раздел 4. Волейбол		***34***	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	***Содержание учебного материала***		***2-3***
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке	*2*	
	Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки	*2*	
	Прием мяча. Передача мяча	*2*	
	Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	*2*	
	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении	*2*	
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая	*2*	
	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.	*2*	
	История возникновения и развития игры волейбол.	*2*	
	Правила игры волейбол.	*2*	
	Разметка волейбольной площадки.	*2*	
	Судейские жесты при судействе игры в волейбол	*2*	
	Комплексы упражнений.	*2*	
	Разновидности волейбола.	*2*	
Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё	***Содержание учебного материала***		
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся		

	Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта»,	*2*	
	Техника передач в волейболе	*2*	
Зачет		***2***	
Итого за 3, 4 семестр		***132***	

3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
1	***2***	***3***	
Раздел 1. Легкая атлетика		***22***	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	***Содержание учебного материала***		***2-3***
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	*2*	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Виды легкой атлетики. Правила соревнований	*2*	
	Подготовка к контрольным нормативам: прыжок в длину с места	*2*	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	***Содержание учебного материала***		
	1. Техника бега по дистанции		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Составить комплекс: медленный бег до 30 мин., специальных беговых упражнений	*2*	
Тема 1.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	***Содержание учебного материала***		
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	*2*	
	Техника метания гранаты, контрольный норматив	*2*	

	Самостоятельная работа обучающихся		
	Утренние пробежки. Составить комплекс ОРУ	*2*	
	Оздоровительные виды физических упражнений. Характеристика одного из оздоровительных видов физических упражнений. Классификация оздоровительных видов.	*2*	
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	*2*	
Раздел 2. Атлетическая гимнастика		***20***	***2-3***
Тема 2.1 гимнастика	***Содержание учебного материала***		
	Терминология гимнастических упражнений. Виды гимнастики. Силовые упражнения. Кувырки Упражнения на турнике и брусьях.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Кувырки	*2*	
	Строевые приемы и передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Упражнения на турнике и брусьях	*2*	
	Развитие гибкости, прыжки на скакалке за 1 мин.	*2*	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине	*2*	
	Подтягивание и вис на перекладине.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Овладеть комплексами физических упражнений общей физической подготовки и составить комплекс утренней физической зарядки, постоянно его использовать	*2*	
	Составить комплекс общеразвивающих упражнений (в парах)	*2*	
	Оздоровительное и прикладное значение выбранных систем физических упражнений	*2*	
	Гигиеничные основы избранных систем физических упражнений	*2*	
	Основы методики организации занятий физическими упражнениями для предупреждения утомления, повышения работоспособности и ускорения ее восстановления при различных видах и формах труда	*2*	
Зачет		***2***	
Раздел 3. Баскетбол		***34***	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и	***Содержание учебного материала***		
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча	*2*	

броска мяча в кольцо с места	Совершенствование техники выполнения передачи и броска мяча с места	*2*	***2-3***
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в баскетболе	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Знать правила игры, жесты судьи	*2*	
	История возникновения и развития игры баскетбол	*2*	
	Разметка баскетбольной площадки	*2*	
Тема 3.2. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	***Содержание учебного материала***		
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Комплексы упражнений	*2*	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола	***Содержание учебного материала***		
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	*2*	
	Выполнение контрольных нормативов: броски в кольцо с правого и левого углов	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Показания и противопоказания при занятиях физической культурой.	*2*	
	Меры по предупреждению травматизма во время занятий физической культурой	*2*	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения	***Содержание учебного материала***		
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под	*2*	

баскетбольным мячом	кольцо		
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Прыжки по лестнице с поочередной сменой ног без отягощений	*2*	
	Прыжки по лестнице с поочередной сменой ног с отягощениями	*2*	
	Методы современных спортивных тренировок.	*2*	
Раздел 4. Волейбол		36	2-3
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала		
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2	
	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении	2	
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая	2	
	Подача мяча: верхняя прямая, верхняя боковая	2	
	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	История возникновения и развития игры волейбол	2	
	Правила игры волейбол. Разметка волейбольной площадки	2	
	Воспитание физических качеств при занятии волейболом.	2	
	Составление комплекса упражнений для мышц шеи и плечевого пояса.	2	
Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала		
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Техника передач в волейболе	2	
Тема 4.3.Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала		
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Отработка техники прямого нападающего удара	2	

	Самостоятельная работа обучающихся		
	Техника подач мяча в волейболе	2	
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала		
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху	2	
	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Прыжки со скакалкой различным способом	2	
	Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале	2	
	Меры по предупреждению травматизма во время занятий физической культурой	2	
Зачет		***2***	
Итого за 5, 6 семестр		***116***	

4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
1	***2***	***3***	
Раздел 1. Легкая атлетика		***26***	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	***Содержание учебного материала***		***2-3***
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования	*2*	
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	*2*	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Характеристика одного из оздоровительных видов физических упражнений	*2*	
	Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика»	*2*	
Тема 1.2. Бег на	***Содержание учебного материала***		

длинные дистанции	1. Техника бега по дистанции		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Закрепление и совершенствование техники бега на длинные дистанции	*2*	
	Бег на длинные дистанции	*2*	
	Выполнение комплекса специальных легкоатлетических упражнений	*2*	
Тема 1.3. Бег на средние дистанции Метание снарядов.	***Содержание учебного материала***		
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	*2*	
	Техника метания гранаты, контрольный норматив	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Закрепление и совершенствование техники бега на средние дистанции	*2*	
	Совершенствование техники метания в процессе самостоятельных занятий	*2*	
Раздел 2. Атлетическая гимнастика		***28***	
Тема 2.1 гимнастика	***Содержание учебного материала***		
	Силовые упражнения. Кувырки. Упражнения на турнике и брусьях.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Строевые приемы и передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания.	*2*	***2-3***
	Упражнения на турнике и брусьях. Кувырки	*2*	
	Развитие гибкости, прыжки на скакалке за 1 мин.	*2*	
	Выполнение контрольного норматива: приседания за 1мин	*2*	
	Выполнение контрольного норматива: поднимание туловища из положения лежа на спине	*2*	
	Выполнение контрольного норматива: сгибание и разгибание рук в упоре лежа	*2*	
	Подтягивание и вис на перекладине.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Выполнение упражнений на гибкость	*2*	
	Составить комплекс утренней физической зарядки, постоянно его использовать.	*2*	
	Упражнения для мышц брюшного пресса и плечевого пояса	*2*	
	Общая физическая подготовка	*2*	

	Методика использования температурных раздражителей как средства повышения и восстановления работоспособности.	*2*	
	Овладеть комплексами физических упражнений общей физической подготовки	*2*	
	Двигательный режим во время занятий физическими упражнениями.	*2*	
Зачет		***2***	
Раздел 3. Баскетбол		***20***	
Тема 3.1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола	***Содержание учебного материала***		***2-3***
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу.	*2*	
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойкебаскетболиста	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий	*2*	
	Упражнения на развитие быстроты в процессе занятий спортивными играми	*2*	
Тема 3.2. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	***Содержание учебного материала***		
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	*2*	
	Выполнение контрольных нормативов: броски в кольцо с правого и с левого углов	*2*	
	Выполнение контрольных нормативов: штрафной бросок в кольцо	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	*2*	
	Разработка тестовых заданий по разделу «Баскетбол».	*2*	
	Подготовка докладов: «Техника ведения и передачи мяча», «Техника броска с разных дистанций», «Тактические действия игроков в защите», «Тактические действия игроков в	*2*	

	нападении».		
Раздел 4. Волейбол		***18***	
Тема 4.1. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	***Содержание учебного материала***		***2-3***
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху	*2*	
	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	*2*	
	Отработка техники прямого нападающего удара	*2*	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке	*2*	
	Приём контрольных нормативов: верхняя и нижняя передачи мяча	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Разработка тестовых заданий по разделу «Волейбол».	*2*	
	Разработка тестовых заданий по разделу «Волейбол».	*2*	
	Подготовка докладов: «Тактические действия игроков», «Блокирование и нападающий удар»	*2*	
	Подготовка докладов: «Техника приема мяча», «Техника подачи мяча»	*2*	
Дифференцированный зачет		***2***	
Всего:		***344***	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:
1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

спортивный зал, оснащенный следующим спортивным инвентарем:

- Гимнастическая лестница
- Гимнастическая скамейка
- Волейбольная стойка и сетка
- Баскетбольные щиты
- Гимнастические маты
- Перекладина навесная.

Раздаточный материал:

- Мячи
- Гимнастическая скакалка

Тренажеры:

- Набор гантелей

Комплект гирь и штанг.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные издания

1. 1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. и др. Физическая культура: Учебник для СПО – М.: Академия, 2019 г. – 176 с.
2. Лях В. И. Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М .: Просвещение, 2020. — 237 с .: ил. — ISBN 978-5-09-028994-8.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. http://zdd.1september.ru/Газета «Здоровье детей»
2. http://www.edu.ruФедеральный портал «Российское образование»
3. http://www.infosport.ru/xml/t/default.xmlСпортивная Россия
4. http://физруку.рфМетодическая помощь учителю физкультуры
5. http://spo.1september.ru/Газета «Спорт в школе»

3.2.3. Дополнительные источники

1. Гринин Л.Е., Волкова-Алексеева Н.Е., Справочник учителя физической культуры, М.: Учитель, 2020. – 118 с. ISBN: 9785705744879
2. Каинов А.Н., Физическая культура: организация и проведение олимпиад, М.: издательство «Учитель», 2019. – 140 с. ISBN: 978-5-7057-4262-2
   Киреева Е.А., Методические указания для студентов по самостоятельной работе по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура (для всех специальностей СПО): Магнитогорский гос. Университет, 2020
3. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник / А.В. Трескин, Н.Ю. Мельникова .— М. : Советский спорт, 2020 .— 392 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0613-4
4. Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО: учебное пособие, М.: Дрофа, 2019. – 192 с. ISBN: 978-5-358-16536-6
1.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Основные показатели оценки результата**	**Формы и методы контроля и оценки**
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. Должен уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках; **Лёгкая атлетика**. 1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. **Спортивные игры.** Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным	– практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Зачет Дифференцированный зачет.

	играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. **Атлетическая гимнастика** Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия	

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№ изменения, дата изменения; № страницы	основания изменения	Было	Стало	Подпись
№2 24.06.2021	О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся: Федеральный закон от 31.07.2020. № 304-ФЗ, О внедрении примерной программы воспитания: Письмо Министерства просвещения РФ от 04.08.2020 № ДГ-1249/06	-	Рабочая программа воспитания колледжа, Внедрены личностные результаты воспитания ЛР 2, ЛР 3, ЛР 5, ЛР 8	
№3 01.09.2022 Стр.4	Письмо Министерства просвещения РФ от 18.07.2022 №АБ-1951/06 Об актуализации примерной рабочей программы воспитания. Программа воспитания колледжа, утвержденная 01.09.2022 г.	Рабочая программы воспитания колледжа, рабочая программа воспитания специальностей.	Актуализация рабочей программы воспитания колледжа, рабочих программ воспитания специальностей. Изменены ЛР.	
№4 26.10.2022 с. 15	В связи с переходом 26.10.2022 г. на новую Образовательную платформу «Юрайт» (договор № 8528 от «12» августа 2022 г.) Протокол №1 от 30.08.2022	Электронно-библиотечная система издательского центра «Академия» http://academia-moscow.ru/	Образовательная платформа «Юрайт» https://urait.ru/.	