

Комитет образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Курский электромеханический техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

Ю.А. Соколов

*августа* 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.05 Физическая культура**

для специальности

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Форма обучения

очная

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 июля 2014 г. № 849

Разработчик: преподаватели  А.Ф. Давыденко

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К преподавателей физической культуры, безопасности жизнедеятельности и охраны труда протокол № 11 от 25.06.2020 г.

Председатель П(Ц)К  А.Ф. Давыденко

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета протокол №1 от 31 августа 2020 г.

Председатель методического совета техникума, заместитель директора

 П.А. Стифеева


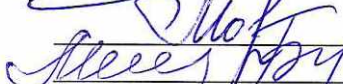
Согласовано:

Заместитель директора

 А.В. Ляхов

Заведующий отделением

Старший методист

 И.В. Моршнева  
 О.В. Михайлова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного(ных) плана(ов)

одобренного педагогическим советом техникума протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г., на заседании П(Ц)К от «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г., протокол №\_\_.

Председатель П(Ц)К \_\_\_\_\_

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного(ных) плана(ов)

одобренного педагогическим советом техникума протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г., на заседании П(Ц)К от «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г., протокол №\_\_.

Председатель П(Ц)К \_\_\_\_\_

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного(ных) плана(ов)

одобренного педагогическим советом техникума протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г., на заседании П(Ц)К от «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г., протокол №\_\_.

Председатель П(Ц)К \_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	25
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	27
5. Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу	28

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.05 Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура, является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы (очная форма обучения), входящей в состав укрепленной группы специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 28 июля 2014 г. № 849

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

### **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;

**знать:**

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

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины у студентов будут формироваться следующие компетенции:

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося -336 часов, в том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 168 часов;

Самостоятельной работы обучающегося - 168 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	160
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	<b>168</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>2</b>

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры</b>			
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека	2	2
	2. Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Сообщение: Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека	6	
<b>Тема 1.2. Компоненты физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Физическое воспитание – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей	2	2
	2. Физическое развитие – процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством	4	

	упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений		
<b>Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1. Основы техники бега на короткие дистанции. Техника низкого и высокого старта.</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений.	2	3
	2. Совершенствование навыков выполнения техники высокого и низкого старта	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
<b>Тема 2.2. Техника выполнения прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Закрепление техники прыжков в длину с места, выполнение прыжков способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись».	2	3
	2. Отработка подбора разбега.	2	
	3. Совершенствование навыков передачи эстафетной палочки в движении.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
<b>Тема 2.3. Техника и тактика бега на средние дистанции</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Отработка техники бега с изменением скорости	2	3



	2. Совершенствование техники повторного бега на отрезках от 150-200м.	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
<b>Спортивные игры</b>			
<b>Волейбол</b>	<b>Практические занятия</b>		
<b>Тема 2.4. Техника приемов передач мяча: снизу, сверху, игра в парах.</b>	1. Отработка и закрепление приема и передач мяча сверху и снизу.	2	3
	2. Закрепление навыков приема мяча в парах	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
<b>Тема 2.5. Техника подачи мяча: сверху, снизу, игра в парах через сетку.</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Повторение отработки подач мяча снизу и сверху через сетку	2	3
	2. Игра в парах	2	
	3. Закрепление навыков игры в парах	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	6	

	<b>Зачет</b>	2	
	<b>Итого</b>	<b>66</b>	
<b>4 семестр</b>			
<b>Баскетбол</b> Тема 2.6. Различные виды передачи мяча, повороты на месте, броски в кольцо после ведения.	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение упражнений передачи мяча от груди, из-за головы, ударом об пол	2	3
	2. Выполнение работы в парах.	2	3
	3. Броски в кольцо на технику и точность	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	5	
<b>Тема 2.7 Техника ведения мяча правой и левой рукой, броски мяча в кольцо в прыжке.</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Повторение и совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте.	2	3
	2. Повторение и совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой в движении.	2	
	3. Выполнение бросков мяча на технику после ведения в прыжке	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса	4	

	упражнений		
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 2.1 Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите.</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Отработка индивидуальных и групповых действий игры	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Отработка индивидуальных и групповых действий игры	4	
<b>Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.2 Основы техники и тактики кроссового бега. Техника метания гранаты.</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение тактики и техники кроссового бега	2	3
	2. Совершенствование техники скрестных шагов, финальное усилие при выполнении техники метания гранаты	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	5	
<b>Тема 2.3 Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Отработка техники бега с изменением скорости, повторный бег на отрезках	2	3
	2. Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники и техники бега на короткие дистанции	4	

Тема 2.4 Техника прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.		<b>Практические занятия</b>		
		1. Отработка и закрепление техники прыжков в длину с места	2	3
		2. Выполнение техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	2	3
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
Тема 2.5 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разбег, бег по дистанции		<b>Практические занятия</b>		
		1. Совершенствование быстроты в процессе занятий	2	3
		2. Отработка техники специальных беговых и подводящих упражнений.	2	3
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
Тема 2.6 Совершенствование техники эстафетного бега, прыжки в длину с места и разбега.		<b>Практические занятия</b>		
		1. Совершенствование передачи эстафетной палочки в движении на коротких отрезках. Совершенствование прыжков в длину с места.	2	3
		2. Совершенствование техники выполнения прыжков в длину способом «согнув ноги».	2	3
3. Совершенствование техники выполнения прыжков в длину и способом «прогнувшись». Подбор разбега.	2			

	4.Совершенствование передачи эстафетной палочки в движении на коротких отрезках. Совершенствование прыжков в длину с места	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
<b>Тема 2.7 Основы техники бега на короткие дистанции. Техника низкого и высокого старта.</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений.	2	3
	2. Совершенствование навыков выполнения техники высокого и низкого старта	2	3
<b>Тема 2.8 Техника выполнения прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Закрепление техники прыжков в длину с места, выполнение прыжков способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись».	2	3
	2.Отработка подбора разбега. Совершенствование навыков передачи эстафетной палочки в движении.	2	3
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
<b>Итого</b>		<b>82</b>	

## 5 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1 Основы техники бега на короткие дистанции. Техника низкого и высокого старта.</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений.	2	3
	2. Совершенствование навыков выполнения техники высокого и низкого старта	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	6	
<b>Тема 1.2. Техника выполнения прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Закрепление техники прыжков в длину с места, выполнение прыжков способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись».	2	3
	2. Отработка подбора разбега.	2	3
	3. Совершенствование навыков передачи эстафетной палочки в движении.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	6	

<b>Тема 1.3. Техника и тактика бега на средние дистанции</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Отработка техники бега с изменением скорости	2	3
	2. Совершенствование техники повторного бега на отрезках от 150-200м.	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	6	
<b>Спортивные игры</b>			
<b>Волейбол</b> <b>Тема 1.4 Техника приемов передач мяча: снизу, сверху, игра в парах.</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Отработка и закрепление приема и передач мяча сверху и снизу. Закрепление навыков приема мяча в парах	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	6	
<b>Тема 1.5. Техника подачи мяча: сверху, снизу, игра в парах через сетку.</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Повторение отработки подач мяча снизу и сверху через сетку	2	3
	2. Закрепление навыков игры в парах	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	8	

	<b>Зачет</b>	2	
	<b>Итого</b>	<b>54</b>	
<b>6 семестр</b>			
<b>Баскетбол</b> Тема 1.6. Различные виды передачи мяча, повороты на месте, броски в кольцо после ведения.	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение упражнений передачи мяча от груди, из-за головы, ударом об пол	2	3
	2. Выполнение работы в парах, броски в кольцо на технику и точность	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
Тема 1.7. Техника ведения мяча правой и левой рукой, броски мяча в кольцо в прыжке.	<b>Практические занятия</b>		
	1. Повторение и совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении	2	3
	2. Выполнение бросков мяча на технику после ведения в прыжке	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
Тема 1.8. Индивидуальные и	<b>Практические занятия</b>		



групповые действия в нападении и защите.	1. Отработка индивидуальных и групповых действий игры	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
Легкая атлетика			
Тема 1.9. Основы техники и тактики кроссового бега. Техника метания гранаты.	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение тактики и техники кроссового бега	2	3
	2. Совершенствование техники скрестных шагов, финальное усилие при выполнении техники метания гранаты	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
Тема 1.10. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	<b>Практические занятия</b>		
	1. Отработка техники бега с изменением скорости, повторный бег на отрезках Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	

Тема 1.11. Техника прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.	<b>Практические занятия</b>			
	1. Отработка и закрепление техники прыжков в длину с места	2	3	
	2. Выполнение техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	2	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4		
Тема 1.12. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разбег, бег по дистанции	<b>Практические занятия</b>			
	1. Совершенствование быстроты в процессе занятий	2	3	
	Отработка техники специальных беговых и подводящих упражнений.		3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4		
Тема 1.13. Совершенствование техники эстафетного бега, прыжки в длину с места и разбега.	<b>Практические занятия</b>			
	1. Совершенствование передачи эстафетной палочки в движении на коротких отрезках. Совершенствование прыжков в длину с места.	2	3	
	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись». Подбор разбега.		3	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	2	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
<b>Итого</b>		<b>56</b>	

### 7 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>I</i>	2	3	4
<b>Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1. Основы техники бега на короткие дистанции. Техника низкого и высокого старта.</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений.	2	3
	2. Совершенствование навыков выполнения техники высокого и низкого старта	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	

Тема 1.2. Техника выполнения прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.	<b>Практические занятия</b>		
	1. Закрепление техники прыжков в длину с места, выполнение прыжков способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись».	2	3
	2. Отработка подбора разбега. Совершенствование навыков передачи эстафетной палочки в движении.	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
Тема 1.3. Техника и тактика бега на средние дистанции	<b>Практические занятия</b>		
	1. Отработка техники бега с изменением скорости	2	3
	2. Совершенствование техники повторного бега на отрезках от 150-200м.	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
Спортивные игры			
Волейбол Тема 1.4. Техника приемов передач мяча: снизу, сверху, игра в парах.	<b>Практические занятия</b>		
	1. Отработка и закрепление приема и передач мяча сверху и снизу.	2	3
	2. Закрепление навыков приема мяча в парах	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы	4	

	самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений			
Тема 1.5. Техника подачи мяча: сверху, снизу, игра в парах через сетку.	<b>Практические занятия</b>			
	1. Повторение отработки подач мяча снизу и сверху через сетку	2	3	
	2. Закрепление навыков игры в парах	2	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4		
	<b>Зачет</b>	2		
	<b>Итого</b>	<b>42</b>		
<b>8 семестр</b>				
Баскетбол	<b>Практические занятия</b>			
	Тема 1.6. Различные виды передачи мяча, повороты на месте, броски в кольцо после ведения.	1. Выполнение упражнений передачи мяча от груди, из-за головы, ударом об пол	2	3
	Тема 1.7 Техника ведения мяча правой и левой рукой, броски мяча в кольцо в прыжке.	<b>Практические занятия</b> 1. Повторение и совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении Выполнение бросков мяча на технику после ведения в прыжке	2	3

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
<b>Тема 1.8. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите.</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Отработка индивидуальных и групповых действий игры	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
<b>Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.9. Основы техники и тактики кроссового бега. Техника метания гранаты.</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение тактики и техники кроссового бега Совершенствование техники скрестных шагов, финальное усилие при выполнении техники метания гранаты	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
<b>Тема 1.10. Техника бега на</b>	<b>Практические занятия</b>		

короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	1. Отработка техники бега с изменением скорости, повторный бег на отрезках Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
Тема 1.11. Техника прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.	<b>Практические занятия</b>		
	1. Отработка и закрепление техники прыжков в длину с места	2	3
	2.Выполнение техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
<b>Итого</b>		<b>36</b>	
<b>Всего</b>		<b>336 часов</b>	

### **3. Условия реализации программы учебной дисциплины**

#### **ОГСЭ.05 Физическая культура**

##### **3.1 Материально техническое обеспечение**

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья), маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, сетки для ворот мини-футбольных;

Оборудование: баскетбольные щиты, волейбольные стойки, перекладина, гимнастические скамейки, шведская стенка, столы настольного тенниса.

Средства обучения: измерительная рулетка, мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, эстафетные палочки, свисток, стартовый пистолет, учебные гранаты, гантели, лыжи, ботинки, лыжные палки.

##### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

**Для студентов:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: Академия, 2016 – 304 с.

2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – Рн/Д: Феникс, 2016. – 444 с.

3. Елифанов, В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: Учебник / В.А. Елифанов. – М.: Медицина, 2016. – 304 с.

*Дополнительная литература:*



1. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. – М.: Советский спорт, 2016. – 416 с.
2. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура –М.: Академия, 2016. – 234 с.
3. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. – М., 2016

*Интернет – ресурсы:*

1. Российское образование: федеральный портал [Электронный ресурс] / ФГАУ ГНИИ ИТТ «Информика»; гл. ред. А.Н. Тихонов. – Режим доступа: <http://www.edu.ru/index.php>, свободный.
2. Спортивная Россия: национальная информационная сеть [Электронный ресурс] / ИнфоСпорт. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>, свободный

**Для преподавателей:**

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».
2. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 г. № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»
3. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2.
4. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1.

*Интернет-ресурсы:*

1. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>, свободный.
2. Олимпийский комитет России: официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>, свободный.

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе, фронтального и индивидуального устного опросов, просмотра и оценки реферативных работ, практических работ.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля результатов обучения:
<p>В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен</p> <p><b>уметь:</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдения за деятельностью обучающихся в ходе занятия</p> <p>Оценка в ходе проведения практических работ и дифференцированного зачета.</p>
<p><b>знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>Оценка в ходе проведения практических работ и дифференцированного зачета.</p>

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 3000м(мин,с)	12,30	14,00	б/вр
1. Бег на лыжах 5км(мин,с)	25,50	27,20	б/вр
3.Плавание50м(мин,с)	45,00	52,00	б/вр
4.Присидание на одной ноге с опорой о стенку(количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5.Прыжок в длину с места (см)	230	210	200
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)	15	13	10
8.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях(количество раз)	30	25	20
9.Координационный тест- челночный бег 3X10(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 реласакционной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5
12. Подтягивание на высокой перекладине	15	13	10

# Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание для изменения и подпись лиц, проводившего изменение
	изме- нённых	заменё- нных	аннулиро- ванных	новых			