Комитет образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский электромеханический техникум»

Подписано цифровой подписью: Соколов Юрий Александрович
DN: 1.2.643.3.131.1.1=120C343630353030333037323038, 1.2.643.100.3=120B313531383734343035373 1, email=kemt@bk.ru, c=RU, st=Курская область, l=Курск, o=ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КУРСКИЙ ЭЛЕКТРОМЕХАНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ", givenName=Юрий Александрович, sn=Соколов, 1.2.840.113549.1.9.2=1.2.643.3.61.1.1.6.502710.3.4.2.1, cn=Соколов Юрий Александрович

УТВЕРЖДАЮ
Директор техникума
_____ Ю.А. Соколов
«31» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 Физическая культура

для специальности

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Форма обучения очная

2020

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 _____ И.В. Моршнева

Старший методист _____ О.В. Михайлова

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

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

одобренного педагогическим советом техникума протокол №4 от «02» 07 2021 г., на заседании П(Ц)К от «28» 06 2021 г., протокол № 11.

Председатель П(Ц)К _____ Давыденко А.Ф

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

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

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
1	*2*	*3*	*4*
Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры			
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	**Содержание учебного материала**		
	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
	Самостоятельная работа обучающихся: Сообщение: Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека	6	
Тема 1. 2. Компоненты физической культуры	**Содержание учебного материала**		
	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*
	Самостоятельная работа обучающихся: 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		
Легкая атлетика			
Тема 2.1. Основы техники бега на короткие дистанции. Техника низкого и высокого старта.	**Практические занятия**		
	1. Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений.	**2**	**3**
	2. Совершенствование навыков выполнения техники высокого и низкого старта	**2**	**3**
	Самостоятельная работа обучающихся: 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 2.2. Техника выполнения прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.	**Практические занятия**		
	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**	
	Самостоятельная работа обучающихся: 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 2.3. Техника и тактика бега на средние дистанции	**Практические занятия**		
	1. Отработка техники бега с изменением скорости	**2**	**3**

	2. Совершенствование техники повторного бега на отрезках от 150-200м.	**2**	**3**
	Самостоятельная работа обучающихся: 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 2.4. Техника приемов передач мяча: снизу, сверху, игра в парах.**	**Практические занятия**		
	1. Отработка и закрепление приема и передач мяча сверху и снизу.	**2**	**3**
	2. Закрепление навыков приема мяча в парах	**2**	**3**
	Самостоятельная работа обучающихся: 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. Техника подачи мяча: сверху, снизу, игра в парах через сетку.	**Практические занятия**		
	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**
	Самостоятельная работа обучающихся: 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**	

	Зачет	2	
	Итого	**66**	
4 семестр			
Баскетбол **Тема 2.6. Различные виды передачи мяча, повороты на месте, броски в кольцо после ведения.**	**Практические занятия**		
	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**	
	Самостоятельная работа обучающихся: 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**	
Тема 2.7 Техника ведения мяча правой и левой рукой, броски мяча в кольцо в прыжке.	**Практические занятия**		
	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**
	Самостоятельная работа обучающихся: 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		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1 Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите.	**Практические занятия**		
	1. Отработка индивидуальных и групповых действий игры	**2**	**3**
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка индивидуальных и групповых действий игры	**4**	
Легкая атлетика			
Тема 2.2 Основы техники и тактики кроссового бега. Техника метания гранаты.	**Практические занятия**		
	1. Выполнение тактики и техники кроссового бега	**2**	**3**
	2.Совершенствование техники скрестных шагов, финальное усилие при выполнении техники метания гранаты	**2**	**3**
	Самостоятельная работа обучающихся: 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**	
Тема 2.3 Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	**Практические занятия**		
	1. Отработка техники бега с изменением скорости, повторный бег на отрезках	**2**	**3**
	2. Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки	**2**	**3**
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и техники бега на короткие дистанции	**4**	

Тема 2.4 Техника прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.	**Практические занятия**		
	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**
	Самостоятельная работа обучающихся: 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	**Практические занятия**		
	1. Совершенствование быстроты в процессе занятий	**2**	**3**
	2. Отработка техники специальных беговых и подводящих упражнений.	**2**	**3**
	Самостоятельная работа обучающихся: 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.	**Практические занятия**		
	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**
	Самостоятельная работа обучающихся: 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 2.7 Основы техники бега на короткие дистанции. Техника низкого и высокого старта.	**Практические занятия**		
	1. Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений.	**2**	**3**
	2. Совершенствование навыков выполнения техники высокого и низкого старта	**2**	**3**
Тема 2.8 Техника выполнения прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.	**Практические занятия**		
	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**
	Дифференцированный зачет	**2**	
Итого		**82**	

5 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	*2*	*3*	*4*
Легкая атлетика			
Тема 1.1 Основы техники бега на короткие дистанции. Техника низкого и высокого старта.	**Практические занятия**		
	1. Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений.	**2**	**3**
	2. Совершенствование навыков выполнения техники высокого и низкого старта	**2**	**3**
	Самостоятельная работа обучающихся: 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**	
Тема 1.2. Техника выполнения прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.	**Практические занятия**		
	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**	
	Самостоятельная работа обучающихся: 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**	

Тема 1.3. Техника и тактика бега на средние дистанции	**Практические занятия**		
	1. Отработка техники бега с изменением скорости	**2**	**3**
	2. Совершенствование техники повторного бега на отрезках от 150-200м.	**2**	**3**
	Самостоятельная работа обучающихся: 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**	
Спортивные игры			
Волейбол **Тема 1.4 Техника приемов передач мяча: снизу, сверху, игра в парах.**	**Практические занятия**		
	1. Отработка и закрепление приема и передач мяча сверху и снизу. Закрепление навыков приема мяча в парах	**2**	**3**
	Самостоятельная работа обучающихся: 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**	
Тема 1.5. Техника подачи мяча: сверху, снизу, игра в парах через сетку.	**Практические занятия**		
	1. Повторение отработки подач мяча снизу и сверху через сетку	**2**	**3**
	2. Закрепление навыков игры в парах	**2**	**3**
	Самостоятельная работа обучающихся: 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**	

	Зачет	2	
	Итого	**54**	
6 семестр			
Баскетбол **Тема 1.6. Различные виды передачи мяча, повороты на месте, броски в кольцо после ведения.**	**Практические занятия**		
	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**
	Самостоятельная работа обучающихся: 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.	**Практические занятия**		
	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**
	Самостоятельная работа обучающихся: 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	**Практические занятия**		

групповые действия в нападении и защите.	1. Отработка индивидуальных и групповых действий игры	**2**	**3**
	Самостоятельная работа обучающихся: 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.	**Практические занятия**		
	1. Выполнение тактики и техники кроссового бега	**2**	**3**
	2.Совершенствование техники скрестных шагов, финальное усилие при выполнении техники метания гранаты	**2**	**3**
	Самостоятельная работа обучающихся: 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.	**Практические занятия**		
	1. Отработка техники бега с изменением скорости, повторный бег на отрезках Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки	**2**	**3**
	Самостоятельная работа обучающихся: 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.	**Практические занятия**		
	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**
	Самостоятельная работа обучающихся: 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	**Практические занятия**		
	1. Совершенствование быстроты в процессе занятий	**2**	**3**
	Отработка техники специальных беговых и подводящих упражнений.		**3**
	Самостоятельная работа обучающихся: 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.	**Практические занятия**		
	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**

	Самостоятельная работа обучающихся: 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**	
	Дифференцированный зачет	**2**	
Итого		**56**	

7 семестр

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся**	**Объем часов**	**Уровень освоения**
1	*2*	*3*	*4*
Легкая атлетика			
Тема 1.1. Основы техники бега на короткие дистанции. Техника низкого и высокого старта.	**Практические занятия**		
	1. Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений.	**2**	**3**
	2. Совершенствование навыков выполнения техники высокого и низкого старта	**2**	**3**
	Самостоятельная работа обучающихся: 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.	**Практические занятия**		
	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**
	Самостоятельная работа обучающихся: 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	**Практические занятия**		
	1. Отработка техники бега с изменением скорости	**2**	**3**
	2. Совершенствование техники повторного бега на отрезках от 150-200м.	**2**	**3**
	Самостоятельная работа обучающихся: 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.**	**Практические занятия**		
	1. Отработка и закрепление приема и передач мяча сверху и снизу.	**2**	**3**
	2. Закрепление навыков приема мяча в парах	**2**	
	Самостоятельная работа обучающихся: 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.	**Практические занятия**		
	1. Повторение отработки подач мяча снизу и сверху через сетку	**2**	**3**
	2. Закрепление навыков игры в парах	**2**	**3**
	Самостоятельная работа обучающихся: 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**	
	Зачет	2	
	Итого	**42**	
8 семестр			
Баскетбол **Тема 1.6. Различные виды передачи мяча, повороты на месте, броски в кольцо после ведения.**	**Практические занятия**		
	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.	**Практические занятия**		
	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**

	Самостоятельная работа обучающихся: 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 групповые действия в нападении и защите.	**Практические занятия**		
	1. Отработка индивидуальных и групповых действий игры	**2**	**3**
	Самостоятельная работа обучающихся: 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.	**Практические занятия**		
	1. Выполнение тактики и техники кроссового бега Совершенствование техники скрестных шагов, финальное усилие при выполнении техники метания гранаты	**2**	**3**
	Самостоятельная работа обучающихся: 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	**Практические занятия**		

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**
	Самостоятельная работа обучающихся: 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.	**Практические занятия**		
	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**
	Самостоятельная работа обучающихся: 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**	
	Дифференцированный зачет	**2**	
Итого		**36**	
Всего		**336 часов**	

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:

Основная литература:

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/465965

2. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. —

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	заменён-ных	аннулиро-ванных	новых			