

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГАЗПРОМ КОЛЛЕДЖ ВОЛГОГРАД ИМЕНИ И.А. МАТЛАШОВА»

УТВЕРЖДЕНО
директором
приказ № 140/3 от «27» июня 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ. 04 Физическая культура

по специальности

08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и
гражданских зданий

(уровень образования при приеме на обучение: основное общее образование)

Форма обучения: очная

Год набора – 2024

Волгоград, 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий, утвержденного приказом Минпросвещения России от «09» ноября 2023 г. № 845, зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ «08» декабря 2023 г. № 76339.

Разработчик:

Самарин Андрей Викторович, руководитель физического воспитания ЧПОУ «Газпром колледж Волгоград им. И.А. Матлашова»

Рассмотрено и одобрено цикловой комиссией физического воспитания и БЖД
Протокол № 10 от «13» июня 2024 г.
Председатель ЦК – Г.В. Бабичева

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по учебно-воспитательной работе _____ Е.Ю. Камынина
«26» июня 2024 г.

Рецензенты:

Головинова Ирина Юрьевна, заведующий кафедрой физической культуры ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет»

Воронцова Светлана Георгиевна, преподаватель ГБПОУ «Волгоградский колледж управления и новых технологий имени Юрия Гагарина»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	7
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	24
3.1. Материально-техническое обеспечение, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	24
3.2. Информационное обеспечение реализации программы	24
3.2.1. Основные источники	24
3.2.2. Дополнительные источники.....	25
3.2.3. Иные источники	25
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ	24

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы профессиональной подготовки в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий.

Рабочая программа учебной дисциплины используется для работы в учреждениях среднего профессионального образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью освоения учебной дисциплины является формирование у обучающихся знаний, умений и навыков (практический опыт), необходимых для профессиональной подготовки по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий

При изучении дисциплины «Физическая культура» актуализируются следующие компетенции:

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

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие знания, умения и навыки (практический опыт)

Код и наименование ОК/ПК	Знания	Умения	Навыки, практический опыт
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	актуальный социальный контекст, в котором приходится работать и жить; алгоритмы выполнения работы	распознавать проблему (задачу) в социальном контексте, анализировать и выделять ее составные части. Определять этапы решения, составлять план действий, определять необходимые ресурсы. Реализовать составленный план, оценить результат и последствия своих действий	использования физических упражнений разной функциональной направленности, использования их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современную научную и профессиональную терминологию; возможные траектории профессионального развития и самообразования	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную и профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	использования разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	организации команды (в спортивных играх), отбора игроков и участников для достижения наилучшего результата

Код и наименование ОК/ПК	Знания	Умения	Навыки, практический опыт
грамотности в различных жизненных ситуациях			
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	особенности социального и культурного контекста, правила оформления документов и построения устных сообщений	грамотно излагать свои мысли на государственном языке, проявлять толерантность в коллективе	разговорной речи на государственном языке Российской Федерации в процессе выполнения физических упражнений
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	владения современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; -владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; -владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

В соответствии с учебным планом, по очной форме обучения дисциплина осваивается в 3, 4 семестре на 2 курсе, общая трудоемкость дисциплины составляет 118 часов.

Виды учебной работы	Объем в часах
	очная форма обучения
Максимальная учебная нагрузка (всего)	118
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	112
в том числе:	
лекции	0
лабораторные работы	0
практические занятия	112
контрольные работы	0
курсовой проект	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	6
Промежуточная (итоговая) аттестация по дисциплине проводится в форме зачета с оценкой (дифференцированный зачет)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование раздела, темы	Содержание темы	Объем дисциплины, час.					Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СРО	
			Л	ЛР	ПЗ		
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ							
Раздел 1. Легкая атлетика с элементами общей физической подготовки – 39 часов							
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	<p>Содержание материала. Старт (высокий и низкий), стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.</p> <p>Практические занятия. Общеразвивающие упражнения в развернутом строю, в движении, в парах, у опоры, в кругу. Специально–беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперед, приставными шагами, с выпрыгиванием вверх, с ускорением. Старт из различных исходных положений, повторный бег по прямой и повороту 30-150 м. Прием контрольных нормативов в беге на 60м., 200м.</p>	6			6		ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08
Тема 1.2 Бег на средние дистанции	<p>Содержание материала. Старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование.</p> <p>Практические занятия. Повторный бег на отрезках 100-500м. Равномерный бег в медленном и среднем темпе 1,5-4км. Прием контрольных нормативов в беге на 500м. (дев), 1000м. (юн), 2км. (дев), (юн), марш-бросок 3км (дев), 5км (юн)</p>	10			10		ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08

Наименование раздела, темы	Содержание темы	Объем дисциплины, час.					Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СРО	
			Л	ЛР	ПЗ		
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ							
Тема 1.3 Прыжок в длину с места	<p>Содержание материала. Техника безопасности. Отталкивание, полет, приземление.</p> <p>Практические занятия. Прыжок в длину с места, тройной прыжок с места. Прием контрольного норматива по прыжкам в длину с места на технику и на дальность.</p>	6			6		ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08
Тема 1.4 Метание гранаты	<p>Содержание материала. Техника безопасности. Держание гранаты, метание с места, скрестные шаги, метание с разбега. Дальность полета снаряда.</p> <p>Практические занятия. Отведение, выпуск снаряда, метание с места, метание с трех шагов, остановка, метание с полного разбега. Прием контрольных нормативов в метании гранаты с разбега на технику. Метание гранаты с разбега на дальность.</p>	6			6		ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08
Тема 1.5 Элементы общей физической подготовки	<p>Содержание материала. Разновидности упражнений на перекладине, на гимнастической скамье. Упражнения с набивными мячами, гантелями, бодибарами. Техника безопасности.</p> <p>Практические занятия. Упражнения на перекладине: подтягивание, поднимание ног из виса. Упражнения на гимнастической скамье: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения для мышц живота, упражнения на гибкость. Прием контрольных нормативов: подтягивание на перекладине (юн), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на</p>	11			11		ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08

Наименование раздела, темы	Содержание темы	Объем дисциплины, час.					Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СРО	
			Л	ЛР	ПЗ		
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ							
	гимнастической скамье (дев), поднимание ног из виса на перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине, гибкость.						
Раздел 2. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики – 31 час							
Тема 2.1 Строевые упражнения	<p>Содержание материала. Дистанция, интервал, колонна, шеренга.</p> <p>Практические занятия. Построения, перестроения, повороты (на месте и в движении), размыкания и смыкания, ходьба строевым шагом (на месте и в движении).</p> <p>Выполнение контрольных упражнений на технику: построение, повороты, строевой шаг. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений на группе.</p>	2			2		ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08
Тема 2.2 Упражнения с отягощениями (гири, гантели, бодибары, набивные мячи)	<p>Содержание материала. Жим от плеча, толчок от груди, рывок. Техника безопасности.</p> <p>Практические занятия. Жим от плеча одной и двумя руками, толчок от груди одной и двумя руками, рывок. Метание набивного мяча. Упражнения с гантелями и бодибарами (дев.)</p> <p>Выполнение контрольного упражнения – толчок от груди двумя руками на технику и на количество раз в зависимости от весовой категории. Техника выполнения упражнений с отягощениями. (дев.)</p>	11			11		ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08
Тема 2.3 Упражнения с собственным весом.	<p>Содержание материала. Разновидности упражнений с собственным весом.</p>	14			8	6	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05,

Наименование раздела, темы	Содержание темы	Объем дисциплины, час.					Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СРО	
			Л	ЛР	ПЗ		
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ							
	<p>Практические занятия. Упражнения в партере (сидя и лежа): сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища, поднимание ног стойки в упоре. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места, прыжки на одной ноге, на двух ногах. Выполнение контрольных упражнений: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание ног из виса количество раз), выполнение комплекса упражнений для мышц живота в партере, стойка в упоре лежа, прыжок в длину с места. Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях. Регулярные самостоятельные занятия: упражнения с собственным весом в домашних условиях.</p>						ОК 08
Тема 2.4 Акробатические упражнения.	<p>Содержание материала. Разновидности простейших акробатических упражнений. Техника безопасности. Практические занятия. Группировка, перекаты, кувырки, стойки (на лопатках, на голове, на руках у стены, на руках со страховкой), равновесие на одной ноге («ласточка»), мост (из положения лежа на спине, опусканием назад). Выполнение на технику комплекса акробатических упражнений.</p>	4			4		ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08
Раздел 3. Спортивные игры – 48 часов							
Тема 3.1 Баскетбол.	<p>Содержание материала. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности.</p>	12			12		ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05,

Наименование раздела, темы	Содержание темы	Объем дисциплины, час.					Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СРО	
			Л	ЛР	ПЗ		
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ							
	<p>Практические занятия. Основные технические элементы. Перемещения, остановки, повороты, ведение мяча, ловля и передача мяча, броски в кольцо с различных расстояний, броски в кольцо после ведения. Действия игроков в защите и нападении. Игра по правилам соревнований. Контрольные упражнения: передача мяча двумя руками от груди, бег с ведением мяча (на технику), броски из под кольца, штрафные броски, броски после ведения. Игра по правилам соревнований</p>						ОК 08
Тема 3.2 Волейбол	<p>Содержание материала. Правила игры в волейбол. Техника безопасности. Практические занятия. Основные технические элементы. Стойка волейболиста, перемещение, передача мяча сверху и снизу над собой, прием и передача мяча в парах через сетку. Верхняя и нижняя прямая подача. Нападающий удар. Блок. Тактика игры. Игра по правилам соревнований. Контрольные упражнения: передача сверху над собой, передача снизу над собой, передача в парах, передача в парах через сетку, верхняя или нижняя прямая подача. Игра по правилам соревнований.</p>	24			24		ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08
Тема 3.3 Футбол.	<p>Содержание материала. Правила игры в футбол. Техника безопасности. Практические занятия.</p>	12			12		ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08

Наименование раздела, темы	Содержание темы	Объем дисциплины, час.					Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СРО	
			Л	ЛР	ПЗ		
			ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ				
	Игра по правилам соревнований мини-футбола						
Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой							
Всего:		118			112	6	

где Л – лекции, ЛР – лабораторные работы, ПЗ – практические занятия

Календарно-тематическое планирование практических занятий

№ ур о ка	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
		Очная форма обучения	Очная форма обучения			
3 семестр						
Раздел 1. Легкая атлетика с элементами общей физической подготовки - 13 ч.						
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции - 2 ч.						
Тема 1.2. Бег на средние дистанции - 3 ч.						
Тема 1.3. Прыжок в длину с места - 2 ч.						
Тема 1.4. Метание гранаты - 2 ч.						
Тема 1.5. Элементы общей физической подготовки - 4 ч.						
Раздел 3. Спортивные игры – 4 ч.						
Тема 3.3. Футбол - 4 ч.						
1	1. Бег на короткие дистанции 2. Элементы общей физической подготовки 3. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
2	1. Бег на короткие дистанции 2. Бег на средние дистанции 3. Элементы общей физической подготовки 4. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
3	1. Бег на короткие дистанции. 2. Бег на средние дистанции 3. Элементы общей физической подготовки 4. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	

№ уро ка	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечан ие
		Очная форма обучения	Очная форма обучения			
4	1. Бег на короткие и средние дистанции 2. Элементы общей физической подготовки 3. Метание гранаты 4. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Гранаты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
5	1. Бег на короткие дистанции (зачет) 2. Бег на средние дистанции 3. Элементы общей физической подготовки 4. Метание гранаты 5. Прыжок в длину с места 6. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Гранаты, Рулетка.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
6	1. Бег на средние дистанции (зачет) 2. Элементы общей физической подготовки 3. Метание гранаты (зачет) 4. Прыжок в длину с места 5. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Гранаты, Рулетка.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
7	1. Бег на средние дистанции 2. Элементы общей физической подготовки 3. Прыжок в длину с места (зачет) 4. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Рулетка.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
8	1. Бег на средние дистанции 2. Элементы общей физической подготовки 3. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	

№ уро ка	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечан ие
		Очная форма обучения	Очная форма обучения			
9	1. Бег на средние дистанции 2. Досдача и передача контрольных нормативов по разделу 3. Футбол	1	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
Раздел 2. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики - 11 ч.						
Тема 2.1. Строевые упражнения - 1 ч.						
Тема 2.2. Упражнения с отягощениями (гири, гантели) - 3 ч.						
Тема 2.3. Упражнения с собственным весом - 5 ч.						
Тема 2.4. Акробатические упражнения - 2 ч.						
9	1. Строевые упражнения 2. Упражнения с отягощениями 3. Упражнения с собственным весом	1	практическое занятие	Гири, Гантели, Коврики.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
10	1. Строевые упражнения 2. Упражнения с отягощениями 3. Упражнения с собственным весом	2	практическое занятие	Гири, Гантели, Коврики.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
11	1. Строевые упражнения (зачет) 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения с отягощениями 4. Акробатические упражнения	2	практическое занятие	Гири, Гантели, Коврики., Маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
12	1. Строевые упражнения (зачет) 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения с отягощениями (зачет) 4. Акробатические упражнения	2	практическое занятие	Гири, Гантели, Коврики., Маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
13	1. Упражнения с собственным весом 2. Упражнения с отягощениями (зачет) 3. Акробатические упражнения	2	практическое занятие	Гири, Гантели, Коврики., Маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
14	1. Упражнения с собственным весом (зачет) 2. Акробатические упражнения (зачет)	2	практическое занятие	Гири, Гантели, Коврики, Маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	

№ уро ка	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечан ие
		Очная форма обучения	Очная форма обучения			
Раздел 3. Спортивные игры- 36 ч.						
Тема 3.1. Баскетбол - 12 ч.						
15	1. Правила игры. Техника безопасности. 2. Перемещения, остановки, повороты 3. Передачи	2	практическое занятие	Б/б мячи, Свисток.	О [1,2,3] Д [2] И [2,4]	
16	1. Перемещения, остановки, повороты 2. Передачи на месте и в движении 3. Броски 4. Учебная игра	2	практическое занятие	Б/б мячи, Свисток.	О [1,2,3] Д [2] И [2,4]	
17	1. Передачи на месте (зачет) 2. Передачи в движении 3. Броски 4. Учебная игра	2	практическое занятие	Б/б мячи, Свисток.	О [1,2,3] Д [2] И [2,4]	
18	1. Передачи на месте и в движении 2. Штрафной бросок (зачет) 3. Броски после ведения 4. Учебная игра	2	практическое занятие	Б/б мячи, Свисток.	О [1,2,3] Д [2] И [2,4]	
19	1. Передачи на месте и в движении 2. Штрафной бросок 3. Броски после ведения (зачет) 4. Учебная игра (зачет)	2	практическое занятие	Б/б мячи, Свисток.	О [1,2,3] Д [2] И [2,4]	
20	1. Учебная игра (зачет) 2. Досдача и пересдача контрольных нормативов по теме	2	практическое занятие	Б/б мячи, Свисток.	О [1,2,3] Д [2] И [2,4]	
4 семестр						
Тема 3.2. Волейбол - 24 ч.						
21	1. Правила игры. Техника безопасности. 2. Стойка волейболиста, перемещения 3. Передачи над собой, в парах 4. Учебная игра	2	практическое занятие	В/б мячи, сетка, свисток.	О [1,2,3] Э [2] Д [4]	

№ уро ка	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечан ие
		Очная форма обучения	Очная форма обучения			
22	1. Передачи над собой, в парах 2. Нижняя прямая подача 3. Учебная игра	2	практическое занятие	В/б мячи, сетка, свисток.	О [1,2,3] Э [2] Д [4]	
23	1. Передачи над собой, в парах 2. Нижняя прямая подача 3. Учебная игра	2	практическое занятие	В/б мячи, сетка, свисток.	О [1,2,3] Э [2] Д [4]	
24	1. Передача сверху над собой (зачет) 2. Передача снизу над собой 3. Передачи в парах 4. Верхняя и нижняя прямая подача 5. Учебная игра	2	практическое занятие	В/б мячи, сетка, свисток.	О [1,2,3] Э [2] Д [4]	
25	1. Передача сверху над собой 2. Передача снизу над собой (зачет) 3. Передачи в парах 4. Верхняя и нижняя прямая подача 5. Учебная игра	2	практическое занятие	В/б мячи, сетка, свисток.	О [1,2,3] Э [2] Д [4]	
26	1. Передачи над собой 2. Передачи в парах через сетку 3. Верхняя и нижняя прямая подача 4. Учебная игра	2	практическое занятие	В/б мячи, сетка, свисток.	О [1,2,3] Э [2] Д [4]	
27	1. Передачи над собой 2. Передачи в парах через сетку (зачет) 3. Верхняя и нижняя прямая подача 4. Учебная игра	2	практическое занятие	В/б мячи, сетка, свисток.	О [1,2,3] Э [2] Д [4]	
28	1.Передачи над собой, в парах 2.Верхняя и прямая подача (зачет) 3.Учебная игра	2	практическое занятие	В/б мячи, сетка, свисток	О [1,2,3] Э [2] Д [4]	
29	1. Передачи над собой, в парах 2. Верхняя и прямая подача (зачет) 3. Учебная игра	2	практическое занятие	В/б мячи, сетка, свисток	О [1,2,3] Э [2] Д [4]	

№ уро ка	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечан ие
		Очная форма обучения	Очная форма обучения			
30	1. Передачи в парах. 2. Подачи 3. Нападающий удар 4. Учебная игра по правилам соревнований	2	практическое занятие	В/б мячи, сетка, свисток	О [1,2,3] Э [2] Д [4]	
31	1. Передачи в парах. 2. Подачи 3. Нападающий удар 4. Учебная игра по правилам соревнований (зачет)	2	практическое занятие	В/б мячи, сетка, свисток	О [1,2,3] Э [2] Д [4]	
32	1. Передачи в парах. 2. Подачи 3. Нападающий удар 4. Учебная игра по правилам соревнований (зачет)	2	практическое занятие	В/б мячи, сетка, свисток	О [1,2,3] Э [2] Д [4]	
Раздел 2. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики – 20 ч.						
Тема 2.1. Строевые упражнения - 1 ч.						
Тема 2.2 Упражнения с отягощениями - 8 ч.						
Тема 2.3. Упражнения с собственным весом – 9 ч.						
Тема 2.4. Акробатические упражнения - 2 ч.						
33	1. Строевые упражнения 2. Упражнения с отягощениями 3. Упражнения собственным весом	2	практическое занятие	Гири, гантели	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
34	1. Строевые упражнения 2. Упражнения с отягощениями 3. Упражнения с собственным весом 4. Акробатические упражнения	2 2	практическое занятие самостоятельная работа	Гири, гантели, коврики, маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
35	1. Строевые упражнения 2. Упражнения с отягощениями 3. Упражнения с собственным весом 4. Акробатические упражнения	2	практическое занятие	Гири, гантели, коврики, маты.		
36	1. Строевые упражнения (зачет) 2. Упражнения с отягощениями (зачет) 3. Упражнения с собственным весом 4. Акробатические упражнения	2 2	практическое занятие самостоятельная работа	Гири, гантели, коврики, маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	

№ уро ка	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечан ие
		Очная форма обучения	Очная форма обучения			
37	1. Строевые упражнения (зачет) 2. Упражнения с собственным весом (зачет) 3. Акробатические упражнения	2 2	практическое занятие самостоятельная работа	Гири, гантели, коврики, маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
38	1. Упражнения с собственным весом (зачет) 2. Акробатические упражнения (зачет)	2	практическое занятие	Гири, гантели, коврики, маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
39	1. Упражнения с собственным весом (зачет) 2. Акробатические упражнения (зачет)	2	практическое занятие	Гири, гантели, коврики, маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
<p>Раздел 1. Легкая атлетика с элементами общей физической подготовки -26 ч. Тема 1.1. Бег на короткие дистанции - 4 ч. Тема 1.2. Бег на средние дистанции - 7 ч. Тема 1.3. Прыжок в длину с места- 4 ч. Тема 1.4. Метание гранаты - 4 ч. Тема 1.5. Элементы общей физической подготовки - 7 ч. Раздел 3. Спортивные игры - 8 ч. Тема 3.3. Футбол - 8 ч.</p>						
40	1. Бег на короткие дистанции 2. Бег на средние дистанции 3. Элементы общей физической подготовки 4. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
41	1. Бег на короткие и средние дистанции 2. Элементы общей физической подготовки 3. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	

№ уро ка	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечан ие
		Очная форма обучения	Очная форма обучения			
42	1. Бег на короткие и средние дистанции 2. Элементы общей физической подготовки 3. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
43	1. Бег на короткие дистанции (зачет) 2. Бег на средние дистанции 3. Элементы общей физической подготовки 4. Прыжок в длину с места 5. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Рулетка.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
44	1. Бег на короткие дистанции (зачет) 2. Бег на средние дистанции 3. Элементы общей физической подготовки 4. Прыжок в длину с места 5. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Рулетка.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
45	1. Бег на средние дистанции 2. Элементы общей физической подготовки 3. Прыжок в длину с места 4. Метание гранаты 5. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Рулетка, Гранаты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
46	1. Бег на средние дистанции 2. Элементы общей физической подготовки 3. Прыжок в длину с места 4. Метание гранаты 5. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Рулетка, Гранаты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	

№ уро ка	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечан ие
		Очная форма обучения	Очная форма обучения			
47	1. Прыжок в длину с места (зачет) 2. Метание гранаты 3. Бег на средние дистанции 4. Элементы общей физической подготовки 5. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Рулетка, Гранаты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
48	1. Прыжок в длину с места (зачет) 2. Метание гранаты 3. Бег на средние дистанции 4. Элементы общей физической подготовки 5. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Рулетка, Гранаты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
49	1. Метание гранаты (зачет) 2. Бег на средние дистанции 3. Элементы общей физической подготовки 4. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Гранаты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
50	1. Метание гранаты (зачет) 2. Бег на средние дистанции 3. Элементы общей физической подготовки 4. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Гранаты	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
51	1. Бег на средние дистанции (зачет) 2. Элементы общей физической подготовки 3. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	

№ уро ка	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечан ие
		Очная форма обучения	Очная форма обучения			
52	1. Бег на средние дистанции (зачет) 2. Элементы общей физической подготовки 3. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
53	1. Бег на средние дистанции (зачет) 2. Элементы общей физической подготовки 3. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
54	1. Досдача и пересдача контрольных нормативов по разделу 2. Элементы общей физической подготовки 3. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Гранаты	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
55	1. Досдача и пересдача контрольных нормативов по разделу 2. Элементы общей физической подготовки 3. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Гранаты	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
56	1. Пересдача контрольных нормативов по разделу 2. Подведение итогов	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Рулетка, Гранаты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
	Всего:	118				

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» должны быть предусмотрены следующие специальные помещения и спортивные сооружения:

Спортивный зал, оборудованный:

- раздевалками, душевыми и туалетными комнатами
- совмещенной площадкой для спортивных игр
- вытяжной и приточной вентиляцией
- спортивным инвентарем (гимнастические скамейки, «шведская» стенка, волейбольная сетка, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, кольца, щиты, сетки, маты, коврики гимнастические, гири (8 кг, 16 кг.), гантели, скакалки, футбольные мячи, гранаты (500 гр., 700 гр.), тренажеры, канат для перетягивания).

Плоскостное сооружение:

- футбольное поле, беговая дорожка, перекладина, скамейки.

Площадка для подготовки сдачи норм ГТО.

Дисциплина поддержана соответствующими лицензионными программными продуктами: РЕД ОС 7.3, LibreOffice, Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Расширенный Russian Edition, СПС Консультант +.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся включают следующую оснащенность: столы аудиторные, стулья, доски аудиторные, компьютеры с подключением к локальной сети колледжа (включая правовые системы) и Интернет, к АОС.

Для обеспечения учебного процесса используются электронные библиотечные системы: «Электронно-библиотечная система издательства ЛАНЬ» и др.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные источники

1. Лях, В.И. Физическая культура: 10-11-е классы : базовый уровень: учебник / В.И. Лях. - 11-е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/334643> (дата обращения: 29.05.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Яковлева, В.Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры / В.Н. Яковлева. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 128 с. - ISBN 978-5-507-45259-0. - Текст: электронный // Лань:

электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/292931> (дата обращения: 30.05.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Краснов, Р.В. Физическая культура и спорт: использование упражнений из национальных и традиционно культивируемых в России видов спорта в процессе физического воспитания студентов: учебное пособие / Р.В. Краснов, М.А. Кочерьян, П.П. Рыскин. - Екатеринбург: УрГЭУ, 2023. - 78 с. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/406805> (дата обращения: 30.05.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Агеева, Г.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г.Ф. Агеева, Е.Н. Карпенкова. - 4-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 68 с. - ISBN 978-5-507-48942-8. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/366788> (дата обращения: 30.05.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Бардамов, Г.Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г.Б. Бардамов, А.Г. Шаргаев, С.В. Бадлуева. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 144 с. - ISBN 978-5-507-47930-6. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/333308> (дата обращения: 30.05.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Ветрова, И.В. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / И.В. Ветрова, Л.В. Захарова, Н.В. Люлина. - Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. - 328 с. - ISBN 978-5-00102-616-7. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/338423> (дата обращения: 30.05.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.3. Иные источники

1. Озолин, Г.И. Легкая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культ. / Г.И. Озолин, В.И. Воронкин, Ю.Н. Примаков. - Москва: Физкультура и спорт, 1989. - 671 с. - Текст: непосредственный.

2. Яхонтов, Е.Р. Баскетбол для всех / Е.Р. Яхонтов. - Москва: Физкультура и спорт, 1984. - 32 с. - Текст: непосредственный.

3. Каюров, В.С. Книга учителя физической культуры / В.С. Каюров. - Москва: Физкультура и спорт, 1973. - 333 с. - Текст: непосредственный.

4. Портных, Ю.Н. Спортивные игры: учебник для физ. ин-тов / под ред. Ю.И. Портных. - Москва: Физкультура и спорт, 1975-336 с. - Текст: непосредственный.

5. Гимнастика: учебник для техникумов физ. культуры / под ред. А.Т. Брыкина, В.М. Смолевского. Москва, 1985. с 5 - Текст: непосредственный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и промежуточной аттестации.

Код и наименование компетенции	Результаты обучения и критерии оценивания	Методы оценки
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	На уровне знаний: определяет актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить классифицирует источники информации и ресурсы для решения задач	опрос в процессе выполнения физических упражнений
	На уровне умений: распознает проблему, анализирует и выделяет ее составные части.	наблюдение в процессе практических занятий
	На уровне навыков /практического опыта: устанавливает этапы решения, оценивает результат	экспертное наблюдение за ходом решения поставленной задачи и оценки результата.
ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	На уровне знаний: определяет возможную траекторию своего физического развития.	опрос в процессе выполнения физических упражнений
	На уровне умений: определяет актуальность нормативно-правовой документации (учебного плана, нормативных документов ЧПОУ «Газпром колледж Волгоград им. И.А. Матлашова», нормативов ВФСК «ГТО» согласно возрастной ступени)	опрос в процессе выполнения физических упражнений
	На уровне навыков /практического опыта: использует разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); имеет положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	выполнение контрольных нормативов и норм ВФСК «ГТО»
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и	На уровне знаний: классифицирует психологические особенности личности; определяет	наблюдение в процессе практических занятий

Код и наименование компетенции	Результаты обучения и критерии оценивания	Методы оценки
команде	психологические основы деятельности коллектива.	
	На уровне умений: организовывает работу команды	наблюдение в процессе игровых заданий
	На уровне навыков /практического опыта: организация команды (в спортивных играх), отбор игроков и участников для достижения наилучшего результата; соблюдение техники безопасности и правил игры.	наблюдение в процессе игровых заданий. Выполнение контрольных нормативов.
ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	На уровне знаний: определяет особенности социального и культурного контекста На уровне умений: грамотно строит устные сообщения и излагает мысли на государственном языке	опрос в процессе выполнения физических упражнений наблюдение в процессе практических занятий
	На уровне навыков /практического опыта: владеет разговорной речью на государственном языке Российской Федерации в процессе выполнения физических упражнений.	наблюдение в процессе практических занятий
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	На уровне знаний: определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	устный опрос. Результаты выполнения контрольных нормативов
	На уровне умений: использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;	выполнение комплексов упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий

Код и наименование компетенции	Результаты обучения и критерии оценивания	Методы оценки
	<p>На уровне навыков /практического опыта: выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; сдает нормативы ВФСК «ГТО»</p>	<p>Выполнение контрольных нормативов и норм ВФСК «ГТО»</p>