


**Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Московской области
«Губернский колледж»**

«Согласовано»

заместитель директора

 Т.Г. Молчанова


«29» августа 2019г



Рассмотрено на заседании

ПЦК физического воспитания

протокол № 1 от «28» 08 2019 г.

Председатель ПЦК  О. Ф. Быч

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности*

20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях

Составитель: Хасанов В. В., преподаватель ГАПОУ МО «Губернский колледж»

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза: Быч О. Ф., преподаватель ГАПОУ МО «Губернский колледж» председатель ПЦК физического воспитания

Содержательная экспертиза: Быч О. Ф., преподаватель ГАПОУ МО «Губернский колледж» председатель ПЦК физического воспитания

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 18.04.2014 N 352 (зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2014 N 32657).

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по формированию примерных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, утвержденными И.М. Реморенко, директором Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 августа 2009 года.

СОДЕРЖАНИЕ

Название разделов	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	27

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) ГАПОУ МО «Губернский колледж» по специальности СПО 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях укрупнённой группы специальностей 200000 Техносферная безопасность и природообустройство (уровень 2), разработанной в соответствии с ФГОС СПО третьего поколения.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

В результате освоения ППССЗ обучающийся должен обладать **общими компетенциями**, включающими способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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

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

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, пострадавшими и находящимися в зонах чрезвычайных ситуаций.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 336 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 168 часов;
- самостоятельной работы студента 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лабораторные занятия	Не предусмотрено
Теоретические занятия	Не предусмотрено
практические занятия	168
контрольные работы	Не предусмотрено
курсовая работа (проект)	Не предусмотрено
самостоятельная работа студента (всего)	168
в том числе:	
1. изучение нормативных материалов	
2. выполнение различных комплексов гимнастики	
3. закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий;	
4. участие в соревнованиях по различным видам спорта	
5. учебно-тренировочные занятия по видам спорта	
6. написание рефератов	
Самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	Не предусмотрено
Итоговая аттестация в форме	дифференцированного зачёта

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04.Физическая культура.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения		
Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		76			
Тема 1.1. Основы знаний	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	2		
	Лабораторные работы	Не предусмотрено			
	Практические занятия	2			
	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Оказание первой помощи.				
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено			
Тема 1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала	Не предусмотрено			
	Лабораторные работы	Не предусмотрено			
	Практические занятия	10	2-3		
	Техника высокого и низкого старта; Старты и стартовые ускорения, бег по дистанции, финиширование; Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции; Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении; совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м. Развитие выносливости в беге на средние и длинные дистанции Бег 100 м. на результат. Бег 500 м(дев.) и 1000 м (юн) на результат Бег 2000 м(дев.) и 3000 м (юн) на результат				
	Самостоятельная работа обучающихся:			12	3
	Составление комплексов ОРУ для развития быстроты и ловкости. Написание реферата: «Выносливость как физическая способность человека»				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
Тема 1.3. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м Челночный бег.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия	<i>Не предусмотрено</i>	
	Старт; стартовый разгон; бег по дистанции; Передача эстафетной палочки; Прохождение поворотов (работа рук, стопы); Финишный бросок; финиширование. Выполнение ОРУ в движении; выполнение специальных беговых упражнений; Бег отрезков различной длины; эстафета парами с беговыми упражнениями. Старт, стартовый разгон; бег по дистанции; передача эстафетной палочки; Выполнение контрольного норматива челночный бег 3х10м; 6х10м. Прохождение поворотов (работа рук, стопы); финишный бросок; финиширование; Выполнение контрольного норматива челночный бег 10х10м.; 4х25м	10	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся:	12	3
	Написание реферата- "Развиваем быстроту и силу." Составление комплексов ОРУ в движении.		
Тема 1.4. Техника выполнения прыжков в длину с места, с разбега. Разновидности прыжков.	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия	7	2-3
	Специальные упражнения; Знать способы прыжков в длину с места, с разбега. Разновидности прыжков (тройной, пятерной прыжки). Техника разбега, отталкивание, приземление. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных прыжковых упражнений; Совершенствование техники прыжков в длину с места. Выполнение контрольного норматива по прыжкам в длину с места, тройной, пятерной.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	Самостоятельная работа обучающихся:	8	3
	Составление комплекса упражнений для развития прыгучести, силы. Написать реферат - «Быстрота. Методика ее развития»		
Тема 1.5. Техника метания малого мяча в цель. Броски набивного мяча из-за головы (сидя, стоя).	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия	5	2-3
	Специальные упражнения; знать способы метания малого мяча в цель; Способы бросков набивного мяча из-за головы (сидя, стоя). Выполнение специальных упражнений при метании в цель; Выполнение ОРУ с отягощениями; Выполнение контрольного норматива по метанию малого мяча в цель; Выполнение контрольного норматива бросков набивного мяча из-за головы (сидя, стоя); эстафета.		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	3
	Составить и написать комплекс ОРУ для развития плечевого пояса и спины.		
Тема 1.6. Выполнение проверочной работы по легкой атлетике	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия	2	2-3
	«Легкая атлетика»- сдача контрольных нормативов.		
	Самостоятельная работа обучающихся	<i>Не предусмотрено</i>	
Раздел 2 Гимнастика		53	
Тема 2.1. Строевые упражнения	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия	4	2-3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Закрепление строевых упражнений. Совершенствование строевых упражнений; Выполнение построений и размыканий; Выполнение строевых упражнений на месте; в движении.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	6	3
	Написать реферат: " Разновидность строевых построений. Тактика выполнения"		
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия	6	2-3
	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики Выполнение комплекса УГГ. Выполнение ОРУ с предметами и без предметов. Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, для шеи, туловища и ног, для укрепления организма . Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах; Выполнение ОРУ с гимнастическими палками.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Составить и написать комплекс ОРУ для плечевого пояса с предметами. Написать реферат: " Влияние общеразвивающих упражнений на здоровье студента"	6	3
Тема 2.3. Акробатические упражнения	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Изучение способов группировки. Правила техники безопасности Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки Выполнение стойки на лопатках, голове и руках; кувырки вперед и назад.	5	2-3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат). Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов.		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	3
	Составить и написать комплекс ОРУ с гирями. Разработать и написать комплекс упражнений на гибкость, координацию движений. Написание реферата: «Аэробика. Виды аэробных нагрузок»		
Тема 2.4. Опорные прыжки	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	4	2-3
	Техника выполнения опорного прыжка через козла; коня Применение прыжков согнув ноги; прыжка ноги врозь; прыжка углом. Демонстрация техники опорного прыжка через козла, коня; Выполнение прыжков согнув ноги; ноги врозь; углом.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	3
	Составление комплексов ОРУ без предметов. Разработка комплексов УГГ. Написать реферат: "Виды опорных прыжков".		
Тема 2.5. Упражнения на гимнастических снарядах	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия	4	2-3
	Отработка техники упражнений на брусьях; Отработка техники упражнений на бревне (низкой скамье) Совершенствование техники упражнений на параллельных брусьях: подъем переворотом, подъем разгибом из седа ноги врозь, соскок махом назад; Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	3		
	Составление комплексов ОРУ. Написать реферат: " Брусья и упражнения на них"				
Тема 2.6. Выполнение проверочной работы по гимнастике	Содержание учебного материала	Не предусмотрено			
	Лабораторные работы	Не предусмотрено			
	Практические занятия.	2	2-3		
	«Гимнастика»- сдача контрольных нормативов.				
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено			
Раздел 3 Спортивные игры.		170	2-3		
Волейбол Тема 3.1. Стойка и перемещение волейболиста	Содержание учебного материала	Не предусмотрено			
	Лабораторные работы	Не предусмотрено			
	Практические занятия	9			
	Техника безопасности игры в волейбол; Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам. Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: Передвижение, ходьба, прыжки, стойка игрока, Работа рук и ног во время перемещений, остановок; Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево. Выполнение специальных упражнений Комбинации из освоенных элементов передвижений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом).				
	Самостоятельная работа обучающихся			7	3
	Составить комплекс ОРУ с волейбольным мячом.				
	Тема 3.2.	Содержание учебного материала		Не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
Приемы и передачи мяча двумя руками сверху и снизу	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия	11	2-3
	Изучение технике приемов и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение технике приемов и передачи мяча сверху двумя руками Изучение технике приема мяча снизу одной рукой. Выполнение ОРУ для развития ловкости. Деловая игра. Выполнение приемов и передач мяча двумя руками сверху и снизу над собой; Выполнение приемов и передач мяча двумя руками сверху и снизу в парах; Прием мяча после отскока от сетки; Техника приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в Техника приема мяча одной рукой с посл.перекатом на бедро и спину. Техника приема мяча одной рукой в падении и последующим скольжением		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	Совершенствование двигательных навыков.		
		11	3
Тема 3.3. Верхние, нижние, прямые, планирующие подачи мяча	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия	8	2-3
	Стойка во время подачи, работа рук и ног; Изучение техники верхней, нижней прямой подачи; Изучение техники боковой подачи; Изучение техники планирующей подачи. Совершенствование техники верхней, нижней прямой подачи; Совершенствование техники боковой подачи; планирующей подачи; Совершенствование техники верхней и нижней прямой подачи (на результат) по зонам		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Совершенствование двигательных навыков.		
		9	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
Тема 3.4. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия	7	2-3
	Техника блокирования мяча; Атакующие удары; Нападающие удары. Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств; Совершенствование техники блокирования мяча; урок- игра. Атакующие и нападающие удары;		
	Самостоятельная работа обучающихся	7	3
	Совершенствование двигательных навыков Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).		
Тема 3.5. Проверочная работа по волейболу.	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	2-3
	Волейбол - сдача контрольных нормативов.		
	Самостоятельная работа обучающихся	<i>Не предусмотрено</i>	
Баскетбол Тема 3.6. Стойки и перемещения баскетболиста. Остановки, повороты	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	6	2-3
	Техника безопасности игры в баскетбол Правила игры в баскетбол. Игра по упрощенным правилам. Выполнение ОРУ для развития прыгучести; Совершенствование техники перемещения и стойки игрока; Передвижение, ходьба, прыжки;		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	Остановки, повороты; Стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений; Работа рук и ног во время остановок.		
	Самостоятельная работа обучающихся	7	3
	Совершенствование двигательных навыков Занятия в спортивных секциях.		
Тема 3.7. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	7	2-3
	Выполнение ОРУ в движении. Обманные финты с мячом. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу; Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча; Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от головы; Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой снизу; Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой сбоку; Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой с отскоком от пола; Выполнение скрытой передачи.		
	Самостоятельная работа обучающихся	7	3
	Совершенствование двигательных навыков Занятия в спортивных секциях.		
Тема 3.8. Совершенствование техники передачи мяча.	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	6	2-3
	Выполнение ОРУ для развития ловкости; Урок-игра, баскетбол с применением освоенных элементов техники		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	Передача мяча двумя руками от груди сверху, снизу; Передача мяча одной рукой от плеча, от головы или сверху; Передача одной рукой «крюком»; снизу, сбоку, за спиной.		
	Самостоятельная работа обучающихся		3
	Написать реферата: " Виды и техника передач баскетбольного мяча" Занятия в спортивных секциях.		
Тема 3.9. Совершенствование техники ведения мяча.	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия	7	2-3
	Выполнение ОРУ для развития силы в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения Ведение с высоким и низким отскоком; Со зрительным и без зрительного контроля; Обводка соперника с изменением высоты отскока; С изменением направления, скорости; с поворотом и переводом мяча; Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	3
	Совершенствование двигательных навыков Занятия в спортивных секциях.		
Тема 3.10. Техника бросков в кольцо	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия	3	2-3
	Техника бросков мяча в корзину с места, в движении, прыжком Выполнение техники бросков в кольцо с " шести точек" Выполнение техники бросков в кольцо "с шести точек" на результат; Выполнение техники бросков в кольцо со штрафной линии		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	Выполнение техники бросков в кольцо со штрафной линии на результат.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	3
	Совершенствование двигательных навыков Занятия в спортивных секциях.		
Тема 3.11. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия	5	2-3
	Приемы овладения мячом; вырывание и выбивание мяча. Техника защиты; Техника передвижений (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока. Тактика нападения: индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча); групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение); выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения приемы техники нападения.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	3
	Совершенствование двигательных навыков Занятия в спортивных секциях.		
Тема 3.12. Проверочная работа по баскетболу.	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия	2	3
	Баскетбол - сдача контрольных нормативов.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	Самостоятельная работа обучающихся	<i>Не предусмотрено</i>	
Футбол. Тема 3.13. Совершенствование техники владения футбольным мяча	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия:	8	2-3
	Правила игры. Техника безопасности игры Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений. Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах. Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги. Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1.Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами (во дворе) 2.изучение материала по правилам игры и техники выполнения пасов и передач мяча.	6	3
Тема 3.14. Совершенствование техники защиты и нападения в футболе.	Содержание учебного материала:	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия:	7	2-3
	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги Отбор мяча, обманные движения Техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры Совершенствование техники защиты ворот. Совершенствование нападения на ворота противника в игре.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения			
	Отработка тактических действий.					
	Самостоятельная работа обучающихся:	6	3			
	1.Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами (во дворе) 2. Совершенствование техники и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.					
Раздел 4. Виды спорта по выбору		37				
Тема 4.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	Не предусмотрено				
	Лабораторные работы	Не предусмотрено				
	Практические занятия	5		2-3		
	Техника безопасности на занятиях ППФП. Закрепление общефизических упражнений и профессиональных функций Совершенствование общефизических упражнений и профессиональных функций Совершенствование общефизических упражнений и профессиональных функций. Эстафеты парами. Совершенствование общефизических упражнений и профессиональных функций.					
	Самостоятельная работа обучающихся				6	3
	Составление комплексов ОРУ. Работа с конспектом.					
	Тема 4.2. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		Не предусмотрено		
Лабораторные работы		Не предусмотрено				
Практические занятия		6	2-3			
Отжимания, пресс, упоры от стены, жимы. Совершенствование упражнений на развитие силы мышц рук; Эстафеты в парах. Совершенствование упражнений на развитие силы мышц ног; Совершенствование упражнений на развитие силы мышц спины. Эстафеты в парах.						

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	Самостоятельная работа обучающихся	6	3
	Составление комплексов ОРУ. Работа с конспектом.		
Тема 4.3. Круговой метод тренировки	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия	6	2-3
	Выполнение комплекса УГГ. Совершенствование упражнений на развитие силы, выносливости, равновесие для применения физических данных для спасения личного состава при ЧС. Развития силы основных мышечных групп гантелями; Развития силы основных мышечных групп гирей; Развитие силы основных мышечных групп штангой.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	3
	Составление комплексов ОРУ. Работа с конспектом.		
Тема 4.4.. Проверочная работа по ППФП	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия	2	3
	ППФП - сдача нормативов «Профессионально-прикладная физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов.		
	Самостоятельная работа обучающихся	<i>Не предусмотрено</i>	
Примерная тематика курсовой работы (проекта) (если предусмотрены)		<i>Не предусмотрено</i>	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) (если предусмотрены)		<i>Не предусмотрено</i>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
Всего:		336	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);*
- 2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)*
- 3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)*

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона, тренажерного зала, которые должны удовлетворять требованиям Государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 1178—02).

Оборудование спортивного зала:

- наличие спортивного зала, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (в перспективе), тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.)

Спортивный зал и спортивная площадка оснащены типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований ОПОП к уровню подготовки выпускников ГАПОУ МО «Губернский колледж»

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

1. Скамейка гимнастическая жесткая
2. Набор тяжелоатлетических гантелей
3. Стойка для штанги
4. Штанги тренировочные
5. Гантели наборные
6. Маты гимнастические
7. Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)
8. Мяч малый (теннисный)
9. Скакалка гимнастическая
10. Палка гимнастическая
11. Обруч гимнастический
12. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
13. Мячи баскетбольные
14. Жилетки игровые с номерами
15. Сетка волейбольная
16. Мячи волейбольные
17. Ворота для мини-футбола
18. Мячи футбольные
19. Номера нагрудные
20. Компрессор для накачивания мячей

Спортивные залы (кабинеты), стадионы (площадки):

- Спортивный зал игровой

- Спортивный зал гимнастический
- Кабинет учителя
- Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
- Сектор для прыжков в высоту
- Игровое поле для футбола (мини-футбола)
- Площадка игровая баскетбольная
- Площадка игровая волейбольная
- Гимнастический городок
- Полоса препятствий

3.2. Информационное обеспечение обучения

(перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники

Для студентов

1. Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник для НПО и СПО. - М., 2012.
2. Журнал «Физкультура и спорт».
3. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - 12-е изд. - М., 2012.

Для преподавателей

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016).

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413».

4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

5. Федеральный закон от 10.01.2002 № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды» (в ред. от 25.06.2012, с изм. от 05.03.2013) // СЗ РФ. — 2002. — № 2. — Ст. 133.

Интернет-ресурсы:

1. Физическое воспитание [Электронный ресурс] // лекция: физическая культура в стране и обществе. Форма доступа: . <http://fk.kture.kharkov.ua/lec1src.html>, свободный.
2. Физические упражнения [Электронный ресурс] // Комплекс упражнений и занятия физической культурой. Форма доступа: <http://www.kmssport.ru/articles/view/8.html>, свободный.
3. Физическая культура [Электронный ресурс] // учебно-методические материалы. Форма доступа: <http://www.wtu.ru/structure/kaf/fizkult/kurs/fk.php>, свободный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
УМЕНИЯ -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Текущий контроль: устный и письменный опрос; оценка проведения практического занятия; проверка и оценка конспектов занятий; взаимопроверка и самооценка на практических занятиях; самопроверка и самооценка выполненных упражнений; рефераты и презентации; Итоговый контроль: зачет.
ЗНАНИЯ: -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни	Устный и письменный опрос; Оценка проведения практического занятия; Рефераты и презентации; Сдача нормативов Итоговый контроль: зачет

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
бег 100 м (с)	14,5	14,8	15,2
Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	180	170	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Бег 100 м (с)	16,0	17,0	18,0
Силовой тест — пресс (количество раз)	40	30	25
Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	8,5	6,5	5,0

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание: Подпись лица внесшего изменения	