

Министерство образование и науки Республики Дагестан
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Колледж экономики и предпринимательства»

Утверждаю
Зам. директора по УР
Бучаева А.М.

подпись
«30» август 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГС 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профиль получаемого профессионального образования: **социально-экономический**

Код и наименование специальности 40.02.03 «Право и судебное администрирование» входящей в состав УГС 40.00.00
Юриспруденция

Квалификация выпускника: Специалист по судебному администрированию

Буйнакск, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. ПРИМЕРНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГС -04 Физическая культура разработана на основе требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.03 «Право и судебное администрирование» базовой подготовки, входящей в состав укрупненной группы специальностей входящей в состав УГС 40.00.00 Юриспруденция утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.02.2018г., приказ № 67, (зарегистрировано в Минюсте России от 26.02.2018г. приказ № 50135);

с учетом:

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказ Минобрнауки России от 28 мая 2014 г. № 594 «Об утверждении Порядка разработки примерных основных образовательных программ, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных образовательных программ»;

– Приказ Минобрнауки России от 05.02.2018 № 69 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26 февраля 2018г., регистрационный №50137);

– Приказ Минобрнауки России от 14 июня 2013 г. № 464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 30 июля 2013 г., регистрационный № 29200) (далее – Порядок организации образовательной деятельности);

– Профессиональный стандарт "Бухгалтер", утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 декабря 2014 г. N [1061н](#) (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23 января 2015 г., регистрационный N 35697);

✓ Методических рекомендаций по разработке рабочих программ общеобразовательных учебных дисциплин в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ППКРС и ППССЗ), разработанных Отделом профессионального образования Министерства образования и науки Республики Дагестан в соответствии с рабочим учебным планом образовательной организации на 2023 /2024 учебный год

Разработчики:

- Абсаламов Абдулла Уллубиевич, преподаватель КЭиП.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГС 04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (ППССЗ):

1.1. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной 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**:

- значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни. В рамках программы учебной дисциплины планируется освоение обучающимися следующих результатов:

В рамках программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих компетенций:

ОК 10 Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

ПК 1.6. Правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

В рабочей программе учебной дисциплины предусмотрено освоение следующих личностных результатов:	
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	174
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	116
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия, семинары	112
лабораторные занятия	*
курсовой проект (работа) <i>(если предусмотрено)</i>	*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	*
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	58
индивидуальный проект (при наличии)	*
Консультации по дисциплине	*
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ_ ОГС 04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

индекс и наименование дисциплины

№ занятия	Наименование разделов, тем	Объем часов		Тип занятия	Код ЛР
			Вид занятия		
1	2	3			4
		РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 42			
1.	Теоретический раздел	4			ЛР1,ЛР7, ЛР9
	<i>Основное содержание</i>				
	Тема 1.1 Введение Разновидности бега, прыжков, тестирование общей физической подготовки (ОФП)		Усвоение новых знаний	1	
	Содержание учебного материала: Введение Разновидности бега, прыжков, тестирование общей физической подготовки (ОФП)		КУ		ЛР1,ЛР7, ЛР9
	Практическое занятие:	6			ОК 10 ПК 1.6 ЛР1,ЛР7, ЛР9
2	Знакомство с системой организации физической культуры в колледже, требованиями и содержанием программного материала по изучению дисциплины, с системой оценки по предмету. Специфика и социальная значимость физической культуры.	2	ПЗ	3	
3	Первичный инструктаж по технике безопасности. Разновидности бега и прыжков Тесты: челночный бег 3х10, прыжок в длину с места Первичный инструктаж по технике безопасности. Тесты: челночный бег 3х10, прыжок в длину с места Первичный инструктаж по технике безопасности	2	ПЗ	3	
4	Разновидности бега и прыжков Тесты: челночный бег 3х10, прыжок в длину с места	2			
	<u>Самостоятельная работа</u>				
	Поиск информации и ознакомление с современными оздоровительными системами физического воспитания. Выполнение комплекса упражнений на силу. Беговые задания	2			
	Тема 1.2 Развитие скоростно-силовых качеств, тестирование ОФП				

	Практическое занятие:	2			
5	Разновидности ходьбы, бега, прыжков. Тесты: юноши - подтягивание на высокой перекладине, девушки - сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке	2	ПЗ	3	ОК 10 ПК 1.6 ЛР1, ЛР7, ЛР9
	Самостоятельная работа обучающихся:	2			
	Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации о технике бега на короткие дистанции. Беговые задания				
	Тема 1.3 Бег на короткие дистанции, развитие быстроты				
	Практическое занятие:	2			ОК 10 ПК 1.6 ЛР1, ЛР7, ЛР9
6	Теоретические сведения. Разновидности бега. Повторный бег на отрезках 2х100м. Бег, прыжки с заданием на дистанции 30м	2	ПЗ	3	
	Самостоятельная работа обучающихся:				
	Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации о технике прыжков в длину с разбега, способом «согнув ноги». Беговые задания	2			
	Тема 1.4 Развитие быстроты, техника прыжков в длину, с разбега				
	Практическое занятие:	2			
7	Бег за лидером 2х60м, в парах. Линейные эстафеты с бегом. Повторный бег на отрезках 2х100м. Теоретические сведения о технике выполнения прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	ПЗ	3	ОК 10 ПК 1.6 ЛР1, ЛР7, ЛР9
	Самостоятельная работа обучающихся:				
	Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации о технике прыжков в высоту. Беговые задания	2			
	Тема 1.5 Контрольный норматив на дистанции 100м, техника прыжков в высоту				
	Практическое занятие	4			
8	Повторить технику бега на короткие дистанции, Специальные упражнения бегуна.	2	ПЗ	3	ОК 10 ПК 1.6 ЛР1, ЛР7, ЛР9
9	Бег 100м на время. Теоретическими сведениями о технике прыжков в высоту	2	ПЗ	3	
	Самостоятельная работа обучающихся:				
	Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации о технике бега на средние дистанции, методике развития скоростной выносливости. Беговые задания	2			

	Тема 1.6 Развитие скоростной выносливости, бег на средние дистанции				
	Практическое занятие:	4			
10	Теоретические сведения. Дыхательные упражнения.	2	ПЗ	3	ОК 10 ПК 1.6 ЛР1, ЛР7, ЛР9
11	Контроль нагрузки по ЧСС. Бег в чередовании с ходьбой 400м, 800м. Повторный бег 400м на время	2	ПЗ	3	
	Самостоятельная работа обучающихся:				
	Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации о правилах эстафетного бега. Беговые задания.	2			
	Тема 1.7 Правила эстафетного бега				
	Практическое занятие:	4			
12	Теоретические сведения. Прием и передача эстафеты в колонне стоя на месте, в движении, в «коридоре»	2	ПЗ	3	ОК 10 ПК 1.6 ЛР1, ЛР7, ЛР9
13	Эстафеты 4x100м, 4x200м	2	ПЗ	3	
	Тема 1.8 Эстафетный бег в условиях соревнования				
	Практическое занятие	4			
14	Повторить правила проведения и технику эстафетного бега. Сформировать команды.	2	ПЗ	3	ОК 10 ПК 1.6 ЛР1, ЛР7, ЛР9
15	Беговые задания. Провести соревнования: эстафета 4x400м	2	ПЗ	3	
	Самостоятельная работа обучающихся:				
	Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации о правилах проведения игр по настольному теннису. Игровые задания с теннисным мячом. Дополнительные тренировочные занятия, участие в соревнованиях и играх по настольному теннису	2			
	Тема 1.9 Эстафетный бег в условиях соревнования				
	Практическое занятие:	2			ОК 10 ПК 1.6 ЛР1, ЛР7, ЛР9
16	Повторить правила проведения и технику эстафетного бега. Сформировать команды. Провести соревнования: эстафета 4x400м	2	ПЗ	3	
	Самостоятельная работа обучающихся:				

	Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации о технике и тактике бега на длинные дистанции. Беговые задания. Дополнительная тренировка и участие в соревнованиях по легкой атлетике	2			
	Тема 1.10 Развитие выносливости, бег на длинные дистанции				
	Практическое занятие	4			
17	1. Повторить технику дыхания и распределения сил на дистанции, контроль нагрузки по ЧСС. Беговые задания.	2	ПЗ	3	ОК 10 ПК 1.6 ЛР1, ЛР7, ЛР9
18	Провести соревнования: эстафета 4x400м	2	ПЗ	3	
	Самостоятельная работа обучающихся:				
	Ознакомиться с теоретическими сведениями по теме: «Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств». Беговые задания. Дополнительная тренировка и участие в соревнованиях по легкой атлетике	2			ОК 10 ПК 1.6 ЛР1, ЛР7, ЛР9
	Тема 1.11 Развитие выносливости, бег на длинные дистанции				
	Практическое занятие	4			
19	Дыхательные упражнения, контроль нагрузки по ЧСС.	2	ПЗ	3	ОК 10 ПК 1.6 ЛР1, ЛР7, ЛР9
	Равномерный бег 1000м, бег 1000м на время	2	ПЗ	3	
	Самостоятельная работа обучающихся:				
	Ознакомиться с теоретическими сведениями о технике метания гранаты и толкания ядра, правила техники безопасности во время метания. Беговые задания. Дополнительная тренировка и участие в соревнованиях по легкой атлетике	2			
	Тема 1.12 Развитие выносливости, техника метания гранаты				
	Практическое занятие:	2			ОК 10 ПК 1.6 ЛР1, ЛР7, ЛР9
20	1. Повторить технику бега, дыхания и распределения сил на дистанции. 2. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м без учета времени. 3. Теоретические сведения о технике метания гранаты	2	ПЗ	3	
	Самостоятельная работа обучающихся:				
	Ознакомиться с теоретическими сведениями о технике метания гранаты и толкания ядра, правила техники безопасности во время метания. Беговые задания. Дополнительная тренировка и участие в соревнованиях по легкой атлетике. Беговые задания. Подготовка к тестированию, выполнить тестовые задания по ОФП	2			

	Тема 1.13 Контрольный норматив на дистанции 2000,3000м, техника толкания ядра				
	Практическое занятие:	2			
21	Повторить технику бега, дыхания и распределения сил на дистанции. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м на время.	2	ПЗ	3	ОК 10 ПК 1.6 ЛР1,ЛР7, ЛР9
	РАЗДЕЛ 2. БАСКЕТБОЛ	28			
	Тема 2.1 Способы передвижения и владения мячом в баскетболе				
	Практическое занятие:	2			
22	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры, организация и проведение соревнований. Ведение мяча.. Передача мяча. Бросок в кольцо	2	ПЗ	3	ОК 10 ПК 1.6 ЛР1,ЛР7, ЛР9
	Самостоятельная работа.				
	Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации об основных способах передвижения и владения мячом, системах организации и проведения соревнований по баскетболу. Передвижения и задания с мячом	2			
	Тема 2.2 Развитие скоростно-силовых способностей, игры по упрощенным правилам				
	Практическое занятие:	2			ОК 10 ПК 1.6 ЛР1,ЛР7, ЛР9
23	Комплекс прыжковых упражнений на гимнастической скамейке. Подвижные игры с элементами баскетбола. Стритбол. Игра на 2 кольца без ведения	2	ПЗ	3	
	Тема 2.3 Развитие быстроты, технические приемы защиты и нападения				
	Практическое занятие:	4			ОК 10 ПК 1.6 ЛР1,ЛР7, ЛР9
24	Теоретические сведения о принципах самостоятельных занятий и их гигиене. Технические приемы в защите: выбивание, вырывание, перехват, заслон, накрывание, блокировка.	2	ПЗ	3	
25	Технические приемы в нападении: обход слева, справа, с поворотом, обманные движения. Игры по схеме 1х1, 1х2, 3х3, 5х5	2	ПЗ	3	
	Самостоятельная работа обучающихся				
	Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации по теме «Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена», техника выполнения индивидуальных приемов защиты и нападения в игре баскетбол. Задания с мячом. Выполнение контрольных нормативов по специальной подготовке. Задания с мячом. Выполнение контрольных нормативов по специальной подготовке	2			
	Тема 2.4 Контрольные нормативы по специальной подготовке				

	Практическое занятие:	2			ОК 10 ПК 1.6 ЛР1, ЛР7, ЛР9
26	Контрольные нормативы по специальной подготовке	2	ПЗ	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:				
	Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации о командных тактических действиях защиты в баскетболе: зонная защита, персональная защита. Комплекс упражнений со скакалкой. Дополнительные тренировочные занятия, участие в соревнованиях и играх по баскетболу, тренировка в судействе.	2			
	Тема 2.5 Развитие координации, тактические действия в защите				
	Практическое занятие:	4			ОК 10 ПК 1.6 ЛР1, ЛР7, ЛР9
27	Повторить индивидуальные действия в защите.	2	ПЗ	3	
28	Командные действия в защите: персональная, зонная защита.	2	ПЗ	3	
	Самостоятельная работа обучающихся:				
	Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации о командных тактических действиях нападения в баскетболе, ознакомиться с факторами регуляции нагрузки во время занятий физическими упражнениями. Комплекс упражнений со скакалкой. Дополнительные тренировочные занятия, участие в соревнованиях и играх по баскетболу, тренировка в судействе.	2			
	Тема 2.6 Развитие координации, тактические действия в нападении				
	Практическое занятие:	2			
29	Повторить индивидуальные действия в нападении. Командные действия в нападении: быстрый прорыв, 2х3, 3х2. Игры по упрощенным правилам	2	ПЗ	3	ОК 10 ПК 1.6 ЛР1, ЛР7, ЛР9
	Самостоятельная работа обучающихся:				
	Подготовка к тестированию, выполнить тестовые задания по ОФП. Дополнительные тренировочные занятия, участие в соревнованиях и играх по баскетболу, тренировка в судействе. 2. Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног и туловища.	2			
	Тема 2.7 Контрольные нормативы по ОФП, игры по правилам				
	Практическое занятие:	4			ОК 10 ПК 1.6 ЛР1, ЛР7, ЛР9
30	Нормативы по ОФП: прыжок в длину с места, челночный бег 3х10м, подтягивание на высокой перекладине (юноши). сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке (девушки).	2	ПЗ	3	
31	Двусторонняя игра, судейство	2	ПЗ	3	
	Тема 2.8 Развитие силы, игры по правилам				
	Практическое занятие:	4			ОК 10 ПК 1.6 ЛР1, ЛР7, ЛР9
32	Комплекс упражнений на гимнастической перекладине.	2	ПЗ	3	
33	Технические приемы и тактические действия в защите и нападении. Двусторонняя игра	2	ПЗ	3	

	Самостоятельная работа обучающихся:				ЛР9
	Ответить на вопросы по теме баскетбол. Комплекс упражнений на развитие силы мышц рук и плечевого пояса. Дополнительные тренировочные занятия, участие в соревнованиях и играх по баскетболу, тренировка в судействе. Ознакомиться с теоретическими сведениями по теме: «Техника безопасности, приемы оказания первой помощи при травмах и обморожениях». Дополнительные тренировочные занятия, участие в массовых соревнованиях	2			
	Тема 2.9 Игры в условиях соревнования, зачет				
	Практическое занятие:	2			ОК 10
34	Ответить на вопросы по карточке. Организовать и провести соревнование по баскетболу, судейство игр и ведение счета.. Зачет	2	ПЗ	3	ПК 1.6 ЛР1, ЛР7, ЛР9
	РАЗДЕЛ 3 ВОЛЕЙБОЛ.	34			
	Тема 3.1 Способы передвижения и владения мячом в волейболе .				
	Практическое занятие:	4			ОК 10
35	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Теоретические сведения о правилах игры и проведении соревнований по волейболу.	2	ПЗ	3	ПК 1.6 ЛР1, ЛР7, ЛР9
36	Беговые задания. Верхняя, нижняя передача мяча	2	ПЗ	3	
	Самостоятельная работа				
	.Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации о правилах игры и судейства, системах организации и проведения соревнований по волейболу. Передвижения и задания с мячом	2			
	Тема 3.2 Развитие скоростно-силовых способностей, игры по упрощенным правилам				
	Практическое занятие:	4			ОК 10
37	Прыжковые задания. Передвижения и задания с мячом. Верхняя, нижняя подача мяча.	2	ПЗ	3	ПК 1.6 ЛР1, ЛР7, ЛР9
38	Линейные эстафеты с элементами волейбола, игровые задания, игра по упрощенным правилам. Теоретические сведения о самоконтроле, его методах, показателях и критериях оценки	2	ПЗ	3	
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации о технике выполнения подачи мяча, определить свой уровень физической подготовки, используя медицинские пробы.. Задания с мячом. Контрольные нормативы по специальной подготовке. Комплекс прыжковых упражнений. Задания с мячом. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по волейболу	2			
	Тема 3.3 Развитие координации, технические приемы защиты и нападения				
	Практическое занятие:	4			ОК 10

39	Прыжки, задания на скакалке. Повторить основные способы передвижения и владения мячом. Прием мяча после трех передач, с подачи, блокировка мяча, нападающий удар.	2	ПЗ	3	ПК 1.6 ЛР1,ЛР7, ЛР9
40	Игра по упрощенным правилам	2	ПЗ	3	
	Тема 3.4 Развитие прыгучести, игры по упрощенным правилам				
	Практическое занятие:	4			ОК 10 ПК 1.6 ЛР1,ЛР7, ЛР9
41	Комплекс прыжковых упражнений на гимнастической скамейке. Повторить технические приемы защиты и нападения в игре волейбол.	2	ПЗ	3	
42	Игры по упрощенным правилам	2	ПЗ	3	
	Самостоятельная работа обучающихся				
	Используя интернет - ресурсы и дополнительную справочную литературу подобрать упражнения для развития прыгучести. Комплекс прыжковых упражнений. Контрольные нормативы по специальной подготовке. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по волейболу	2			
	Тема 3.5 Контрольные нормативы по специальной подготовке				
	Практическое занятие:	4			ОК 10 ПК 1.6 ЛР1,ЛР7, ЛР9
43	Повторить основные способы передвижения и владения мячом в игре волейбол.	2	ПЗ	3	
44	Контрольные нормативы по специальной подготовке: 10 верхних, нижних передач над собой, 7 подач мяча, игры по упрощенным правилам	2	ПЗ	3	
	Самостоятельная работа обучающихся: Используя интернет - ресурсы и дополнительную справочную литературу подобрать упражнения для развития гибкости. Комплекс упражнений на гибкость. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по волейболу	4			
	Тема 3.6 Тактические действия в защите, развитие гибкости				
	Практическое занятие:	6			ОК 10 ПК 1.6 ЛР1,ЛР7, ЛР9
45	Комплекс упражнений на гимнастическом коврике, перекладине.	2	ПЗ	3	
46	Передача мяча через сетку только после двух передач, прием мяча с подачи, после передачи, блокировка.	2	ПЗ	3	
47	Взаимодействие игроков 2ой линии. Судейство игр и ведение счета, игры по упрощенным правилам	2	ПЗ	3	
	Самостоятельная работа обучающихся				
	Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации о технике командных действий защиты в волейболе. Комплекс упражнений на развитие силы мышц рук и плечевого пояса на гимнастической перекладине.	2			
	Тема 3.7 Тактические действия в нападении, развитие координации				

	Практическое занятие:	4			
48	Беговые задания, прыжки на скакалке с заданием. Нападающий удар, передача мяча через сетку в три касания. Взаимодействие игроков 1ой линии.	2	ПЗ	3	ОК 10 ПК 1.6 ЛР1,ЛР7, ЛР9
49	Игры по упрощенным правилам Взаимодействие игроков 1ой линии. Игры по упрощенным правилам	2	ПЗ	3	
	Самостоятельная работа обучающихся:				
	Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации о технике индивидуальных и командных действий нападения в волейболе, подобрать упражнения для развития координации. Комплекс упражнений со скакалкой. Нормативы по ОФП. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по волейболу, тренировка в судействе	2			
	Тема 3.8 Контрольные нормативы по ОФП, игры по волейболу				
	Практическое занятие:	2			
50	Нормативы по ОФП: прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине (юноши).сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке (девушки), прыжки на скакалке за 1 минуту. Двусторонняя игра, судейство	2	ПЗ	3	ОК 10 ПК 1.6 ЛР1,ЛР7, ЛР9
	Тема 3.9 Развитие силы, двусторонняя игра				
	Практическое занятие	4			
51	Комплекс упражнений на гимнастическом коврике, перекладине на силу мышц рук, ног и туловища. .	2	ПЗ	3	ОК 10 ПК 1.6 ЛР1,ЛР7, ЛР9
52	Двусторонняя игра, судейство и ведение счета	2	ПЗ	3	
	Самостоятельная работа обучающихся				
	Комплекс упражнений на развитие силы с гантелями. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по волейболу, тренировка в судействе. Ответить на вопросы по теме волейбол	2			
	Тема 3.10 Игры по волейболу в условиях соревнования				
	Практическое занятие:	2			
53	Ответить на вопросы по карточке. Организовать и провести соревнование по баскетболу, судейство игр и ведение счета	2	ПЗ	3	ОК 10 ПК 1.6 ЛР1,ЛР7, ЛР9
	Самостоятельная работа обучающихся:				
	Ознакомиться с теоретическими сведениями по теме: «Плавание. Влияние плавания на здоровье, методика обучения и техника основных способов плавания, техника безопасности, приемы спасения и оказания первой помощи утопающему». Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног и туловища	2			
РАЗДЕЛ 4 ГИМНАСТИКА					

		10			
	Тема 4.1 Техника упражнений на развитие гибкости. Комплекс упражнений и норматив на развитие гибкости				
	Практическое занятие	2			
54	.Правила подбора и выполнения упражнений на гибкость. Комплекс упражнений на гимнастическом коврике. Комплекс упражнений на гимнастической стенке. Норматив на развитие гибкости: наклон вперед из положения сидя	2	ПЗ	3	ОК 10 ПК 1.6 ЛР1,ЛР7, ЛР9
	Самостоятельная работа обучающихся:				
	Ознакомиться с теоретическими сведениями по теме: "Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью, профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания". Комплекс упражнений на гибкость	2			
	Тема 4.2 Техника упражнений и норматив на развитие координации				
	Практическое занятие:	2			
55	Правила подбора упражнений на развитие координации. Комплекс упражнений со скакалкой. Норматив на развитие координации: прыжки на скакалке за 1 мин, Акробатические упражнения и соединения	2	ПЗ	3	ОК 10 ПК 1.6 ЛР1,ЛР7, ЛР9
	Самостоятельная работа обучающихся:				
	Используя интернет - ресурсы и дополнительную справочную литературу ознакомиться с техникой акробатических упражнений. Подобрать упражнения и составить комплекс на развитие силы. Выполнить упражнения комплекса в динамическом, статическом режимах, методом повторных неопредельных усилий	2			
	Тема 4.3 Техника упражнений на развитие силы. Силовая подготовка				
	Практическое занятие:	2			
56	Теоретические сведения по теме, правила подбора и выполнения упражнений на развитие силы. Комплекс упражнений на гимнастической перекладин. Круговая тренировка Силовые упражнения в парах	2	ПЗ	3	ОК 10 ПК 1.6 ЛР1,ЛР7, ЛР9
	Самостоятельная работа обучающихся:				
	Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации по выполнению упражнений, соблюдению правил ТБ и методике развития силы. Подобрать упражнения и составить комплекс на развитие силы мышц рук, ног и туловища. Выполнить упражнения комплекса в динамическом, статическом режимах, методом повторных неопредельных усилий	2			
	Тема 4.4 Контрольные нормативы по силовой . Формирование навыка правильной осанки Комплексы упражнений, нормативы по гимнастике				

	Практическое занятие:	2			
57	Нормативы по силовой подготовке: приседание на 1 ноге с опорой о стену, поднимание туловища за 30сек, юноши - сгибание разгибание рук в упоре на брусьях, девушки - сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднимание ног в висе (юноши)	2	ПЗ	3	ОК 10 ПК 1.6 ЛР1,ЛР7, ЛР9
	Самостоятельная работа обучающихся:				
	Подобрать упражнения, составить и выполнить комплекс из 10 упражнений на осанку и 5 упражнений на коррекцию зрения. Ответить на вопросы. Беговые задания	2			
	Практическое занятие:	2			ОК 10 ПК 1.6 ЛР1,ЛР7, ЛР9
58	Зачетные задания: прыжок в длину с места, челночный бег 3х10м, юноши - подтягивание на высокой перекладине, девушки - сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке	2	ПЗ	3	
	Промежуточная аттестации в виде дифференцированного зачета:	2		5	
	Итого	174/116 /58			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы общеобразовательной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальный спортивный объект: спортивный зал, спортивные сооружения:

- оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;
- оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Ядро для толкания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрешиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

1.2.3. Дополнительные источники

1. Министерство спорта Российской Федерации. Развитие самбо до 2024 года <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/page361/projects/page36/>
2. «Программа развития самбо в Российской Федерации до 2024 года» (приказ Минспорта России № 427 от 12 мая 2017 года)
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
4. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
5. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2020. — 379 с.
6. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
7. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
8. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикерчукМИ, Виноградов А.С.; под ред. акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
9. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
11. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений.	распознавание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; определение методов работы в профессиональной и смежных сферах; выбор оптимальной структуры плана для решения задач; понимание порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; выбор наиболее оптимальных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; ориентирование в актуальной нормативно-правовой документации; современной научной и профессиональной терминологии; понимание психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; владение знаниями основ работы с документами, подготовки устных и письменных сообщений; знание основ компьютерной грамотности; знание правил написания и произношения слов, в т.ч. и профессиональной лексики.	Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов

грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения		
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;	владение актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; эффективное выявление и поиск информации, составление оптимального плана действий, анализ необходимых для выполнения задания, ресурсов; осуществление исследовательской деятельности, приводящей к оптимальному результату; демонстрация гибкости в общении с коллегами, руководством, подчиненными и заказчиками; применение средств	Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов

составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе описывать значимость своей <i>(специальности)</i> применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение понимать общий смысл четко	информационных технологий для решения профессиональных задач; эффективное использование современного программного обеспечения; кратко и четко формулировать свои мысли, излагать их доступным для понимания способом.	
---	--	--

составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе описывать значимость своей <i>(специальности)</i> применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение понимать общий смысл четко	информационных технологий для решения профессиональных задач; эффективное использование современного программного обеспечения; кратко и четко формулировать свои мысли, излагать их доступным для понимания способом.	
---	--	--

ЛР 1-12, 35,36 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	
---	--

**ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

год разработки _____

В рабочую программу _____

(наименование дисциплины)

по специальности _____

(код, наименование специальности)

2.2. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ_ ОГС 04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»_.....	6
3.1. ТРЕБОВАНИЯ К МИНИМАЛЬНОМУ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ.....	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16