
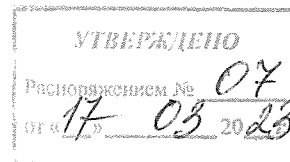


**ОБСУЖДЕНА и
РЕКОМЕНДОВАНА**

к утверждению решением
Педагогического Совета
Зам. директора по УР

 О.Д. Лазутина
Протокол № - 03

от 02.02.2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ 05

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

на 2024-2027 учебные годы

Преподаватель: Кашеев Александр Робертович

Курс, группа, специальность:

2-4 курсы, группа № 214-414 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей,
систем и агрегатов автомобилей

Общее кол-во часов на дисциплину: 168

Рассмотрена и одобрена методическим советом колледжа
от 31 января 2023 г., протокол № - 05

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 г. № 1568 (ред. от 01.09.2022г.)

Организация разработчик: *ГБПОУ ЛО «ПК»*

Разработчик: *преподаватель Кащеев А.Р.*

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 05 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей (базовой подготовки).

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в Общий гуманитарный и социально-экономические учебные циклы

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы само массажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими и профессиональными компетенциями, включающие в себя способность:

- ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
- ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
- ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по 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 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
- ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
- ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
- ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Общий объем образовательной программы – **168 часов**, в том числе:

- работа во взаимодействии с преподавателем - 168 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Общий объём образовательной программы	168
работа во взаимодействии с преподавателем	168
в том числе:	
Теоретические занятия	4
практические занятия	162
консультации	2
Зачёт 3,4,5,6,7 семестры	
дифференциального зачёта 8 семестр	
Итоговая аттестация в форме (указать) дифференциального зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ 05 Физическая культура 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы /Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	8	
Тема 1.1	Теоретическое занятие. Тема 1. Вводный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту. Соблюдения требования гигиены при занятиях физической культуры	1	ОК 01-09 /1 /3
Тема 1.2	Ходьба в чередовании с бегом 1500м. Развитие быстроты: ускорения по 4×30м, бег в чередовании с ходьбой 1500 м	1	
Тема 1.3	Бег на время 30 метров, челночный бег 3x10м. Бег на время 100метров. бег в чередовании с ходьбой 3км. Преодоление вертикальных препятствий (низкого и высокого забора)	2	
Тема 1.4	Лёгкий бег в чередовании с ходьбой, ОРУ. Бег юноши 3000 метров, девушки 2000метров в лёгком темпе .	2	
Тема 1.5	Учебное соревнование. Бег девушки 2000 метров, юноши. 3000метров. Восстановительный бег в медленном темпе.	1	
Тема 1.6	Теоретическое занятие Тема 2 Физические способности человека и их развитие Практические занятия: Бег 30м. 60м. 100м. 400м. 1000м. 3000м. челночный бег 3x10м.	1	
Раздел 2	ВОЛЕЙБОЛ	8ч	
Тема 2.1	Бег, перемещения, передачи мяча сверху, снизу в парах, тройках, в тройках в перебежку, передачи в тройках через сетку.	2	ОК 01-09 /3

Тема 2.2	Бег, перемещение, передачи в тройках, в тройках в перебежку, в парах через сетку. Н/удары через сетку в парах, н/удары с зоны 4 и 2, подачи мяча.	2	
Тема 2.3	Бег, перемещение, передачи сверху, снизу, н/удар в пол, передача с №6 в №3 с тройки в зону 4 н/удар, передача с №6 в №3 с тройки в зону 2 н/удар, подачи мяча через сетку на точность	2	
Тема 2.4	Бег, ОРУ, передачи сверху, снизу, подачи. Игра в волейбол с применением изученных приёмов	2	
	Практические занятия Передачи мяча сверху, снизу. Приём мяча сверху, снизу. Наподдающий удар через сетку Техника подачи через сетку		
Раздел 3	ФУТБОЛ	10	
Тема 3.1	Тактические действия в нападении из зоны защиты, с последующим ударом по воротам, игра 3×3 до гола или 2 минуты игры.	2	ОК 01-09 /3
Тема 3.2	Бег с ведением по прямой от линии до линии, с пасом партнёру, выполнение паса на середину поля, удар на точность в створ ворот.	2	
Тема 3.3	Бег с ведением, обвод стоек, пас по диагонали, ведение по прямой, дальний пас. Пас в парах на точность, пас с боку на центр, отвод назад, навес к воротам игра головой. Игра 4×4 до гола.	2	
Тема 3.4	Бег ведение, отработка паса в одно касание. Игра в футбол с применением тактических приёмов в защите и нападении	2	
Тема 3.5	Бег ведение, отработка паса в одно касание. Игра с применением тактических приёмов в защите и нападении	2	
	Практические занятия: Пас в одно касание, остановка мяча, удары в створ ворот, ведение мяча правой и левой ногой, ведение мяча змейкой.		
Раздел 4	ППФП	6ч	
Тема 4.1	Легкий бег на беговой дорожке при скорости 8 км/ч 500 м, жим штанги весом 25 кг 5 подходов по 15 раз, приседание с весом 25 кг 5 подходов по 10 раз, пресс лёжа согнув ноги руки за головой 5 подходов по 15 раз	2	ОК 01-09 /3
Тема 4.2	Лёгкий бег в зале ОРУ, Выполнения прыжка в длину отжимание от пола, пресс сидя на скамейке, приседание с весом, пресс лёжа, жим веса перед собой (лесенка), жим штанги лёжа, сгибание и разгибание рук с гантелями. Жим вес ногами сидя на скамейке	2	
Тема 4.3	Лёгкий бег в зале ОРУ, Выполнения прыжка в длину отжимание от пола, пресс сидя на скамейке, приседание с весом, пресс лёжа, жим веса перед собой (лесенка), жим штанги лёжа, сгибание и разгибание рук с гантелями. Жим вес ногами сидя на скамейке	2	
	Практические занятия: Жим штанги, упражнения с гантелями, на тренажерах, приседания с весом		
Раздел 5	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	6	
Тема 5.1	Зачёт. Техника безопасности при проведении занятий. Катание попеременным ходом 6-8 км. в лёгком темпе, ускорение 2×100м	2	ОК 01-09 /3
Тема 5.2	Техника преодоления подъёмов, темповая тренировка на 1 км., ускорение 2×100м. Совершенствование одновременных ходов по элементам с ускорениями, катание бкм	2	

Тема 5.3	Свободное катание 1/2 км. Контрольное катание 5 км. (любым способом).	2	
	Практические занятия: отработка техники катания, преодоление препятствий, преодоление спусков и подъёмов		
Раздел 6	БАСКЕТБОЛ	10	
Тема 6.1	Техника ведения, бросков на два шага, бросков из-за 3-х очковой линии с передачи партнёра, стоя на месте, в движении, розыгрыш мяча от линии защиты до кольца соперника с одним ведением на два шага передача партнёру. Отработка техники ведения, ведение с передачей партнёру на ход с последующим броском в кольцо на два шага, справа, слева, по центру. Броски в кольцо с остановкой на шаг, два, в движении, штрафные броски, броски из-за 3-х очковой.	2	ОК 01-09 /3
Тема 6.2	Отработка техники ведения, ведение с передачей партнёру на ход с последующим броском в кольцо на два шага, справа, слева, по центру. Броски в кольцо с остановкой на шаг, два, в движении, штрафные броски, броски из-за 3-х очковой. Отработка техники передач в движении. Отработка бросков на шаг от 3-х очковой линии. Отработка игры в защите 3×3. Штрафные броски	2	
Тема 6.3	Отработка техники передач в движении. Отработка бросков на шаг от 3-х очковой линии. Отработка игры в защите 3×3. Штрафные броски Контрольная игра 5×5 до 2-х попаданий в кольцо или 3 минуты смена команды.	2	
Тема 6.4	Отработка техники передач в движении. Отработка бросков на шаг от 3-х очковой линии. Отработка игры в защите 3×3. Штрафные броски Контрольная игра 5×5 до 2-х попаданий в кольцо или 3 минуты смена команды.	2	
Тема 6.5	Бег, ведение мяча, пас партнёру, ответная передача, ловля мяча, забить мяч в кольцо. Игра в баскетбол с применением тактических действий от зоны защиты до зоны нападения и от зоны нападения до зоны защиты.	2	
	Практические занятия: ведение мяча правой, левой рукой, отработка бросков с места, в движении, с передачи, отработка штрафных бросков		
Раздел 7	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	6	
Тема 7.1	Отработка ударов у стола в парах по прямой, выполняя срезку с права и слева Отработка ударов у стола в парах по диагонали, выполняя срезку с права и слева, игра	2	ОК 01-09 /3
Тема 7.2	Отработка ударов у стола в парах по прямой, выполняя срезку с права и слева. Игра в настольный теннис 1х1 с применением изученных приемов	2	
Тема 7.3	Отработка ударов у стола в парах по прямой, выполняя срезку с права и слева. Игра в настольный теннис 1х1 с применением изученных приемов	2	
	Практические занятия: отработка ударов у стола, отработка подачи		
Раздел 8	ППФП	12	
Тема 8.1	Езда на велосипеде 1 минута (1км), приседание 30 раз, пресс лежа 30раз, выжим перед собой 30раз, за себя 30раз, пресс в висе 30раз, жим штанги 30раз Лёгкий бег на беговой дорожке 1х1км	2	ОК 01-09 /3

Тема 8.2	Легкий бег на беговой дорожке при скорости 8 км/ч 500 м, жим штанги весом 25 кг 5 подходов по 15 раз, приседание с весом 25 кг 5 подходов по 10 раз, пресс лёжа согнув ноги руки за головой 5 подходов по 15 раз	2	
Тема 8.3	Лёгкий бег в зале ОРУ, Выполнения прыжка в длину отжимание от пола, пресс сидя на скамейке, приседание с весом, пресс лёжа, жим веса перед собой (лесенка), жим штанги лёжа, сгибание и разгибание рук с гантелями. Жим веса ногами сидя на скамейке	2	
Тема 8.4	Езда на велосипеде 1минута (1км), приседание 30 раз, пресс лежа 30раз, выжим перед собой 30раз, за себя 30раз, пресс в висе 30раз, жим штанги 30раз	2	
Тема 8.5	Бег ОРУ, жим штанги от груди лёжа, сгибание и разгибание ног сидя на скамейке, жим штанги к груди стоя, подъём туловища лёжа, приседание с весом (лесенка от 1 до 15 раз)	2	
Тема 8.6	Зачетный урок: Езда на велосипеде 1минута (1км), приседание 30 раз, пресс лежа 30раз, выжим перед собой 30раз, за себя 30раз, пресс в висе 30раз, жим штанги 30раз Что необходимо выполнять на каникулах. Как вести себя у водоёмов и на воде.	2	
	Практические занятия: Жим штанги, упражнения с гантелями, на тренажерах, приседания с весом		
Итого			66

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы /Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	8	
Тема 1.1	Теоретическое занятие. Тема 1. Вводный инструктаж по техники безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту. Соблюдения требования гигиены при занятиях физической культуры	1	ОК 01-09 /3
Тема 1.2	Ходьба в чередовании с бегом 1500м. Развитие быстроты: ускорения по 4×30м, бег в чередовании с ходьбой 1500 м	1	
Тема 1.3	Бег на время 30 метров, челночный бег 3х10м. Бег на время 100метров. бег в чередовании с ходьбой 3км. Преодоление вертикальных препятствий (низкого и высокого забора)	2	
Тема 1.4	Лёгкий бег в чередовании с ходьбой, ОРУ. Кросс 3 км без учёта времени.	2	
Тема 1.5	Учебное соревнование, юн. 3000м. дев. 2 км. Восстановительный бег в медленном темпе.	1	
Тема 1.6	Теоретическое занятие Тема 2 Физические способности человека и их развитие	1	
	Практические занятия: Бег 30м. 60м. 100м. 400м. 1000м. 3000м. челночный бег 3х10м.		
Раздел 2	ВОЛЕЙБОЛ	8	
	Практические занятия		ОК 01-09

Тема 2.1	Бег, перемещения, передачи мяча сверху, снизу в парах, тройках, в тройках в перебежку, передачи в тройках через сетку.	2	/3
Тема 2.2	Бег, перемещение, передачи в тройках, в тройках в перебежку, в парах через сетку. Н/удары через сетку в парах, н/удары с зоны 4 и 2, подачи мяча.	2	
Тема 2.3	Бег, перемещение, передачи сверху, снизу, н/удар в пол, передача с №6 в №3 с тройки в зону 4 н/удар, передача с №6 в №3 с тройки в зону 2 н/удар, подачи мяча через сетку на точность	2	
Тема 2.4	Бег, ОРУ, передачи сверху, снизу, подачи. Игра в волейбол с применением изученных приёмов	2	
	Практические занятия Передачи мяча сверху, снизу. Приём мяча сверху, снизу . Наподдающий удар через сетку Техника подачи через сетку		
Раздел 3	ФУТБОЛ	10ч	
Тема 3.1	Тактические действия в нападении из зоны защиты, с последующим ударом по воротам, игра 3×3 до гола или 2 минуты игры.	2	ОК 01-09 /3
Тема 3.2	Бег с ведением по прямой от линии до линии, с пасом партнёру, выполнение паса на середину поля, удар на точность в створ ворот.	2	
Тема 3.3	Бег с ведением, обвод стоек, пас по диагонали, ведение по прямой, дальний пас. Пас в парах на точность, пас с боку на центр, отвод назад, навес к воротам игра головой. Игра 4×4 до гола.	2	
Тема 3.4	Бег ведение, отработка паса в одно касание. Игра в футбол с применением тактических приёмов в защите и нападении	2	
Тема 3.5	Зачёт. Бег ведение, отработка паса в одно касание. Игра в футбол с применением тактических приёмов в защите и нападении	2	
	Практические занятия: Пас в одно касание, остановка мяча, удары в створ ворот, ведение мяча правой и левой ногой, ведение мяча змейкой.		
Раздел 4	ШФП	4	
Тема 4.1	Легкий бег на беговой дорожке при скорости 8 км/ч 500 м, жим штанги весом 25 кг 5 подходов по 15 раз, приседание с весом 25 кг 5 подходов по 10 раз, пресс лёжа согнув ноги руки за головой 5 подходов по 15 раз	2	ОК 01-09 /3
Тема 4.2	Лёгкий бег в зале ОРУ, Выполнения прыжка в длину отжимание от пола, пресс сидя на скамейке, приседание с весом, пресс лёжа, жим веса перед собой (лесенка), жим штанги лёжа, сгибание и разгибание рук с гантелями. Жим вес ногами сидя на скамейке	2	
	Практические занятия: Жим штанги, упражнения с гантелями, на тренажерах, приседания с весом		
Раздел 5	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	6	
Тема 5.1	Техника безопасности при проведении занятий. Катание попеременным ходом 6-8 км. в лёгком темпе, ускорение 2×100м	2	ОК 01-09 /3
Тема 5.2	Техника преодоления подъёмов, темповая тренировка на 1 км., ускорение 2×100м. Совершенствование одновременных ходов по элементам с ускорениями, катание бкм	2	

Тема 5.3	Свободное катание 1/2 км. Контрольное катание 3/5 км. (любым способом). Практические занятия: отработка технике катания, преодоление препятствий, преодоление спусков и подъёмов	2	
Раздел 6	БАСКЕТБОЛ	8	
Тема 6.1	Техника ведения, бросков на два шага, бросков из-за 3-х очковой линии с передачи партнёра, стоя на месте, в движении, розыгрыш мяча от линии защиты до кольца соперника с одним ведением на два шага передача партнёру. Отработка техники ведения, ведение с передачей партнёру на ход с последующим броском в кольцо на два шага, справа, слева, по центру. Броски в кольцо с остановкой на шаг, два, в движении, штрафные броски, броски из-за 3-х очковой.	2ч	ОК 01-09 /3
Тема 6.2	Отработка техники ведения, ведение с передачей партнёру на ход с последующим броском в кольцо на два шага, справа, слева, по центру. Броски в кольцо с остановкой на шаг, два, в движении, штрафные броски, броски из-за 3-х очковой. Отработка техники передач в движении. Отработка бросков на шаг от 3-х очковой линии. Отработка игры в защите 3×3. Штрафные броски	2	
Тема 6.3	Отработка техники передач в движении. Отработка бросков на шаг от 3-х очковой линии. Отработка игры в защите 3×3. Штрафные броски Контрольная игра 5×5 до 2-х попаданий в кольцо или 3 минуты смена команды.	2	
Тема 6.4	Бег, ведение мяча, пас партнёру, ответная передача, ловля мяча, забить мяч в кольцо. Игра в баскетбол с применением тактических действий от зоны защиты до зоны нападения и от зоны нападения до зоны защиты. Практические занятия: ведение мяча правой, левой рукой, отработка бросков с места, в движении, с передачи, отработка штрафных бросков	2	
Раздел 7	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	4	
Тема 7.1	Отработка ударов у стола в парах по прямой линии, выполняя срезку с права и слева Отработка ударов у стола в парах по диагонали, выполняя срезку с права и слева, игра	2	ОК 01-09 /3
Тема 7.2	Отработка ударов у стола в парах по прямой, выполняя срезку с права и слева. Игра в настольный теннис 1х1 с применением изученных приемов Практические занятия: отработка ударов у стола, отработка подачи	2	
Раздел 8	ППФП	8	
Тема 8.1	Легкий бег на беговой дорожке при скорости 8 км/ч 500 м, жим штанги весом 25 кг 5 подходов по 15 раз, приседание с весом 25 кг 5 подходов по 10 раз, пресс лёжа согнув ноги руки за головой 5 подходов по 15 раз	2	ОК 01-09 /3
Тема 8.2	Лёгкий бег в зале ОРУ, Выполнения прыжка в длину отжимание от пола, пресс сидя на скамейке, приседание с весом, пресс лёжа, жим веса перед собой (лесенка), жим штанги лёжа, сгибание и разгибание рук с гантелями. Жим вес ногами сидя на скамейке	2	
Тема 8.3	Езда на велосипеде 1минута (1км), приседание 30 раз, пресс лёжа 30раз, выжим перед собой 30раз, за себя 30раз, пресс в висе 30раз, жим штанги 30раз	2	

Тема 8.4	Зачетный урок: Езда на велосипеде 1минута (1км), приседание 30 раз, пресс лежа 30раз, выжим перед собой 30раз, за себя 30раз,пресс в висе 30раз, жим штанги 30раз. Что необходимо выполнять на каникулах. Как вести себя у водоёмов и на воде.	2	
	Практические занятия: Жим штанги, упражнения с гантелями, на тренажерах, приседания с весом		
Итого		56 ч	

4 курс

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала, практических занятий, самостоятельная работа обучающихся</i>	<i>Объём часов</i>	<i>Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы /Уровень освоения</i>
1	2	3	4
Раздел 1	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	6ч	
Тема 1.1	Вводный инструктаж по техники безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту. Бег на время 30 метров, челночный бег 3х10м. Бег на время 100метров. бег в чередовании с ходьбой 3км. Преодоление вертикальных препятствий (низкого и высокого забора)	2	ОК 01-09 /3
Тема 1.2	Лёгкий бег в чередовании с ходьбой, ОРУ. Ускорения, рывки, прыжки.	2	
Тема 1.3	Учебное соревнование, 3000м. Восстановительный бег в медленном темпе.	2	
	Практические занятия: Бег 30м. 60м. 100м. 400м. 1000м. 3000м. челночный бег 3х10м.		
Раздел 2	ВОЛЕЙБОЛ	8ч	
Тема 2.1	Бег, перемещения, передачи мяча сверху, снизу в парах, тройках, в тройках в перебежку, передачи в тройках через сетку.	2	ОК 01-09 /3
Тема 2.2	Бег, перемещение, передачи в тройках, в тройках в перебежку, в парах через сетку. Н/удары через сетку в парах, н/удары с зоны 4 и 2, подачи мяча.	2	
Тема 2.3	Бег, перемещение, передачи сверху, снизу, н/удар в пол, передача с №6 в №3 с тройки в зону 4 н/удар, передача с №6 в №3 с тройки в зону 2 н/удар, подачи мяча через сетку на точность	2	
Тема 2.4	Бег, ОРУ, передачи сверху, снизу, подачи. Игра в волейбол с применением изученных приёмов	2	
	Практические занятия Передачи мяча сверху, снизу. Приём мяча сверху, снизу . Наподдающий удар через сетку Техника подачи через сетку		
Раздел 3	ФУТБОЛ	8	
Тема 3.1	Тактические действия в нападении из зоны защиты, с последующим ударом по воротам, игра 3×3 до гола или 2 минуты игры.	2	ОК 01-09 /3
Тема 3.2	Бег с ведением по прямой от линии до линии, с пасом партнёру, выполнение паса на середину поля, удар на точность в створ ворот.	2	

Тема 3.3	Бег с ведением, обвод стоек, пас по диагонали, ведение по прямой, дальний пас. Пас в парах на точность, пас с боку на центр, отвод назад, навес к воротам игра головой. Игра 4×4 до гола.	2	
Тема 3.4	Бег ведение, отработка паса в одно касание. Игра в футбол с применением тактических приёмов в защите и нападении	2	
	Практические занятия: Пас в одно касание, остановка мяча, удары в створ ворот, ведение мяча правой и левой ногой, ведение мяча змейкой.		
Раздел 4	ППФП	4	
Тема 4.1	Легкий бег на беговой дорожке при скорости 8 км/ч 500 м, жим штанги весом 25 кг 5 подходов по 15 раз, приседание с весом 25 кг 5 подходов по 10 раз, пресс лёжа согнув ноги руки за головой 5 подходов по 15 раз	2	ОК 01-09 /3
Тема 4.2	Лёгкий бег в зале ОРУ, Выполнения прыжка в длину отжимание от пола, пресс сидя на скамейке, приседание с весом, пресс лёжа, жим веса перед собой (лесенка), жим штанги лёжа, сгибание и разгибание рук с гантелями. Жим вес ногами сидя на скамейке	2	
	Практические занятия: Жим штанги, упражнения с гантелями, на тренажерах, приседания с весом		
Раздел 5	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	6	
Тема 5.1	Техника безопасности при проведении занятий. Катание попеременным ходом 6-8 км. в лёгком темпе, ускорение 2×100м	2	ОК 01-09 /3
Тема 5.2	Техника преодоления подъёмов, темповая тренировка на 1 км., ускорение 2×100м. Совершенствование одновременных ходов по элементам с ускорениями, катание бкм	2	
Тема 5.3	Свободное катание 1/2 км. Контрольное катание 5 км. (любым способом).	2	
Раздел 6	БАСКЕТБОЛ	6	
Тема 6.1	Зачёт. Техника ведения, бросков на два шага, бросков из-за 3-х очковой линии с передачи партнёра, стоя на месте, в движении, розыгрыш мяча от линии защиты до кольца соперника с одним ведением на два шага передача партнёру. Отработка техники ведения, ведение с передачей партнёру на ход с последующим броском в кольцо на два шага, справа, слева, по центру. Броски в кольцо с остановкой на шаг, два, в движении, штрафные броски, броски из-за 3-х очковой.	2	ОК 01-09 /3
Тема 6.3	Отработка техники передач в движении. Отработка бросков на шаг от 3-х очковой линии. Отработка игры в защите 3×3. Штрафные броски Контрольная игра 5×5 до 2-х попаданий в кольцо или 3 минуты смена команды.	2	
Тема 6.4	Бег, ведение мяча, пас партнёру, ответная передача, ловля мяча, забить мяч в кольцо. Игра в баскетбол с применением тактических действий от зоны защиты до зоны нападения и от зоны нападения до зоны защиты.	2	
	Практические занятия: ведение мяча правой, левой рукой, отработка бросков с места, в движении, с передачи, отработка штрафных бросков		
Раздел 7	ППФП	6	
Тема 7.1	Легкий бег на беговой дорожке при скорости 8 км/ч 500 м, жим штанги весом 25 кг 5 подходов по 15 раз, приседание с весом 25 кг 5 подходов по 10 раз, пресс лёжа согнув ноги руки за головой 5 подходов по 15 раз	2	ОК 01-09 /3

Тема 7.2	Лёгкий бег в зале ОРУ, Выполнения прыжка в длину отжимание от пола, пресс сидя на скамейке, приседание с весом, пресс лёжа, жим веса перед собой (лесенка), жим штанги лёжа, сгибание и разгибание рук с гантелями. Жим вес ногами сидя на скамейке	2	
Тема 7.3	Дифференцированный зачёт. Езда на велосипеде 1минута (1км), приседание 30 раз, пресс лежа 30раз, выжим перед собой 30раз, за себя 30раз,пресс в висе 30раз, жим штанги 30 раз	2	
Консультации		2	
		итого	46
		Общий итог	168

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, гимнастического зала, тренажерного зала, плоскостных сооружений.

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные; тренажеры, скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты.

Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик, гимнастические маты.

Оборудование тренажерного зала: станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гири, тренажер для ног, гантели, зеркало.

Технические средства обучения:

компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, видео камера.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

1. 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.
2. 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.

Дополнительные источники

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

Электронные издания

1. Буров, А.Э. Диагностика и оценка профессионально важных качеств в практике профессионально-прикладной физической культуры: практикум / А.Э. Буров, О.А. Ерохина. — Саратов: Вузовское образование, 2022. — 160 с. — ISBN 978-5-4487-0816-9. — Текст: электронный // ЭБС PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116614> — Режим доступа: для авторизованных пользователей.
2. Боярская, Л.А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учебное пособие для СПО / Л. А. Боярская; под редакцией В.Н. Люберцева. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, 2021. — 113 с. — ISBN 978-5-4488-1118-0. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/104906> — Режим доступа: для авторизованных пользователей.
3. Быченков, С.В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> — Режим доступа: для авторизованных пользователей.
4. Волейбол: теория и практика: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С. С. Даценко, К. А. Дашаев, Т. А. Злищева [и др.] ; под редакцией В. В. Рысарев. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 456 с. — ISBN 978-5-9906734-7-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/43905> — Режим доступа: для авторизованных пользователей.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>- использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре;</p>	<p>Устный ответ; Ведение дневника самонаблюдения; Реферат; Презентация; Зачёт</p>
<p>- о роле физической культуры в общекультурном, профессиональном социальном развитии человека, - основы физической культуры и здорового образа жизни.</p>	<p>Фронтальные и индивидуальные опросы по разделам программы; Подготовка и защита рефератов (презентаций) на заданные темы; Проверка планов индивидуальных занятий, составленных студентами. Методы оценки результатов: - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка. Спортивные игры: - Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр. - Оценка технико-тактических действий в ходе проведения игровых комбинаций, соревнований по спортивным играм. - Оценка выполнения с обучающимися функциями судьи. - Оценка проведения с обучающимися самостоятельного фрагмента занятия, с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр. Акробатика. - Оценка техники выполнения комбинаций и связок - Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия. Атлетическая гимнастика (юноши) - Оценка техники выполнения силовых упражнений на высокой перекладине, с гирей, комплексов с отягощениями. - Самостоятельное проведение фрагмента занятия. ОФП Оценка количественных показателей выполненных упражнений. - Челночного бега 3x10м; - Метания набивного мяча 1 кг; - Прыжка в длину с места; - Прыжка со скакалкой за 1 минуту; - Подтягивания (ю); - Виса (д); - Подъёма туловища из положения лёжа (за 30 сек); - Наклона вперёд из положения сидя(см);</p>

	<p>ППФП</p> <p>Выполнение комплексов упражнений на развитие профессионально значимых физических качеств, комплексов утренней и производственной гимнастики, физкультурминуток, приёмов массажа и самомассажа.</p> <p>Оценку уровня развития физических качеств наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого проводится тестирование (в процессе обязательных аудиторных и внеаудиторных занятий, зачётов и дифференциальных зачётов).</p>
--	---

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учёта индивидуальных образовательных достижений обучающихся применяются

- текущий контроль;
- промежуточный контроль;
- итоговый контроль

Текущий контроль

Текущий контроль результатов подготовки осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения индивидуальны домашних заданий. Текущий контроль обеспечивает для обучающихся стимулирование систематической, творческой учебной деятельности; контроль и самоконтроль учебных достижений. Их регулярную и объективную оценку; рациональное и равномерное распределение учебной нагрузки в течение семестра; воспитание ответственности за результаты своего учебного труда. Текущий контроль обеспечивает для преподавателей повышение эффективности различных форм учебных занятий; разработку необходимых учебно-методических материалов для учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся; непрерывное управление учебным процессом; объективность оценки учебных достижений обучающихся и своего собственного труда. Формами текущего контроля являются:

- контроль на уровне техникума (мониторинг текущей аттестации обучающихся проводится ежемесячно);
- на учебных занятиях(тестирование, опрос).

Промежуточный контроль

Результаты промежуточного контроля используются для оценки достижений обучающихся. В конце каждого семестра выставляются оценки. Промежуточный (внутри семестровый) контроль достижений обучающихся осуществляется во время проведения зачетов, дифференцированных зачетов.

Итоговый контроль.

Итоговая оценка качества подготовки выпускников осуществляется в направлении – оценка компетенций обучающихся. Итоговый контроль проводится в форме дифференцированного зачёта.

4.1. Практическая часть программы учебной дисциплины Физическая культура

№	Содержание нормативов	Курс обучения	Юноши			Девушки		
			3	4	5	3	4	5
1	Челночный бег 3x10 (сек)	I	7.6	7.4	7.2	8.6	8.4	8.2
		2	7.4	7.2	7.0	8.4	8.2	8.0
		3	7.2	7.0	6.8	8.2	8.0	7.8
		4	7.2	7.0	6.7	8.0	8.2	7.6
2	Бег 50 м. (сек)	I	10	9	8	12	11	10
		2	10	9	8	12	11	10
		3	9	8	7	11	10	9
		4	9	8	7	11	10	9
3	Бег 100 м. (сек)	I	20	19	18	23	22	21
		2	20	19	18	23	22	21
		3	19	18	17	22	21	20
		4	19	18	17	22	21	20
4	Бег 1000 м. (мс)	I	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
		2	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
		3	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
		4	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
5	Бег 1500 м. (мс)	I	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
		2	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
		3	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
		4	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
6	Бег 2000 м. (дев) Бег 3000 м. (юн)	I	2000	2500	3000	1000	1500	2000
		2	2000	2500	3000	1000	1500	2000
		3	2000	2500	3000	2000	2500	3000
		4	2000	2500	3000	2000	2500	3000
7	Марш бросок 5 км (юноши)	I		-	-	-	-	-
		2	-	-	-	-	-	-
		3	3000	4000	5000	-	-	-
		4	3000	4000	5000	-	-	-
8	Прыжок в длину с места (см)	I	1.80	2.00	2.20	1.50	1.70	1.90
		2	1.80	2.00	2.20	1.60	1.80	2.00
		3	2.00	2.20	2.40	1.70	1.90	2.05
		4	2.00	2.20	2.40	1.80	2.00	2.10
9	Тройной прыжок в шаге (см)	I	4.10	4.30	4.50	-	-	-
		2	4.40	4.60	4.80	-	-	-
		3	4.60	4.80	5.00	-	-	-
		4	4.80	5.00	5.20	-	-	-

10	Жим лежа 12кг.(дев),25кг.(юн)	1	3x10	3x12	3x15	3x10	3x12	3x15
		2	3x12	3x15	5x15	3x12	3x15	4x15
		3	3x15	5x15	6x15	3x15	3x20	3x25
		4	3x20	4x20	5x20	3x20	3x25	3x30
11	Приседания со штангой 12 кг. (дев) 25 кг. (юн)	1	3x10	3x12	2x20	3x10	3x12	2x20
		2	3x12	2x20	2x25	3x12	2x20	2x25
		3	3x15	2x25	3x20	3x12	2x20	2x25
		4	3x15	2x25	3x20	3x12	2x20	2x25
12	Подтягивание (юноши) Отжимание от скамейки (дев)	1	8	10	12	3x10	3x15	3x20
		2	9	11	13	3x10	3x15	3x20
		3	10	12	14	3x10	3x15	3x20
		4	10	12	14	3x10	3x15	3x20
13	Рывок гири 16 кг. (Сумма двух рук)	1	40	50	60	-	-	-
		2	45	55	65	-	-	-
		3	50	60	70	-	-	-
		4	55	65	75	-	-	-
14	Толчок гири 16 кг. (Сумма двух рук)	1	15	20	25	-	-	-
		2	20	25	30	-	-	-
		3	25	30	35	-	-	-
		4	30	35	40	-	-	-
15	Прыжки со скакалкой за 30 (сек)	1	40	50	60	50	60	70
		2	40	50	60	60	70	80
		3	50	60	70	60	70	80
		4	50	60	70	60	70	80
16	Прыжки со скакалкой (кол- во подходов/мин)	1	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин
		2	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин
		3	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин
		4	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин
17	Подтягивание «лесенка» (кол-во раз)	1	до 5	до 6	до 7	-	-	-
		2	до 6	до 7	до 8	-	-	-
		3	до 7	до 8	до 9	-	-	-
		4	до 8	до 9	до 10	-	-	-
18	Передачи сверху и снизу	1	до 9	до 12	до 15	до 9	до 12	до 15
		2	до 9	до 12	до 15	до 9	до 12	до 15
		3	до 9	до 12	до 15	до 9	до 12	до 15
		4	до 9	до 12	до 15	до 9	до 12	до 15
19	Техника ведения мяча и бросков в кольцо	1	до 1	до 2	до 3	до 1	до 2	до 3
		2	до 1	до 2	до 3	до 1	до 2	до 3
		3	до 2	до 3	до 4	до 2	до 3	до 4
		4	до 2	до 3	до 4	до 2	до 3	до 4

4.2. Требования к результатам обучения специальной медицинской группы

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьба на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приёмы массажа и самомассажа.
- Изучить и усвоить правилами судейства по игровым видам спорта.
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений.
- Контролировать состояния своего здоровья, уметь составить для себя комплекс упражнений.
- Уметь выполнять упражнения:
 - * сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа;
 - * подъём туловища из положения лёжа на спине;
 - * жим штанги из положения лёжа на скамейке;
 - * ходьба на беговой дорожке, прокрутка педалей на велотренажёре;
 - * приседание на двух ногах, спину не наклонять вперёд.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597432

Владелец Ложников Александр Николаевич

Действителен с 20.02.2023 по 20.02.2024