
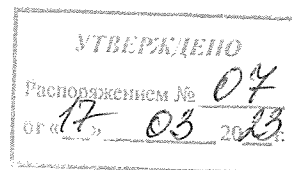


**ОБСУЖДЕНА и
РЕКОМЕНДОВАНА**
к утверждению решением
Педагогического Совета
Зам. директора по УР

 О.Д. Лазутина
Протокол № - 03

02.02.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ 04

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

на 2024/2026 учебный год

Преподаватель: Кашеев Александр Робертович

Курс, группа, специальность:

2, 3 курс, группа № - 23, 33 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение

Общее кол-во часов на дисциплину: 122

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

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по программам подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования (далее СПО) **46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение**, в соответствии с учебным планом колледжа.

Организация разработчик: *ГБПОУ ЛО «ПК»*

Разработчик: *преподаватель Кащеев А.Р.*

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ 04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл СГ 00 – СГ 04.

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 компетенциями (ОК), 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:

Общий объем образовательной программы - 122 часа, в том числе:

- работа во взаимодействии с преподавателем 122 часа,

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Общий объем образовательной программы (всего)	122
работа во взаимодействии с преподавателем (всего)	122
в том числе:	
консультации	4
практические занятия	118
Итоговая аттестация в форме (указать) дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ 04 Физическая культура 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы/ <i>Уровень освоения</i>
1	2	3	4
Раздел 1. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА		10	
Тема 1.1	Практические занятия Вводный инструктаж по техники безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту. Ходьба в чередовании с бегом 1000м. Развитие быстроты: ускорения по 30м. 4×30, бег в чередовании с ходьбой 3/2 км	2	ОК 01- ОК 09 /2
Тема 1.2	Бег на время 30 метров, Бег на время 60 метров. бег в чередовании с ходьбой 3/2км.	2	
Тема 1.3	Преодоление вертикальных препятствий (низкого и высокого забора), Обгоны (бег в парах), повторный бег (с преодолением препятствий) 1.5x1.5км	2	
Тема 1.4	Темповая тренировка, переменный бег 3км., развитие скоростно-силовых качеств (ускорения, метание, прыжки).	2	
Тема 1.5	Бег в лёгком темпе ОРУ. Учебные соревнования, девушки бег 2000м, юноши бег 3000м. Восстановительный бег в медленном темпе. Практические занятия: Бег 30м. 60м. 100м. 400м. 1000м. челночный бег 3x10м.	2	
Раздел 2. ВОЛЕЙБОЛ		10	
Тема 2.2	Бег в зале 5 кругов, перемещения, броски мяча в парах, передачи сверху, снизу, в парах, в парах через сетку. Н/удары в пол, передачи мяча через сетку	2	ОК 01- ОК 09 /2
Тема 2.3	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 2.4	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 2.5	Передачи у стены, передачи над собой, передачи в парах у стены, в тройках, розыгрыш комбинаций н/удары с зоны 4 и 2 подачи мяча на точность.	2	
Тема 2.6	Бег, передачи сверху, снизу н/удары, подачи мяча, контрольная игра в волейбол.	2	
	Практические занятия Передачи мяча сверху, снизу. Приём мяча сверху, снизу . Нападающий удар через сетку Техника подачи через сетку		
Раздел 3. ГИМНАСТИКА		4	
Тема 3.1	Строевые упражнения, (построение, перестроение). Кувырок вперёд, назад, серия кувырков в перёд, отработка стойки на лопатках. Бег 5 минут.	2	OK 01- OK 09 /2
Тема 3.2	Бег 5 минут, строевые упражнения, кувырки вперёд, серия кувырков, кувырок через препятствие, отработка стойки на голове при помощи рук, отработка равновесия (хождение по бревну).	2	
Раздел 4. ВОЛЕЙБОЛ		8	
Тема 4.1	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	OK 01- OK 09 /2
Тема 4.2	Передачи у стены, передачи над собой, передачи в парах у стены, в тройках, розыгрыш комбинаций н/удары с зоны 4 и 2 подачи мяча на точность.	2	
Тема 4.3	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 4.4	Бег, передачи сверху, снизу н/удары, подачи мяча, контрольная игра в волейбол.	2	
	Практические занятия: Техника кувырков вперёд, назад, Отработка сойки на голове, руках, отработка равновесия на бревне, соскок		
Раздел 5. ШФП		6	
Тема 5.1	Практические занятия		OK 01- OK 09 /2
	Зачёт Бег в зале с препятствиями комплекс физических упражнений (приседания, отжимание от скамейки, жим перед грудью, жим за спину, разгибание ног в колене с весом пресс лежа на скамейке согнув ноги в колене	2	
Тема 5.2	Бег в зале 1 круг с препятствиями (прыжки, равновесие, кувырки вперед, жим штанги лежа, приседание с весом, жим перед грудью жим за спину, разгибание ног в колене с весом пресс лежа на скамейке согнув ноги в колене	2	
Тема 5.3	Бег в зале 10 кругов Ору, прыжки через скамейку, жим штанги 15кг 5 серий по 15 раз, приседание с весом, жим перед грудью жим за спину, разгибание ног в колене с весом пресс лежа на скамейке согнув ноги в колене	2	
	Практические занятия: жим штанги, присед с весом, жим ногами, силовые упражнения		
Раздел 6. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		8	
Тема 6.1	Катание в лёгком темпе попеременным ходом 6 км Выполнение ускорений 2x100м.	2	OK 01- OK 09 /2
Тема 6.2	Техника катания попеременным ходом с выполнением ускорения по 100м., преодоление подъёмов, катание 4/5 км.	2	

Тема 6.3	Техника перехода с хода на ход в зависимости от рельефа местности, эстафета командами по 200/300м., катание 2/3 км.	2	
Тема 6.4	Свободное катание 1/2 км. Контрольное катание юн. 5 км. дев. 3 км. (любым способом).	2	
	Практические занятия: отработка технике катания, преодоление препятствий, преодоление спусков и подъёмов		
Раздел 7. БАСКЕТБОЛ		8	
Тема 7.1	Краткий обзор игры в баскетбол, размеры площадки, количество игроков, правила игры Обучение ведения мяча в движении правой, левой рукой по прямой, змейкой, передачи в парах, выполнение бросков в парах стоя на месте, броски в кольцо.	2	ОК 01- ОК 09 /2
Тема 7.2	Техника ведения мяча в движении, техника прохода к кольцу на два шага с правой, с левой сторон, по центру с завершением броска в кольцо. Отработка техники передач мяча двумя руками на ход, в движении, одной рукой снизу на ход с завершением броска в кольцо, розыгрыш мяча от линии защиты до броска в кольцо в движении	2	
Тема 7.3	Отработка передачи мяча в движении, ловля мяча, ведение на два шага с последующим броском в кольцо. Броски с передачи партнёра. Броски мяча в кольцо из-за трёх очковой линии 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. Броски в кольцо.	2	
Тема 7.4	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	
	Практические занятия: ведение мяча правой, левой рукой, отработка бросков с места, в движении, с передачи, отработка штрафных бросков		
Раздел 8. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС		4	
Тема 8.1	Отработка ударов у стола в парах по прямой и диагонали. Отработка подачи Отработка ударов у стены с отскоком от пола, отбивание мяча в мишень на стене	2	ОК 01- ОК 09 /2
Тема 8.2	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	
	Практические занятия: отработка ударов у стола, отработка подачи		
Раздел 9. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА		8	
Тема 9.1	Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3x10метров. Техника разворотов. Бег 100 метров	2	ОК 01- ОК 09 /2
Тема 9.2	Бег 100 метров. Бег 400 метров	2	
Тема 9.3	Тройной прыжок с места, метание гранаты	2	
Тема 9.4	Бег 800 метров (дев) 1500 метров (юн)	2	
	Практические занятия: прыжок в длину, метание бег на короткие, длинные дистанции		

Раздел 10. ПШФП		4	
Тема 10.1	Бег в зале в чередовании прыжками, кувырками, и физическими упражнениями на снарядах (бег 3 круга, на снарядах по 5 раз, повторений 5 серий)	2	ОК 01- ОК 09 /2
Тема 10.2	Зачёт: Езда на велосипеде 1 минута (1 км), приседание 30 раз, пресс лежа 30 раз, выжим перед собой 30 раз, за себя 30 раз, пресс в висе 30 раз, жим штанги 30 раз	2	
	Практические занятия: жим штанги, присед с весом, жим ногами, силовые упражнения		
Консультации		2	
Общий итог:			72

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ 07 Физическая культура 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы/ <i>Уровень освоения</i>
1	2	3	4
Раздел 1. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА		10	
Тема 1.1	Вводный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту. Ходьба в чередовании с бегом 1500 м. Развитие быстроты: ускорения по 4×30 м, бег в чередовании с ходьбой 1500 м	2	ОК 01- ОК 09 /2
Тема 1.2	Бег на время 30 метров, Бег на время 60 метров. бег в чередовании с ходьбой 3/2 км.	2	
Тема 1.3	Бег на время 30 метров, челночный бег 3×10 м. Бег на время 100 метров. бег в чередовании с ходьбой 3 км. Преодоление вертикальных препятствий (низкого и высокого забора)	2	
Тема 1.4	ОРУ. Кроссовая подготовка 3 км без учёта времени. Лёгкий бег в чередовании с ходьбой,	2	
Тема 1.5	Учебное соревнование, дев. 2000 м. юн. 3000 м. Восстановительный бег в медленном темпе.	2	
	Практические занятия: Бег 30 м. . 100 м., 1500 м., 2000 м. 3000 м., челночный бег 3×10 м.		
Раздел 2. ВОЛЕЙБОЛ		10	
Тема 2.1	Бег, перемещения, передачи мяча сверху, снизу в парах, тройках, тройках в перебежку, передачи в тройках через сетку.	2	ОК 01- ОК 09 /2
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	Передачи у стены, передачи над собой, передачи в парах у стены, в тройках, розыгрыш комбинаций н/удары с зоны 4 и 2 подачи мяча на точность.	2	
Тема 2.5	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. ППФП		6	
Тема 3.1	Бег в зале 1 круг с препятствиями (прыжки, равновесие, кувырки вперед, жим штанги лежа, приседание с весом, жим перед грудью жим за спину, разгибание ног в колене с весом пресс лежа на скамейке согнув ноги в колене	2	ОК 01- ОК 09 /2
Тема 3.2	Бег в зале 1 круг с препятствиями (прыжки, равновесие, кувырки вперед, жим штанги лежа, приседание с весом, жим перед грудью жим за спину, разгибание ног в колене с весом пресс лежа на скамейке согнув ноги в колене	2	
Тема 3.3	Бег в зале 10 кругов ОРУ, прыжки через скамейку, жим штанги 15кг 5 серий по 15 раз, приседание с весом, жим перед грудью жим за спину, разгибание ног в колене с весом пресс лежа на скамейке согнув ноги в колене Практические занятия: жим штанги, присед с весом, жим ногами, силовые упражнения	2	
Раздел 4. ВОЛЕЙБОЛ		6	
Тема 4.1	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	ОК 01- ОК 09 /2
Тема 4.2	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 4.3	Бег, ОРУ, передачи сверху, снизу, подачи. Игра в волейбол с применением изученных приёмов Практические занятия Передачи мяча сверху, снизу. Приём мяча сверху, снизу . Наподдающий удар через сетку Техника подачи через сетку	2	
Раздел 5. БАСКЕТБОЛ		10	
Тема 5.1	Зачёт. Техника ведения мяча, 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- ОК 09 /2
Тема 5.2	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 5.3	Отработка передачи мяча в движении, ловля мяча , ведение на два шага с последующим броском в кольцо. Броски с передачи партнёра. Броски мяча в кольцо из-за трёх очковой линии Техника ведения, бросков на два шага. Броски в кольцо.	2	

Тема 5.4	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 5.5	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. Практические занятия: ведение мяча правой, левой рукой, отработка бросков с места, в движении, с передачи, отработка штрафных бросков	2	
Раздел 6. ПФП		6	
Тема 6.1	Легкий бег на беговой дорожке при скорости 8 км/ч 500 м, жим штанги весом 12 кг 5 подходов по 15 раз, приседание с весом 12 кг 5 подходов по 10 раз, пресс лёжа согнув ноги руки за головой 5 подходов по 15 раз	2	ОК 01- ОК 09 /2
Тема 6.2	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	Дифференциальный зачет: Езда на велотренажёре 1минута (1км), приседание 30 раз, пресс лежа 30раз, выжим перед собой 30раз, за себя 30раз, пресс в висе 30раз, жим штанги 30раз Практические занятия: жим штанги, присед с весом, жим ногами, силовые упражнения	2	
Консультации		2	
Общий итог			50

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; тренажёры, 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. Программное и организационно- методическое обеспечение физического воспитания НПО и СПО Залетаев И.П. Зотов А.П. 2010
2. Программы для учащихся спец. мед. группы Матвеев А.П., Петрова Т.В. 2010
3. Физического воспитания в учреждениях НПО и СПО сборник №1 №2 Зотов А.П.2010
4. Физического воспитания в учреждениях НПО и СПО сборник №1 -№10 Залетаев И.П. Зотов А.П. 2010
5. Физическая культура (НПО и СПО) учебник Бишаева А.А. 2010
6. Физическая культура (НПО и СПО) учебник Бишаева А.А. 2017

Дополнительные источники

1. Физкультура поурочные планы Виненко В.И., Бондаренкова Г.В. 2006
2. Профессиональная направленность ФВ в ПТУ Кобачков В.А, Полиевский С.А. 1991
3. Прикладная физическая подготовка Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. 2003
4. Профессионально производственная направленность ФВ Сирис П.З. Кабачков В.А 1988
5. Физкультура Виненко В.И 2006
6. Экзаменационные билеты и ответы Мишин Б.И., Погадаев Г.И. 2008

Электронные источники:

http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=1564

<http://www.mgau.ru/files/otchet2008g.doc>

http://www.referat-911.ru/referat/fizkultura/2_object77521.html

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, проектов, исследований.

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); ППФП Выполнение комплексов упражнений на развитие</p>

	<p>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, самостоятельной и творческой учебной деятельности; контроль и самоконтроль учебных достижений и 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)	1	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)	1	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)	1	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 1000м.(мс)	1	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 1500м.(мс)	1	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 2000м.(дев) Бег 3000 м. (юн)	1	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)	1		-	-	-	-	-
		2	-	-	-	-	-	-
		3	3000	4000	5000	-	-	-
		4	3000	4000	5000	-	-	-
8	Прыжок в длину с места (см)	1	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)	1	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	Пръжки 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	Пръжки 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, ходьбы 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 в перед.

**5 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В ДИСЦИПЛИНУ
СГ 04 Физическая культура**

№	Дата внесения изменения	№ страницы	До внесения изменения	После внесения изменения

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597432

Владелец Ложников Александр Николаевич

Действителен с 20.02.2023 по 20.02.2024