
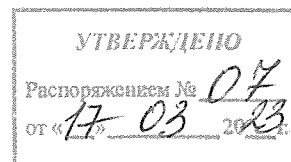


**ОБСУЖДЕНА и
РЕКОМЕНДОВАНА**

к утверждению решением
Педагогического Совета
Зам. директора по УР

 О.Д. Лазутина
Протокол № - 03



02.02.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ АП ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
на 2023-2023 учебный год

Преподаватель: Кащеев Александр Робертович

Курс, группа, специальность:

1 курс, группа № - 14 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей,
систем и агрегатов автомобилей

Общее кол-во часов на дисциплину: 120

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

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД 06 Физическая культура/ АП Физическая культура разработана на основе требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413);
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 09 декабря 2016 г №1568) с изменениями;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 12 августа 2022 г. № 732 «О внесении изменений во ФГОС СОО, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 23 ноября 2022 г. № 1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы СОО».

с учетом:

- рекомендаций Министерства просвещения РФ от 01.03.2023 года № 05-592 «Рекомендации по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования»;
- примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для ПОО, разработанной ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования»

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 | 10 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |
| 5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 16 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД 12 Физическая культура/ АП 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*

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательные учебные дисциплины ОУД 00 – код ОУД 12

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

- общий объем образовательной программы - 120 часов,
- работа во взаимодействии с преподавателем 120 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|----------------------------------------------------------------|-------------|
| Общий объем образовательной программы: | 120 |
| работа во взаимодействии с преподавателем (всего) | 120 |
| в том числе: | |
| теоретические занятия | 2 |
| практические занятия | 2 |
| консультации | 116 |
| Итоговая аттестация в форме (указать) дифференциального зачёта | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД 12 Физическая культура 1 курс

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала | Объём часов | Осваиваемые элементы компетенции / Уровень освоения знаний |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1 | КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА | 12ч | |
| Тема 1.1 | Теоретическое занятие. Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 1ч | ОК 01-04 ОК-08 /1 /2 |
| | Практические занятия | | |
| Тема 1.2 | Вводный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту. Ходьба в чередовании с бегом 1000м. Развитие быстроты: ускорения по 30м. х 4, бег в чередовании с ходьбой 3/2 км | 1ч | |
| Тема 1.3 | Бег на время 30 метров, Бег на время 60 метров. бег в чередовании с ходьбой 3/2км. | 2ч | |
| Тема 1.4 | Преодоление вертикальных препятствий (низкого и высокого забора), Обгоны (бег в парах), повторный бег (с преодолением препятствий) | 2ч | |
| Тема 1.5 | Темповая тренировка, переменный бег 3км., развитие скоростно-силовых качеств (ускорения, метание, прыжки). | 2ч | |
| Тема 1.6 | Развитие скоростно - силовых качеств (ускорения, рывки, пресс, прыжки) Бег 100 метров, бег в медленном темпе 3000 метров | 2ч | |
| Тема 1.7 | Развитие скоростно - силовых качеств (ускорения, рывки, пресс, прыжки) Учебное соревнование, 3000м. Восстановительный бег в медленном темпе. | 2ч | |
| | Практические занятия: Бег 30м. 60м. 100м. 400м. 1000м. 3000м. челночный бег 3х10м. | | |
| Раздел 2 | ВОЛЕЙБОЛ | 16ч | |
| Тема 2.1 | Теоретическое занятие. Тема 2 Социально - биологические основы физической культуры и спорта | 1ч | ОК 01-04 ОК-08 /1 /2 |
| | Практические занятия | | |

| | | | |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------|
| Тема 2.2 | Краткий обзор игры в волейбол, размеры площадки, количества игроков, правила игры. 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 | 1ч | |
| Тема 2.3 | Бег, перемещения, передачи мяча сверху, снизу в парах, тройках, тройках в перебежку, передачи в тройках через сетку. | 2ч | |
| Тема 2.4 | Бег, перемещение, передачи в тройках, тройках в перебежку, в парах через сетку. Н/удары через сетку в парах, н/удары с зоны 4 и 2, подачи мяча. | 2ч | |
| Тема 2.5 | 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 | 2ч | |
| Тема 2.6 | Бег, перемещение, передачи у стены, передачи в парах, передачи в четвёрках в перебежку, передача сверху приём снизу. Передачи сверху над собой, н/удары с собственного набрасывания, подачи мяча на точность. | 2ч | |
| Тема 2.7 | 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. | 2ч | |
| Тема 2.8 | 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 | 2ч | |
| Тема 2.9 | Бег, передачи сверху, снизу н/удары, подачи мяча, контрольная игра в волейбол. | 2ч | |
| | Практические занятия Передачи мяча сверху, снизу. Приём мяча сверху, снизу . Нападающий удар через сетку Техника подачи через сетку | | |
| Раздел 3 | ГИМНАСТИКА | 4ч | |
| Тема 3.1 | Строевые упражнения, (построение, перестроение). Кувырок вперёд, назад, серия кувырков в перёд, отработка стойки на лопатках. Бег 5 минут. | 2ч | ОК 01-04 ОК-08 /2 |
| Тема 3.2 | Бег 5 минут, строевые упражнения, кувырки вперёд, серия кувырков, кувырок через препятствие, отработка равновесия (хождение по бревну). | 2ч | |
| Раздел 4 | ФУТБОЛ | 16ч | |
| | Практические занятия | | ОК 01-04 ОК-08 /2 |
| Тема 4.1 | Отработка техники ведения мяча по прямой, змейкой, техника паса в парах, в тройках, удар с паса в створ ворот, | 2ч | |
| Тема 4.2 | Техника паса в тройках в одно касание, техника удара в створ ворот, распасовка 4×2, игра 4×4 до 2-х голов или 3 минуты игры. | 2ч | |
| Тема 4.3 | Тактические действия в нападении из зоны защиты, с последующим ударом по воротам, игра 3×3 до гола или 2 минуты игры. | 2ч | |
| Тема 4.4 | Бег с ведением по прямой от линии до линии, с пасом партнёру, выполнение паса на середину поля, удар на точность в створ ворот. | 2ч | |
| Тема 4.5 | 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 | 2ч | |
| Тема 4.6 | Бег с ведением мяча, техника продольных передач вдоль ворот с пасом на центр с нанесением удара в створ ворот в правый или левый угол. Игра 4×4 по 3 минуты. | 2ч | |

| | | | |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------|
| Тема 4.7 | Бег с ведением мяча, техника продольных передач вдоль ворот с пасом на центр с нанесением удара в створ ворот в правый или левый угол. Игра 4×4 по 3 минуты. | 2ч | |
| Тема 4.8 | ОРУ разминка, игра с применением изученных приемов и тактических действий | 2ч | |
| | Практические занятия: Пас в одно касание, остановка мяча, удары в створ ворот, ведение мяча правой и левой ногой, ведение мяча змейкой. | | |
| Раздел 5 | ШФП | 14ч | |
| | Практические занятия | | ОК 01-04 ОК-08 /2 |
| Тема 5.1 | Лёгкий бег ОРУ жим штанги от груди, разгибание и сгибание ног в колене, подъём туловища сидя на скамейке, прыжки через скамейку | 2ч | |
| Тема 5.2 | Лёгкий бег ОРУ чередование упражнений со штангой, упражнений на ноги, на среднюю часть туловища по количеству раз и количеству подходов. | 2ч | |
| Тема 5.3 | Бег на беговой дорожке 30 секунд (100 м), 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 | 2ч | |
| Тема 5.4 | Бег 1минута, приседание 30 раз, пресс лежа 30раз, выжим перед собой 30раз, за себя 30раз, пресс в висе 30раз, жим штанги 30раз | 2ч | |
| Тема 5.5 | Бег 1минута, приседание 15 раз, пресс лежа 15раз, выжим перед собой 15раз, за себя 15раз, пресс в висе 15раз, жим штанги 15раз на время. | 2ч | |
| Тема 5.6 | Зачётный урок. Бег 1минута, приседание 15 раз, пресс лежа 15раз, выжим перед собой 15раз, за себя 15раз, пресс в висе 15раз, жим штанги 15раз на время. | 2ч | |
| Тема 5.6 | ППФП Бег в зале 1 круг с препятствиями (прыжки, равновесие, кувырок вперёд, серия кувырков, присед 5 раз, отжимание 5 раз, выжим 5 раз, подъём ног, туловища 5 раз, подъём ног, упражнения с гантелями 5 раз) повтор 10 подходов | 2ч | |
| | Практические занятия: Жим штанги, упражнения с гантелями, на тренажерах, приседания с весом | | |
| Раздел 6 | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 14ч | |
| | Практические занятия | | ОК 01-04 ОК-08 /2 |
| Тема 6.1 | Правила безопасности занятий. Катание попеременным ходом 6-8 км. в лёгком темпе, ускорение 2×100м | 2ч | |
| Тема 6.2 | Катание в лёгком темпе попеременным ходом 6-8 км Выполнение ускорений 2х100м. | 2ч | |
| Тема 6.3 | Техника преодоления подъёмов, темповая тренировка на 1 км., ускорение 2×100м. Совершенствование одновременных ходов по элементам с ускорениями, катание 6км | 2ч | |
| Тема 6.4 | Техника катания попеременным ходом с выполнением ускорения по 100м., преодоление подъёмов, катание 4/5 км. | 2ч | |
| Тема 6.5 | Техника перехода с хода на ход в зависимости от рельефа местности, эстафета командами по 200м., катание 2/3 км. | 2ч | |
| Тема 6.6 | Темповая тренировка 3/5 км. Выполнение конькового хода с попеременным отталкиванием. Катание 1/2 км. | 2ч | |
| Тема 6.7 | Свободное катание 2/3 км. Контрольное катание 5 км. (любым способом). | 2ч | |
| | Практические занятия: отработка технике катания, преодоление препятствий, преодоление спусков и подъёмов | | |

| Раздел 7 | БАСКЕТБОЛ | 14ч | |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------|
| 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. | 2ч | ОК 01-04 ОК-08 /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 | 2ч | |
| 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. | 2ч | |
| Тема 7.4 | 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, штрафные броски, броски 3-х очковые. | 2ч | |
| Тема 7.5 | 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 | 2ч | |
| Тема 7.6 | . 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. Контрольная игра 5×5 до 2-х попаданий в кольцо . | 2ч | |
| Тема 7.7 | 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. | 2ч | |
| | Практические занятия: ведение мяча правой, левой рукой, отработка бросков с места, в движении, с передачи, отработка штрафных бросков | | |
| Раздел 8 | НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС | 6ч | |
| Тема 8.1 | Обучение учащихся как держать ракетку, стоять и передвигаться, бить по мячу. Набивание мяча ракеткой перед собой, отработка ударов у стены, в парах у стола | 2ч | ОК 01-04 ОК-08 /2 |
| Тема 8.2 | 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 | 2ч | |
| Тема 8.3 | Отработка ударов у стола в парах по прямой, выполняя срезку с права и слева. Отработка ударов у стены с отскоком от пола в парах, отбивание мяча в мишень на стене. | 2ч | |

| | | | |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|
| | Практические занятия: отработка ударов у стола, отработка подачи | | |
| Раздел 9 | ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА | 12ч | |
| Тема 9.1 | Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3х10метров. Техника разворотов. Бег 100 метров | 2ч | ОК 01-04 ОК-08 /2 |
| Тема 9.2 | Бег 100 метров. Бег 400 метров | 2ч | |
| Тема 9.3 | Прыжок в длину с места, бросок набивного мяча в длину стоя | 2ч | |
| Тема 9.4 | Тройной прыжок с места, метание гранаты | 2ч | |
| Тема 9.5 | Бег 800 метров (дев) 1500 метров (юн) | 2ч | |
| Тема 9.6 | Марш бросок девушки 3000 метров юноши 6000 метров на время | 2ч | |
| | Практические занятия: прыжок в длину, метание бег на короткие, длинные дистанции | | |
| Раздел 10 | ППФП | 12ч | |
| Тема 10.1 | Лёгкий бег 1минута, выполнение приседания с весом, выполнения выжима перед собой, за себя, выполнения прессы в висе, выжим штанги лежа (каждое упр. 30раз) Бег в зале в чередовании прыжками, кувырками, и физическими упражнениями на снарядах (бег 3круна, на снарядах по 5раз, повторений 5серий) | 2ч | ОК 01-04 ОК-08 /2 |
| Тема 10.2 | Бег в зале 5 минут, приседание 30 раз, пресс лежа 30раз, выжим перед собой 30раз, за себя 30раз, пресс в висе 30раз, жим штанги 30раз Бег в зале в чередовании прыжками, кувырками, и физическими упражнениями на снарядах (бег 3круна, на снарядах по 5раз, повторений 5серий) | 2ч | |
| Тема 10.3 | Бег на беговой дорожке 30 секунд (100 м), приседание 30 раз, пресс лежа 30раз, выжим перед собой 30раз, за себя 30раз, пресс в висе 30раз, жим штанги 30раз | 2ч | |
| Тема 10.4 | Бег в зале с препятствиями, комплекс физических упражнений (присед, отжимание, выжим, подъём ног в угол, согнув, упражнения с гантелями, подъём туловища) повторение по 5 раз 8 подходов | 2ч | |
| Тема 10.5 | Зачетный урок Бег на беговой дорожке 30 секунд (100 м), приседание 30 раз, пресс лежа 30раз, выжим перед собой 30раз, за себя 30раз, пресс в висе 30раз, жим штанги 30раз | 2ч | |
| Тема 10.6 | Консультации | 2ч | |
| | Практические занятия: Жим штанги, упражнения с гантелями, на тренажерах, приседания с весом | | |
| | ИТОГО | 120ч | |

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. Рыцарев. — 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, проектов, исследований.

| <i>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</i> | <i>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</i> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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 профессионально значимых физических качеств, комплексов</p> |

| | |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>утренней и производственной гимнастики, физкультминуток, 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 колледжа (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 1000 м. (м.с) | 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 1500 м. (м.с) | 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 2000 м. (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 12 кг. (дев), 25 кг. (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.
- Владеть 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.
- Владеть 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.

**5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В ДИСЦИПЛИНУ
ОУД 12 Физическая культура/АП 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