
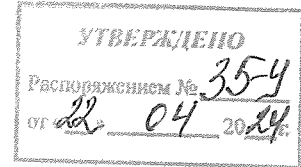


**ОБСУЖДЕНА и
РЕКОМЕНДОВАНА**

к утверждению решением
Педагогического Совета
Зам. директора по УР

 О.Д. Лазутина
Протокол № - 04

от 19.04.2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ АП ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
на 2024/2025 учебный год

Преподаватель: Кащеев Александр Робертович

Курс, группа, специальность:

1 курс, группа № - 9 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Общее кол-во часов на дисциплину: 118

Рассмотрена и одобрена методическим советом колледжа
от 02 апреля 2024г., протокол № - 07

Физическая культура разработана на основе требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СПО) (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413);
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование в соответствии с ФГОС СПО (утвержден приказом Минпросвещения России от 10.07.2023 г. № 519 (зарегистрировано в Минюсте России 15.08.2023 N 74796);
- рекомендаций Министерства просвещения РФ от 14.04.2021 года № 05-401 «Методические рекомендации по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы на базе основного общего образования»

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	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 программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательные учебные дисциплины ОУД 00 – 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 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

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

ПК 2.3. Осуществлять сбор данных для анализа использования и функционирования программно-технических средств компьютерных сетей.

1.4 Рекомендуемое количество часов на основании программы учебной дисциплины:

Общий объём образовательной программы - **118 часов**, в том числе:

во взаимодействии с преподавателем - 118 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:	118
во взаимодействии с преподавателем	118
в том числе:	
теоретические занятия	2
консультации	2
практические занятия	114
Итоговая аттестация в форме - дифференциального зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД 12 Физическая культура/ АП Физическая культура

1 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Осваиваемые компетенции/ Уровень освоения
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 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ПК 2.3 /2
	Практические занятия		
Тема 1.2	Вводный инструктаж по техники 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 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ПК 2.3
	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	/2
Тема 2.3	Бег, перемещения, передачи мяча сверху, снизу в парах, тройках, в тройках в перебежку, передачи в тройках через сетку.	2ч	
Тема 2.4	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.	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 . Наподдающий 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 02, ОК 04, ОК 06, 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 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ПК 2.3 /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	ППФП	14ч	
	Практические занятия		ОК 02, ОК 04,
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	ОК 06, ОК 08 ПК 2.3 /2
Тема 5.2	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. 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	Лёгкий бег ОРУ чередование упражнений со штангой, упражнений на ноги, на среднюю часть туловища по количеству раз и количеству подходов.	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 02, ОК 04,
Тема 6.1	Правила безопасности занятий. Катание попеременным ходом 6-8 км. в лёгком темпе, ускорение 2×100м	2ч	ОК 06, ОК 08 ПК 2.3 /2
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 бкм	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 техники 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 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ПК 2.3 /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 02, ОК 04, ОК 06, 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 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ПК 2.3 /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 5000 метров на время (зачёт).	2ч	
	Практические занятия: прыжок в длину, метание бег на короткие, длинные дистанции		
Раздел10	ШФП	8ч	
Тема 10.1	Лёгкий бег 1минута, выполнение приседания с весом, выполнения выжима перед собой, за себя, выполнения пресса 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 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ПК 2.3 /2
Тема 10.2	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 10.3	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 10.4	Дифференциальный зачётный 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	
	Практические занятия: Жим штанги, упражнения с гантелями, на тренажерах, приседания с весом		
	ИТОГО	116ч	
	Консультации	2	
	Всего	118	

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. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.

2. ФИО Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.

3. 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.

4. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.

Основные электронные издания

1. <http://reader.new.book.ru> Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — 3-е изд., перераб. И доп. — Москва: КНОРУС, 2023 — 380 — (Среднее профессиональное образование)

Дополнительные источники

1. [p://studme.org](http://studme.org)

2. <http://vuzlit.com>

3. <http://atlox.ru>

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);</p>

	<p>- Наклона вперед из положения сидя(см); ППФП</p> <p>Выполнение комплексов упражнений на развитие профессионально значимых физических качеств, комплексов 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)	I	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)	I	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)	I	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)	I	40	50	60	-	-	-
		2	45	55	65	-	-	-
		3	50	60	70	-	-	-
		4	55	65	75	-	-	-
14	Толчок гири 16 кг. (Сумма двух рук)	I	15	20	25	-	-	-
		2	20	25	30	-	-	-
		3	25	30	35	-	-	-
		4	30	35	40	-	-	-
15	Прыжки со скакалкой за 30 (сек)	I	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)	I	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)	I	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	I	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	I	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 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 359040073915316482112313993369613528402878580793

Владелец Ложников Александр Николаевич

Действителен с 21.02.2024 по 20.02.2025