
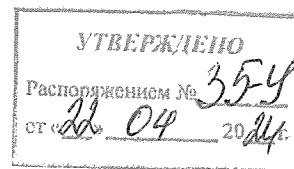


**ОБСУЖДЕНА и
РЕКОМЕНДОВАНА**

к утверждению решением
Педагогического Совета
Зам. директора по УР

 О.Д. Лазутина
Протокол № - 04

от 19.04.2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ 04

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

на 2025/2028 учебный год

Преподаватель: Кащеев Александр Робертович

Курс, группа, специальность:

2-4 курсы, группа № - 29, 39, 49 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Общее кол-во часов на дисциплину: 170

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

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

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по программе 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)

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	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ 04 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 социально-гуманитарный учебный 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 и профессиональными компетенциями, включающие в себя способность:

Выпускник, освоивший образовательную программу, должен обладать следующими общими компетенциями (далее — ОК):

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

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;

ПК 3.5. Обеспечивать информационную безопасность в облачной инфраструктуре с помощью различных инструментов.

1.4. Рекомендуемое количество часов на основании программы учебной дисциплины:

Общий объём образовательной программы - 170 часов, в том числе:

- во взаимодействии с преподавателем - 170 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Общий объём образовательной программы:	170
во взаимодействии с преподавателем	170
В том числе:	
теоретические занятия	2
консультации	6
практические занятия	162
<i>Итоговая аттестация в форме дифференциального зачёта</i>	

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) (если предусмотрены)	Объем часов	Осваиваемые компетенции/ Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	8	
Тема 1.1	Теоретическое занятие. Тема 1. Вводный инструктаж по техники безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту. Соблюдения требования гигиены при занятиях физической культуры	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08 /1
Тема 1.2	Ходьба в чередовании с бегом 1500 м. Развитие быстроты: ускорения по 4×30м, бег в чередовании с ходьбой 1500 м	1	/2
Тема 1.3	Бег на время 30 метров, челночный бег 3 x10м. Бег на время 100метров. бег в чередовании с ходьбой 3 км. Преодоление вертикальных препятствий (низкого и высокого забора)	2	
Тема 1.4	Лёгкий бег в чередовании с ходьбой, ОРУ. Бег юноши 3000 метров, девушки 2000 метров в лёгком темпе.	2	
Тема 1.5	Учебное соревнование. Бег девушки 2000 метров, юноши. 3000метров. Восстановительный бег в медленном темпе.	1	
Тема 1.6	Теоретическое занятие Тема 2 Физические способности человека и их развитие Практические занятия: бег 30 м. 60 м. 100 м. 400 м. 1000 м. 3000 м. челночный бег 3x10 м.	1	/1
Раздел 2	ВОЛЕЙБОЛ	8	
Тема 2.1	Бег, перемещения, передачи мяча сверху, снизу в парах, тройках, в тройках в перебежку, передачи в тройках через сетку.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.5 /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	Бег, ОРУ, передачи сверху, снизу, подачи. Игра в волейбол с применением изученных приёмов Практические занятия Передачи мяча сверху, снизу. Приём мяча сверху, снизу. Нападающий удар через сетку Техника подачи через сетку	2	

Раздел 3	ФУТБОЛ	10	
Тема 3.1	Тактические действия в нападении из зоны защиты, с последующим ударом по воротам, игра 3×3 до гола или 2 минуты игры.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.5 /2
Тема 3.2	Бег с ведением по прямой от линии до линии, с пасом партнёру, выполнение паса на середину поля, удар на точность в створ ворот.	2	
Тема 3.3	Бег с ведением, обвод стоек, пас по диагонали, ведение по прямой, дальний пас. Пас в парах на точность, пас с боку на центр, отвод назад, навес к воротам игра головой. Игра 4×4 до гола.	2	
Тема 3.4	Бег ведение, отработка паса в одно касание. Игра в футбол с применением тактических приёмов в защите и нападении	2	
Тема 3.5	Бег ведение, отработка паса в одно касание. Игра с применением тактических приёмов в защите и нападении Практические занятия: пас в одно касание, остановка мяча, удары в створ ворот, ведение мяча правой и левой ногой, ведение мяча змейкой.	2	
Раздел 4	ППФП	8	
Тема 4.1	Легкий бег на беговой дорожке при скорости 8 км/ч 500 м, жим штанги весом 25 кг 5 подходов по 15 раз, приседание с весом 25 кг 5 подходов по 10 раз, пресс лёжа согнув ноги руки за головой 5 подходов по 15 раз	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.5 /2
Тема 4.2	Лёгкий бег в зале ОРУ, Выполнения прыжка в длину отжимание от пола, пресс сидя на скамейке, приседание с весом, пресс лёжа, жим веса перед собой (лесенка), жим штанги лёжа, сгибание и разгибание рук с гантелями. Жим вес ногами сидя на скамейке	2	
Тема 4.3	Лёгкий бег в зале ОРУ, Выполнения прыжка в длину отжимание от пола, пресс сидя на скамейке, приседание с весом, пресс лёжа, жим веса перед собой (лесенка), жим штанги лёжа, сгибание и разгибание рук с гантелями. Жим вес ногами сидя на скамейке	2	
Зачётный урок. Легкий бег на беговой дорожке при скорости 8 км/ч 500 м, жим штанги весом 25 кг 5 подходов по 15 раз, приседание с весом 25 кг 5 подходов по 10 раз, пресс лёжа согнув ноги руки за головой 5 подходов по 15 раз		2	/3
Раздел 5	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	6	
Тема 5.1	Техника безопасности при проведении занятий. Катание попеременным ходом 6-8 км. в лёгком темпе, ускорение 2×100м	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.5 /2
Тема 5.2	Техника преодоления подъёмов, темповая тренировка на 1 км., ускорение 2×100м. Совершенствование одновременных ходов по элементам с ускорениями, катание 6км	2	
Тема 5.3	Свободное катание 1/2 км. Контрольное катание 5 км. (любым способом). Практические занятия: отработка технике катания, преодоление препятствий, преодоление спусков и подъёмов	2	
Раздел 6	БАСКЕТБОЛ	10	
Тема 6.1	Техника ведения, бросков на два шага, бросков из-за 3-х очковой линии с передачи партнёра, стоя на месте, в движении, розыгрыш мяча от линии защиты до кольца соперника с одним ведением на два шага передача партнёру. Отработка техники	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.5 /2

	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.		
Тема 6.2	Отработка техники ведения, ведение с передачей партнёру на ход с последующим броском в кольцо на два шага, справа, слева, по центру. Броски в кольцо с остановкой на шаг, два, в движении, штрафные броски, броски из-за 3-х очковой. Отработка техники передач в движении. Отработка бросков на шаг от 3-х очковой линии. Отработка игры в защите 3×3. Штрафные броски	2	
Тема 6.3	Отработка техники передач в движении. Отработка бросков на шаг от 3-х очковой линии. Отработка игры в защите 3×3. Штрафные броски Контрольная игра 5×5 до 2-х попаданий в кольцо или 3 минуты смена команды.	2	
Тема 6.4	Отработка техники передач в движении. Отработка бросков на шаг от 3-х очковой линии. Отработка игры в защите 3×3. Штрафные броски Контрольная игра 5×5 до 2-х попаданий в кольцо или 3 минуты смена команды.	2	
Тема 6.5	Бег, ведение мяча, пас партнёру, ответная передача, ловля мяча, забить мяч в кольцо. Игра в баскетбол с применением тактических действий от зоны защиты до зоны нападения и от зоны нападения до зоны защиты. Практические занятия: ведение мяча правой, левой рукой, отработка бросков с места, в движении, с передачи, отработка штрафных бросков	2	
Раздел 7	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	6	
Тема 7.1	Отработка ударов у стола в парах по прямой, выполняя срезку с права и слева Отработка ударов у стола в парах по диагонали, выполняя срезку с права и слева, игра	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.5 /2
Тема 7.2	Отработка ударов у стола в парах по прямой, выполняя срезку с права и слева. Игра в н/теннис 1х1 с применением изученных приемов	2	
Тема 7.3	Отработка ударов у стола в парах по прямой, выполняя срезку с права и слева. Игра в н/теннис 1х1 с применением изученных приемов Практические занятия: отработка ударов у стола, отработка подачи	2	
Раздел 8	ШФП	8	
Тема 8.1	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. Лёгкий бег на беговой дорожке.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.5 /2
Тема 8.2	Легкий бег на беговой дорожке при скорости 8 км/ч 500 м, жим штанги весом 25 кг 5 подходов по 15 раз, приседание с весом 25 кг 5 подходов по 10 раз, пресс лёжа согнув ноги руки за головой 5 подходов по 15 раз	2	
Тема 8.3	Бег в зале два круга, жим штанги весом 25 кг по 10 раз, приседание с весом 16 кг по 10 раз, пресс лёжа согнув ноги руки за головой по 10 раз, жим перед собой 10 раз, сгибание и разгибание ног с весом 10 раз, три повторения.	2	
Зачётный урок. Бег в зале два круга, жим штанги весом 25 кг по 10 раз, приседание с весом 16 кг по 10 раз, пресс лёжа согнув ноги руки за головой по 10 раз, жим перед собой 10 раз, сгибание и разгибание ног с весом 10 раз, на время.		2	/3
Итого			64

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ 04 Физическая культура

3 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	8	
Тема 1.1	Практические занятия. 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 04, ОК 08 ПК 3.5 /2
Тема 1.2	Бег на время 30 метров, челночный бег 3х10м. Бег на время 100метров. бег в чередовании с ходьбой 3 км. Преодоление вертикальных препятствий (низкого и высокого забора)	2	
Тема 1.3	Лёгкий бег в чередовании с ходьбой, ОРУ. Кросс 3 км без учёта времени.	2	
Тема 1.4	Учебное соревнование, юн. 3000м. дев. 2000 м. Восстановительный бег в медленном темпе. Практические занятия: бег 30 м. 60 м. 100 м. 400 м. 1000 м. 3000 м. челночный бег 3х10 м.	2	
Раздел 2	ВОЛЕЙБОЛ	8	
Тема 2.1	Практические занятия Бег, перемещения, передачи мяча сверху, снизу в парах, тройках, в тройках в перебежку, передачи в тройках через сетку.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.5 /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	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 3	ФУТБОЛ	10	
Тема 3.1	Тактические действия в нападении из зоны защиты, с последующим ударом по воротам, игра 3×3 до гола или 2 минуты игры.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.5 /2
Тема 3.2	Бег с ведением по прямой от линии до линии, с пасом партнёру, выполнение паса на середину поля, удар на точность в створ ворот.	2	
Тема 3.3	Бег с ведением, обвод стоек, пас по диагонали, ведение по прямой, дальний пас. Пас в парах на точность, пас с боку на центр, отвод назад, навес к воротам игра головой. Игра 4×4 до гола.	2	
Тема 3.4	Бег ведение, отработка паса в одно касание. Игра в футбол с применением тактических приёмов в защите и нападении	2	
Зачётный урок. Бег ведение, отработка паса в одно касание. Игра в футбол с применением тактических приёмов в защите и нападении		2	/3
Раздел 4	ППФП	4	

Тема 4.1	Лёгкий бег на беговой дорожке при скорости 8 км/ч 500 м, жим штанги весом 25 кг 5 подходов по 15 раз, приседание с весом 25 кг 5 подходов по 10 раз, пресс лёжа согнув ноги руки за головой 5 подходов по 15 раз	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.5 /2
Тема 4.2	Лёгкий бег в зале ОРУ, выполнения прыжка в длину отжимание от пола, пресс сидя на скамейке, приседание с весом, пресс лёжа, жим веса перед собой (лесенка), жим штанги лёжа, сгибание и разгибание рук с гантелями. Жим вес ногами сидя на скамейке	2	
	Практические занятия: Жим штанги, упражнения с гантелями, на тренажерах, приседания с весом		
Раздел 5	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	6	
Тема 5.1	Техника безопасности при проведении занятий. Катание попеременным ходом 6-8 км. в лёгком темпе, ускорение 2×100м	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.5 /2
Тема 5.2	Техника преодоления подъёмов, темповая тренировка на 1 км., ускорение 2×100м. Совершенствование одновременных ходов по элементам с ускорениями, катание 6км	2	
Тема 5.3	Свободное катание 1/2 км. Контрольное катание 3/5 км. (любым способом).	2	
	Практические занятия: отработка технике катания, преодоление препятствий, преодоление спусков и подъёмов		
Раздел 6	БАСКЕТБОЛ	8	
Тема 6.1	Техника ведения, бросков на два шага, бросков из-за 3-х очковой линии с передачи партнёра, стоя на месте, в движении, розыгрыш мяча от линии защиты до кольца соперника с одним ведением на два шага передача партнёру. Отработка техники ведения, ведение с передачей партнёру на ход с последующим броском в кольцо на два шага, справа, слева, по центру. Броски в кольцо с остановкой на шаг, два, в движении, штрафные броски, броски из-за 3-х очковой.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.5 /2
Тема 6.2	Отработка техники ведения, ведение с передачей партнёру на ход с последующим броском в кольцо на два шага, справа, слева, по центру. Броски в кольцо с остановкой на шаг, два, в движении, штрафные броски, броски из-за 3-х очковой. Отработка техники передач в движении. Отработка бросков на шаг от 3-х очковой линии. Отработка игры в защите 3×3. Штрафные броски	2	
Тема 6.3	Отработка техники передач в движении. Отработка бросков на шаг от 3-х очковой линии. Отработка игры в защите 3×3. Штрафные броски Контрольная игра 5×5 до 2-х попаданий в кольцо или 3 минуты смена команды.	2	
Тема 6.4	Бег, ведение мяча, пас партнёру, ответная передача, ловля мяча, забить мяч в кольцо. Игра в баскетбол с применением тактических действий от зоны защиты до зоны нападения и от зоны нападения до зоны защиты.	2	
	Практические занятия: ведение мяча правой, левой рукой, отработка бросков с места, в движении, с передачи, отработка штрафных бросков		
Раздел 7	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	4	
Тема 7.1	Отработка ударов у стола в парах по прямой линии, выполняя срезку с права и слева. Отработка ударов у стола в парах по диагонали, выполняя срезку с права и слева, игра.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.5 /2
Тема 7.2	Отработка ударов у стола в парах по прямой, выполняя срезку с права и слева. Игра в настольный теннис 1х1 с применением изученных приемов.	2	

	Практические занятия: отработка ударов у стола, отработка подачи		
Раздел 8	ППФП	8	
Тема 8.1	Легкий бег на беговой дорожке при скорости 8 км/ч 500 м, жим штанги весом 25 кг 5 подходов по 15 раз, приседание с весом 25 кг 5 подходов по 10 раз, пресс лёжа согнув ноги руки за головой 5 подходов по 15 раз	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.5 /2
Тема 8.2	Бег в зале два круга, жим штанги весом 25 кг по 10 раз, приседание с весом 16 кг по 10 раз, пресс лёжа согнув ноги руки за головой по 10 раз, жим перед собой 10 раз, повторений 3 раза.	2	
Тема 8.3	Бег в зале 5 кругов, ОРУ, жим штанги весом 25 кг по 10 раз, приседание с весом 16 кг по 10 раз, пресс лёжа согнув ноги руки за головой по 10 раз, жим перед собой 10 раз, повторений 5 раз.	2	
Зачетный урок: бег на беговой дорожке (200 м), приседание 15 раз, пресс лёжа 15 раз, выжим перед собой 15 раз, за себя 15 раз, пресс в висе 15 раз, жим штанги 15 раз. Что необходимо выполнять на каникулах.		2	/3
Итого			56

2.4. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ 04 Физическая культура 4 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	6	
Тема 1.1	Вводный инструктаж по техники безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту. Бег на время 30 метров, челночный бег 3x10 м. Бег на время 100 метров. бег в чередовании с ходьбой 3 км. Преодоление вертикальных препятствий (низкого и высокого забора)	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.5 /2
Тема 1.2	Лёгкий бег в чередовании с ходьбой, ОРУ. Ускорения, рывки, прыжки.	2	
Тема 1.3	Учебное соревнование, 3000 м. Восстановительный бег в медленном темпе. Практические занятия: бег 30 м. 60 м. 100 м. 400 м. 1000 м. 3000 м. челночный бег 3x10 м.	2	
Раздел 2	ВОЛЕЙБОЛ	8	
Тема 2.1	Практические занятия Бег, перемещения, передачи мяча сверху, снизу в парах, тройках, в тройках в перебежку, передачи в тройках через сетку.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.5 /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	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 3	ФУТБОЛ	10ч	
Тема 3.2	Практические занятия		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.5 /2
	Тактические действия в нападении из зоны защиты, с последующим ударом по воротам, игра 3×3 до гола или 2 минуты игры.	2	
Тема 3.3	Тактические действия в нападении из зоны защиты, с последующим ударом по воротам, игра 3×3 до гола или 2 минуты игры.	2	
Тема 3.4	Бег с ведением по прямой от линии до линии, с пасом партнёру, выполнение паса на середину поля, удар на точность в створ ворот.	2	
Тема 3.5	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 до гола.	2	
Тема 3.6	Бег ведение, отработка паса в одно касание. Игра в футбол с применением тактических приёмов в защите и нападении	2	
	Практические занятия: пас в одно касание, остановка мяча, удары в створ ворот, ведение мяча правой и левой ногой, ведение мяча змейкой.		
Раздел 4	ППФП	4	
Тема 4.1	Легкий бег на беговой дорожке при скорости 8 км/ч 500 м, жим штанги весом 25 кг 5 подходов по 15 раз, приседание с весом 25 кг 5 подходов по 10 раз, пресс лёжа согнув ноги руки за головой 5 подходов по 15 раз	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.5 /2
Тема 4.2	Лёгкий бег в зале ОРУ, выполнения прыжка в длину отжимание от пола, пресс сидя на скамейке, приседание с весом, пресс лёжа, жим веса перед собой (лесенка), жим штанги лёжа, сгибание и разгибание рук с гантелями. Жим вес ногами сидя на скамейке	2	
	Практические занятия: жим штанги, упражнения с гантелями, на тренажерах, приседания с весом		
Раздел 5	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	6	
Тема 5.1	Техника безопасности при проведении занятий. Катание попеременным ходом 6-8 км. в лёгком темпе, ускорение 2×100 м	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.5 /2
	Техника преодоления подъёмов, темповая тренировка на 1 км., ускорение 2×100 м. Совершенствование одновременных ходов по элементам с ускорениями, катание бкм	2	
Зачётный урок. Свободное катание 1/2 км. Контрольное катание 5 км. (любым способом).		2	
Раздел 6	БАСКЕТБОЛ	6	
Тема 6.1	Техника ведения, бросков на два шага, бросков из-за 3-х очковой линии с передачи партнёра, стоя на месте, в движении, розыгрыш мяча от линии защиты до кольца соперника с одним ведением на два шага передача партнёру. Отработка техники ведения, ведение с передачей партнёру на ход с последующим броском в кольцо на два шага, справа, слева, по центру. Броски в кольцо с остановкой на шаг, два, в движении, штрафные броски, броски из-за 3-х очковой.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.5 /2
Тема 6.3	Отработка техники передач в движении. Отработка бросков на шаг от 3-х очковой линии. Отработка игры в защите 3×3. Штрафные броски Контрольная игра 5×5 до 2-х попаданий в кольцо или 3 минуты смена команды.	2	

Тема 6.4	Бег, ведение мяча, пас партнёру, ответная передача, ловля мяча, забить мяч в кольцо. Игра в баскетбол с применением тактических действий от зоны защиты до зоны нападения и от зоны нападения до зоны защиты.	2	
	Практические занятия: ведение мяча правой, левой рукой, отработка бросков с места, в движении, с передачи, отработка штрафных бросков		
Раздел 7	ШФП	2	
Тема 7.1	Бег в зале два круга, жим штанги весом 25 кг по 10 раз, приседание с весом 16 кг по 10 раз, пресс лёжа согнув ноги руки за головой по 10 раз, жим перед собой 10 раз, повторений 3 раза.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.5 /2 /3
	<i>Дифференциальный зачетный урок.</i> Бег на беговой дорожке (200 м), приседание 15 раз, пресс лежа 15 раз, выжим перед собой 15 раз, за себя 15 раз, пресс в висе 15 раз, жим штанги 15 раз. Что необходимо выполнять на каникулах.	2	
	Итого	44	
Консультация			6
	Всего		170

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., Письменский И.А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024
2. Ангелова О.Ю. Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. М.: Лань, 2023
3. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023
4. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020
5. Манжелей И.В. Организация физкультурно-спортивной досуговой деятельности населения. Учебное пособие для вузов. М.: Лань, 2023
6. Ловягина А.Е., Ильина Н.Л., Медников С.В. Психология физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2024
7. Лукьяненко В.П. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия. Учебное пособие для вузов. М.: Лань, 2024

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

7. Никитушкин В.Г. Теория и методика детско-юношеского спорта. Учебник для вузов. М.: Спорт, 2021.
8. Гимазов Р.М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям. Учебное пособие для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2024.
9. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.

Интернет 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.

<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</p>

	<p>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, творческой учебной деятельности; контроль и самоконтроль учебных достижений. Их регулярную и объективную оценку; рациональное и равномерное распределение учебной нагрузки в течение семестра; воспитание ответственности за результаты своего учебного труда.

Текущий контроль обеспечивает для преподавателей повышение эффективности различных форм учебных занятий; разработку необходимых учебно-методических материалов для учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся; непрерывное управление учебным процессом; объективность оценки учебных достижений обучающихся и своего собственного труда. Формами текущего контроля являются:

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

Промежуточный контроль

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

Итоговый контроль.

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

4.1. Практическая часть программы учебной дисциплины Физическая культура / АП-
Физическая культура

№	Содержание нормативов	Курс	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	Пръжки 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	Пръжки 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, ходьба на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приёмы массажа и самомассажа.
- Изучить и усвоить правилами судейства по игровым видам спорта.
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений.
- Контролировать состояния своего здоровья, уметь составить для себя комплекс упражнений.
- Уметь выполнять упражнения:
 - * сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа;
 - * подъём туловища из положения лёжа на спине;
 - * жим штанги из положения лёжа на скамейке;
 - * ходьба на беговой дорожке, прокрутка педалей на велотренажёре;
 - * приседание на двух ногах, спину не наклонять вперёд.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580793

Владелец Ложников Александр Николаевич

Действителен с 21.02.2024 по 20.02.2025