
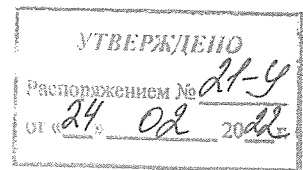


**ОБСУЖДЕНА и
РЕКОМЕНДОВАНА**

к утверждению решением
Педагогического Совета
Зам. директора по УР

 О.Д. Лазутина

Протокол № - 05
21 февраля 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ АП ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

на 2022/2023 учебный год
на 2023/2024 учебный год

Преподаватель: Кашеев Александр Робертович

Курс, группа, специальность:

1-2 курсы, группа № - 15, 215 18.01.33 Лаборант по контролю качества сырья,
реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции,
отходов производства (по отраслям)

Общее кол-во часов на дисциплину: 206

Рассмотрена и одобрена методическим советом колледжа

от 08 февраля 2022г., 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) (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413);

— Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по программе 18.01.33 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016г. № 1571, зарегистрированного Министерством юстиции 26.12.2016г., регистрационный № 44939);

— 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

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по программе подготовки квалифицированных рабочих (служащих) по специальности *18.01.33 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям)*

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл

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. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

ПК 1.1. Подготовка рабочего места.

ПК 1.3. Контролировать необходимые параметры на соответствие требованиям.

ПК 2.1. Проводить задания в соответствии со стандартными и нестандартными методиками, техническими требованиями и требованиями охраны труда.

ПК 2.2. Проводить оценку и контроль выполнения заданий.

ПК 2.3. Проводить регистрацию, расчеты, оценку и документирование результатов.

1.4 Рекомендуемое количество часов на основании программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 206 часа, в том числе:

во взаимодействии с преподавателем 204 часа. Консультации 2ч.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	206
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	206
в том числе:	
Теоретические занятия	4
Консультации	2
Практические занятия	200
Дифференциальный зачёт 2, 4 семестры	
Зачёт 1, 3 семестры	
Итоговая аттестация в форме (указать) дифференциального зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 1 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Освоение компетенций
1	2	3	4
Раздел 1	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	12ч	
	Практические занятия		ОК-1- ОК-11 ПК1.1 ПК1.3 ПК2.1- ПК2.3
Тема 1.1	Вводный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту. Ходьба в чередовании с бегом 1000м. Развитие быстроты: ускорения по 30м. 4×30, бег в чередовании с ходьбой 3/2 км	2ч	
Тема 1.2	Бег на время 30 метров, Бег на время 60 метров. бег в чередовании с ходьбой 3/2км.	2ч	
Тема 1.3	Преодоление вертикальных препятствий (низкого и высокого забора), Обгоны (бег в парах), повторный бег (с преодолением препятствий) 1.5х1.5км	2ч	
Тема 1.4	Темповая тренировка, переменный бег 3км., развитие скоростно-силовых качеств (ускорения, метание, прыжки).	2ч	
Тема 1.5	Развитие скоростно - силовых качеств (ускорения, рывки, пресс, прыжки) Учебное соревнование, 100м., бег в медленном темпе3000 метров Учебное соревнование, 3000м.	2ч	
Тема 1.6	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. челночный бег 3х10м.Бег 3000 м.		

Раздел 2	ВОЛЕЙБОЛ	16ч	
Тема 2.1	Теоретическое занятие. Тема2 Социально-биологические основы физической культуры и спорта	1ч	ОК-1- ОК-11 ПК1.1
	Практические занятия		ПК1.3
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	ПК2.1- ПК2.3
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 на точность	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-1- ОК-11 ПК1.1
Тема 3.2	Бег 5 минут, строевые упражнения, кувырки вперёд, серия кувырков, кувырок через препятствие, отработка равновесия (хождение по бревну).	2ч	ПК1.3 ПК2.1- ПК2.3
Раздел 4	ВОЛЕЙБОЛ	16ч	
Тема 4.1	Теоретическое занятие. Тема 1. Физические способности человека и их развитие	1ч	ОК-1- ОК-11 ПК1.1
	Практические занятия		ПК1.3
Тема 4.2	Бег в зале 5 кругов, перемещения, броски мяча в парах, передачи сверху, снизу, в парах, в парах через сетку. Н/удары в пол, передачи мяча через сетку	1ч	ПК2.1- ПК2.3
Тема 4.3	Бег, перемещения, передачи мяча сверху, снизу в парах, тройках, тройках в перебежку, передачи в тройках через сетку.	2ч	

Тема 4.4	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 4.5	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 4.6	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 4.7	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 4.8	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 на точность	2ч	
Тема 4.9	Бег, передачи сверху, снизу н/удары, подачи мяча, контрольная игра в волейбол.	2ч	
	Практические занятия: Техника кувырков вперёд, назад, Отработка сойки на голове, руках, отработка равновесия на бревне, соскок		

Раздел 5	ШФП	10ч	
Тема 5.1	Бег в зале в чередование с выполнением кувырков. Упражнения на снарядах (присед, отжимания, выжим, подъём ног в угол (согнув), упражнения с гантелями, подъём туловища, выжим штанги), по 5 раз по 5 подходов.	2ч	ОК-1- ОК-11 ПК1.1 ПК1.3 ПК2.1- ПК2.3
Тема 5.2	Зачёт. Бег в зале с препятствиями комплекс физических упражнений (приседания, отжимание от скамейки, жим перед грудью, жим за спину, разгибание ног в колене с весом пресс лежа на скамейке согнув ноги в колене	2ч	
Тема 5.3	Бег в зале 1 круг с препятствиями (прыжки, равновесие, кувырки вперед, жим штанги лежа, приседание с весом, жим перед грудью жим за спину, разгибание ног в колене с весом пресс лежа на скамейке согнув ноги в колене	2ч	
Тема 5.4	Бег в зале 10 кругов Ору, прыжки через скамейку, жим штанги 15кг 5 серий по 15 раз, приседание с весом, жим перед грудью жим за спину, разгибание ног в колене с весом пресс лежа на скамейке согнув ноги в колене	2ч	
Тема 5.5	Бег в зале 10 кругов Ору прыжки через скамейку, жим штанги 15 кг. лежа от груди, комплекс физических упражнений (присед, отжимание, выжим, подъём ног в угол, согнув, упражнения с гантелями, подъём туловища) повторение по 5 раз 8 подходов	2ч	
	Практические занятия: жим штанги, присед с весом, жим ногами, силовые упражнения		
Раздел 6	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	14ч	
	Практические занятия		ОК-1-

Тема 6.1	Правила безопасности при проведении занятий. Катание попеременным ходом 6-8 км. в лёгком темпе, ускорение 2×100м	2ч	ОК-11 ПК1.1 ПК1.3 ПК2.1- ПК2.3
Тема 6.2	Катание в лёгком темпе попеременным ходом 6 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 200/300м., катание 2/3 км.	2ч	
Тема 6.6	Темповая тренировка 3/5 км. Выполнение конькового хода. Катание 1/2 км.	2ч	
Тема 6.7	Свободное катание 2/3 км, контрольное катание 3/5 км (любым способом).	2ч	
	Практические занятия: отработка технике катания, преодоление препятствий, преодоление спусков и подъёмов		
Раздел 7	БАСКЕТБОЛ	12ч	
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-1- ОК-11 ПК1.1 ПК1.3 ПК2.1- ПК2.3
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, два, в движении, штрафные броски, броски из-за 3-х очковой.	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 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	4ч	
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-1- ОК-11 ПК1.1 ПК1.3
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	ПК2.1- ПК2.3
	Практические занятия: отработка ударов у стола, отработка подачи		
Раздел 9	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	10ч	
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-1- ОК-11 ПК1.1 ПК1.3
Тема 9.2	Бег 100 метров. Бег 400 метров	2ч	ПК2.1- ПК2.3
Тема 9.3	Тройной прыжок с места, метание гранаты дев. (500гр) юн. (700гр)	2ч	
Тема 9.4	Бег на время 800 метров (дев), бег на время 1500 метров (юн)	2ч	
Тема 9.5	Бег на время 3000 метров (дев), бег на время 5000 метров (юн)	2ч	
	Практические занятия: прыжок в длину, метание бег на короткие, длинные дистанции		
Раздел 10	ППФП	14ч	
Тема 10.1	Бег в зале в чередование с выполнением кувырков. Упражнения на снарядах (присед, отжимания, выжим, подъём ног в угол (согнув), упражнения с гантелями, подъём туловища, выжим штанги), по 5 раз по 5 подходов.	2ч	ОК-1- ОК-11 ПК1.1 ПК1.3 ПК2.1- ПК2.3
Тема 10.2	Бег в зале с препятствиями комплекс физических упражнений (приседания, отжимание от скамейки, жим перед грудью, жим за спину, разгибание ног в колене с весом пресс лежа на скамейке согнув ноги в колене	2ч	

Тема 10.3	Бег в зале 1 круг с препятствиями (прыжки, равновесие, кувырки вперед, жим штанги лежа, приседание с весом, жим перед грудью жим за спину, разгибание ног в колене с весом пресс лежа на скамейке согнув ноги в колене	2ч	
Тема 10.4	Бег в зале 10 кругов Ору, прыжки через скамейку, жим штанги 15кг 5 серий по 15 раз, приседание с весом, жим перед грудью жим за спину, разгибание ног в колене с весом пресс лежа на скамейке согнув ноги в колене	2ч	
Тема 10.5	Бег в зале с препятствиями комплекс физических упражнений (приседания, отжимание от скамейки, жим перед грудью, жим за спину, разгибание ног в колене с весом пресс лежа на скамейке согнув ноги в колене	2ч	
Тема 10.6	Бег в зале 1 круг с препятствиями (прыжки, равновесие, кувырки вперед, жим штанги лежа, приседание с весом, жим перед грудью жим за спину, разгибание ног в колене с весом пресс лежа на скамейке согнув ноги в колене	2ч	
Тема 10.7	Дифференциальный зачет: Бег на беговой дорожке 1минута, приседание 30 раз, пресс лежа 30раз, выжим перед собой 30раз, за себя 30раз,пресс в висе 30раз, жим штанги 30раз Что необходимо выполнять на каникулах. Как вести себя у водоёмов и на воде.	2ч	
	Практические занятия: жим штанги, присед с весом, жим ногами, силовые упражнения		
	Итого:	112ч	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Освоение компетенций
1	2	3	4
Раздел 1	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	12ч	
	Практические занятия		ОК-1- ОК-11 ПК1.1 ПК1.3 ПК2.1- ПК2.3
Тема 1.1	Вводный инструктаж по техники безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту. Ходьба в чередовании с бегом 1000м. Развитие быстроты: ускорения по 30м. 4×30, бег в чередовании с ходьбой 3/2 км	2ч	
Тема 1.2	Бег на время 30 метров, Бег на время 60 метров. бег в чередовании с ходьбой 3/2км.	2ч	
Тема 1.3	Преодоление вертикальных препятствий (низкого и высокого забора), Обгоны (бег в парах), повторный бег (с преодолением препятствий) 1.5х1.5км	2ч	
Тема 1.4	Темповая тренировка, переменный бег 3км., развитие скоростно-силовых качеств (ускорения, метание,	2ч	

	прыжки).		
Тема 1.5	Развитие скоростно - силовых качеств (ускорения, рывки, пресс, прыжки) Учебное соревнование, 100м., 400м. Восстановительный бег в медленном темпе.	2ч	
Тема 1.6	Бег в лёгком темпе ОРУ. Учебные соревнования, девушки бег 2000м, юноши бег 3000м. Восстановительный бег в медленном темпе.	2ч	
	Практические занятия: Бег 30м. 60м. 100м. 400м. 1000м. челночный бег 3х10м.		
Раздел 2	ВОЛЕЙБОЛ	12ч	
Тема 2.2	Бег в зале 5 кругов, перемещения, броски мяча в парах, передачи сверху, снизу, в парах, в парах через сетку. Н/удары в пол, передачи мяча через сетку	2ч	ОК-1- ОК-11 ПК1.1 ПК1.3 ПК2.1- ПК2.3
Тема 2.3	Бег, перемещение, передачи в тройках, в тройках в перебежку, в парах через сетку. Н/удары через сетку в парах, н/удары с зоны 4 и 2, подачи мяча.	2ч	
Тема 2.4	Бег, перемещение, передачи сверху, снизу, н/удар в пол, передача с №6 в №3 с тройки в зону 4 н/удар, передача с №6 в №3 с тройки в зону 2 н/удар, подачи мяча через сетку на точность	2ч	
Тема 2.5	Передачи у стены, передачи над собой, передачи в парах у стены, в тройках, розыгрыш комбинаций н/удары с зоны 4 и 2 подачи мяча на точность.	2ч	
Тема 2.6	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 2.7	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-1- ОК-11 ПК1.1 ПК1.3 ПК2.1- ПК2.3
Тема 3.2	Бег 5 минут, строевые упражнения, кувырки вперёд, серия кувырков, кувырок через препятствие, отработка стойки на голове при помощи рук, отработка равновесия (хождение по (бревну)).	2ч	
Раздел 4	ВОЛЕЙБОЛ	14ч	
Тема 4.1	Теоретическое занятие Тема 1 Физические способности человека и их развитие	1ч	ОК-1- ОК-11 ПК1.1 ПК1.3 ПК2.1- ПК2.3
	Практические занятия		
Тема 4.2	Бег в зале 5 кругов, перемещения, броски мяча в парах, передачи сверху, снизу, в парах, в парах через сетку. Н/удары в пол, передачи мяча через сетку	1ч	
Тема 4.3	Бег, перемещение, передачи в тройках, в тройках в перебежку, в парах через сетку. Н/удары через сетку в парах, н/удары с зоны 4 и 2, подачи мяча.	2ч	

Тема 4.4	Бег, перемещение, передачи сверху, снизу, н/удар в пол, передача с №6 в №3 с тройки в зону 4 н/удар, передача с №6 в №3 с тройки в зону 2 н/удар, подачи мяча через сетку на точность	2ч	
Тема 4.5	Передачи у стены, передачи над собой, передачи в парах у стены, в тройках, розыгрыш комбинаций н/удары с зоны 4 и 2 подачи мяча на точность.	2ч	
Тема 4.6	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 4.7	Бег, передачи сверху, снизу н/удары, подачи мяча, контрольная игра в волейбол.	2ч	
Тема 4.8	ОРУ разминка, игра с применением изученных приемов и тактических действий	1ч	
Тема 4.9	Теоретическое занятие Тема 2 Основы физического и спортивного самосовершенствования	1ч	
	Практические занятия: Техника кувырков вперед, назад, Отработка сойки на голове, руках, отработка равновесия на бревне, соскок		
Раздел 5	ППФП	8ч	
	Практические занятия		
Тема 5.1	Бег в зале с препятствиями комплекс физических упражнений (приседания, отжимание от скамейки, жим перед грудью, жим за спину, разгибание ног в колене с весом пресс лежа на скамейке согнув ноги в колене	2ч	ОК-1- ОК-11 ПК1.1 ПК1.3 ПК2.1- ПК2.3
Тема 5.2	Бег в зале 1 круг с препятствиями (прыжки, равновесие, кувырки вперед, жим штанги лежа, приседание с весом, жим перед грудью жим за спину, разгибание ног в колене с весом пресс лежа на скамейке согнув ноги в колене	2ч	
Тема 5.3	Бег в зале 10 кругов Ору, прыжки через скамейку, жим штанги 15кг 5 серий по 15 раз, приседание с весом, жим перед грудью жим за спину, разгибание ног в колене с весом пресс лежа на скамейке согнув ноги в колене	2ч	
Тема 5.4	Зачёт. Бег в зале 10 кругов Ору прыжки через скамейку, жим штанги 15 кг лежа от груди, комплекс физических упражнений (присед, отжимание, выжим, подъём ног в угол, согнув, упражнения с гантелями, подъём туловища) повторение по 5 раз 8 подходов	2ч	
	Практические занятия: жим штанги, присед с весом, жим ногами, силовые упражнения		
Раздел 6	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	10ч	
Тема 6.1	Катание в лёгком темпе попеременным ходом 6 км Выполнение ускорений 2х100м.	2ч	ОК-1- ОК-11 ПК1.1 ПК1.3 ПК2.1- ПК2.3
Тема 6.2	Техника преодоления подъёмов, темповая тренировка на 1 км., ускорение 2×100м. Совершенствование одновременных ходов по элементам с ускорениями, катание 6км	2ч	
Тема 6.3	Техника катания попеременным ходом с выполнением ускорения по 100м., преодоление подъёмов, катание 4/5 км.	2ч	

Тема 6.4	Техника перехода с хода на ход в зависимости от рельефа местности, эстафета командами по 200/300м., катание 2/3 км.	2ч	
Тема 6.5	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	10ч	
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-1- ОК-11 ПК1.1 ПК1.3 ПК2.1- ПК2.3
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, два, в движении, штрафные броски, броски из-за 3-х очковой.	2ч	
Тема 7.5	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-1- ОК-11 ПК1.1 ПК1.3

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	ПК2.1- ПК2.3
Тема 8.3	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	2ч	
	Практические занятия: отработка ударов у стола, отработка подачи		
Раздел 9	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	10ч	
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-1- ОК-11 ПК1.1 ПК1.3
Тема 9.2	Бег 100 метров. Бег 400 метров	2ч	ПК2.1- ПК2.3
Тема 9.3	Тройной прыжок с места, метание гранаты	2ч	
Тема 9.4	Бег 800 метров (дев) 1500 метров (юн)	2ч	
Тема 9.5	Бег 2000 метров ((дев) 3000 метров (юн)	2ч	
	Практические занятия: прыжок в длину, метание бег на короткие, длинные дистанции		
Раздел 10	ШФП	6ч	
Тема 10.1	Езда на велосипеде 1минута, выполнение приседания с весом, пресса, 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-1- ОК-11 ПК1.1 ПК1.3 ПК2.1- ПК2.3
Тема 10.2	Езда на велосипеде 1минута (1км), приседание 30 раз, пресс лежа 30раз, выжим перед собой 30раз, за себя 30раз, пресс в висе 30раз, жим штанги 30раз Бег в зале в чередовании прыжками, кувырками, и физическими упражнениями на снарядах (бег 3круна, на снарядах по 5раз, повторений 5серий)	2ч	
Тема 10.3	Дифференциальный зачёт: Езда на велосипеде 1минута (1км), приседание 30 раз, пресс лежа 30раз, выжим перед собой 30раз, за себя 30раз, пресс в висе 30раз, жим штанги 30раз	2ч	
	Практические занятия: жим штанги, присед с весом, жим ногами, силовые упражнения		
	Итого:	92ч	
	Консультации	2ч	
	Общий итог:	206 часов	

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

Дополнительные источники

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

Дополнительные 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 и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
- использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре;	Устный ответ; Ведение дневника самонаблюдения; Реферат; Презентация; Зачёт
- о роле физической культуры в общекультурном, профессиональном социальном развитии человека, - основы физической культуры и здорового образа жизни.	<p>Фронтальные и индивидуальные опросы по разделам программы; Подготовка и защита рефератов (презентаций) на заданные темы; Проверка планов индивидуальных занятий, составленных студентами.</p> <p>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.</p> <p>Акробатика. -Оценка техники выполнения комбинаций и связок -Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши) - Оценка техники выполнения силовых упражнений на высокой перекладине, с гирей, комплексов с отягощениями. - Самостоятельное проведение фрагмента занятия.</p> <p>ОФП Оценка количественных показателей выполненных упражнений. - Челночного бега 3x10м; - Метания набивного мяча 1 кг; -Прыжка в длину с места;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Прыжка со скакалкой за 1 минуту; - Подтягивания (ю); - Виса (д); - Подъёма туловища из положения лёжа (за 30 сек); - Наклона вперёд из положения сидя(см); <p>ППФП</p> <p>Выполнение комплексов упражнений на развитие профессионально значимых физических качеств, комплексов утренней и производственной гимнастики, физкультурминуток, приёмов массажа и самомассажа.</p> <p>Оценку уровня развития физических качеств наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого проводится тестирование (в процессе обязательных аудиторных и внеаудиторных занятий, зачётов и дифференциальных зачётов).</p>
--	--

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

- текущий контроль;
- промежуточный контроль;
- итоговый контроль

Текущий контроль

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

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

Промежуточный контроль

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

Итоговый контроль.

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

4.1. Практическая часть программы учебной дисциплины физическая культура

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

10	Жим лежа 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	Прыжки со скакалкой за 30 (сек)	1	40	50	60	50	60	70
		2	40	50	60	60	70	80
		3	50	60	70	60	70	80
		4	50	60	70	60	70	80
16	Прыжки со скакалкой (кол- во подходов/мин)	1	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин
		2	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин
		3	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин
		4	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин
17	Подтягивание «лесенка» (кол-во раз)	1	до 5	до 6	до 7	-	-	-
		2	до 6	до 7	до 8	-	-	-
		3	до 7	до 8	до 9	-	-	-
		4	до 8	до 9	до 10	-	-	-
18	Передачи сверху и снизу	1	до 9	до 12	до 15	до 9	до 12	до 15
		2	до 9	до 12	до 15	до 9	до 12	до 15
		3	до 9	до 12	до 15	до 9	до 12	до 15
		4	до 9	до 12	до 15	до 9	до 12	до 15
19	Техника ведения мяча и бросков в кольцо	1	до 1	до 2	до 3	до 1	до 2	до 3
		2	до 1	до 2	до 3	до 1	до 2	до 3
		3	до 2	до 3	до 4	до 2	до 3	до 4
		4	до 2	до 3	до 4	до 2	до 3	до 4

4.2. Требования к результатам обучения специальной медицинской группы

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575854

Владелец Ложников Александр Николаевич

Действителен с 24.02.2022 по 24.02.2023