
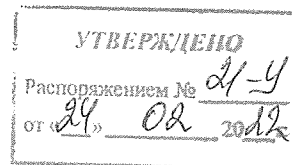


**ОБСУЖДЕНА и
РЕКОМЕНДОВАНА**

к утверждению решением
Педагогического Совета
Зам. директора по УР

 О.Д. Лазутина

Протокол № - 05
21. февраля 2022г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ 05

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

на 2023-2026 учебные годы

Преподаватель: Кащеев Александр Робертович

Курс, группа, специальность:

2-4 курсы, группа № 21, 31, 41 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание
промышленного оборудования (по отраслям)

Общее кол-во часов на дисциплину: 168

Рассмотрена и одобрена методическим советом колледжа
от 08 февраля 2022г., протокол № - 05

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

— Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по программе 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016г. № 1571, зарегистрированного Министерством юстиции 26.12.2016г., регистрационный № 44939);

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	14
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

ОГСЭ 05 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям),

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебные циклы

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 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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Общий объем образовательной программы – **168 часов**, в том числе:

- работа во взаимодействии с преподавателем - 168 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	168
работа во взаимодействии с преподавателем	168
в том числе:	
Теоретические занятия	4
практические занятия	162
консультации	2
Итоговая аттестация в форме (указать) дифференциального зачёта	

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	8ч	
Тема 1.1	Теоретическое занятие. Тема 1. Вводный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту. Соблюдения требования гигиены при занятиях физической культуры	1ч	ОК 01.- ОК 09 /2
Тема 1.2	Ходьба в чередовании с бегом 1500м. Развитие быстроты: ускорения по 4×30м, бег в чередовании с ходьбой 1500 м	1ч	
Тема 1.3	Бег на время 30 метров, челночный бег 3х10м. Бег на время 100метров. бег в чередовании с ходьбой 3км. Преодоление вертикальных препятствий (низкого и высокого забора)	2ч	
Тема 1.4	Лёгкий бег в чередовании с ходьбой, ОРУ. Бег юноши 3000 метров, девушки 2000метров в лёгком темпе .	2ч	
Тема 1.5	Учебное соревнование. Бег девушки 2000 метров, юноши. 3000метров. Восстановительный бег в медленном темпе.	1ч	
Тема 1.6	Теоретическое занятие Тема 2 Физические способности человека и их развитие Практические занятия: Бег 30м. 60м. 100м. 400м. 1000м. 3000м. челночный бег 3х10м.	1ч	
Раздел 2	ВОЛЕЙБОЛ	8ч	
Тема 2.1	Бег, перемещения, передачи мяча сверху, снизу в парах, тройках, в тройках в перебежку, передачи в тройках через сетку.	2ч	ОК 01.- ОК 09 /2
Тема 2.2	Бег, перемещение, передачи в тройках, в тройках в перебежку, в парах через сетку. Н/удары через сетку в парах, н/удары с зоны 4 и 2, подачи мяча.	2ч	
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	2ч	
Тема 2.4	Бег, ОРУ, передачи сверху, снизу, подачи. Игра в волейбол	2ч	

	с применением изученных приёмов		
	Практические занятия Передачи мяча сверху, снизу. Приём мяча сверху, снизу . Наподдающий удар через сетку Техника подачи через сетку		
Раздел 3	ФУТБОЛ	10ч	
Тема 3.1	Тактические действия в нападении из зоны защиты, с последующим ударом по воротам, игра 3×3 до гола или 2 минуты игры.	2ч	ОК 01.- ОК 09 /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.	2ч	
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.	2ч	
Тема 3.4	Бег ведение, отработка паса в одно касание. Игра в футбол с применением тактических приёмов в защите и нападении	2ч	
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.	2ч	
Раздел 4	ППФП	6ч	
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	2ч	ОК 01.- ОК 09 /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	2ч	
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 Практические занятия: Жим штанги, упражнения с гантелями, на тренажерах, приседания с весом	2ч	
Раздел 5	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	6ч	
Тема 5.1	Техника безопасности при проведении занятий. Катание попеременным ходом 6-8 км. в лёгком темпе, ускорение 2×100м	2ч	ОК 01.- ОК 09 /2
Тема 5.2	Техника преодоления подъёмов, темповая тренировка на 1 км., ускорение 2×100м. Совершенствование одновременных ходов по элементам с ускорениями, катание бкм	2ч	
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	2ч	
Раздел 6	БАСКЕТБОЛ	10ч	

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.	2ч	ОК 01.- ОК 09 /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	2ч	
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.	2ч	
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.	2ч	
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.	2ч	
	Практические занятия: ведение мяча правой, левой рукой, отработка бросков с места, в движении, с передачи, отработка штрафных бросков		
Раздел 7	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	6ч	
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	2ч	ОК 01.- ОК 09 /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	2ч	
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	2ч	
	Практические занятия: отработка ударов у стола, отработка подачи		
Раздел 8	ШФП	12ч	
Тема 8.1	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 Лёгкий бег на беговой дорожке 1х1км	2ч	ОК 01.- ОК 09 /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	2ч	

Тема 8.3	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 веса ногами сидя на скамейке	2ч	
Тема 8.4	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	
Тема 8.5	Бег ОРУ, жим штанги от груди лёжа, сгибание и разгибание ног сидя на скамейке, жим штанги к груди стоя, подъём туловища лёжа, приседание с весом (лесенка от 1 до 15 раз)	2ч	
Тема 8.6	Зачетный урок: 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 Что необходимо выполнять на каникулах. Как вести себя у водоёмов и на воде.	2ч	
	Практические занятия: Жим штанги, упражнения с гантелями, на тренажерах, приседания с весом		
Итого		66 ч	

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 3 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	8ч	
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	1ч	ОК 01.- ОК 09 /2
Тема 1.2	Ходьба в чередовании с бегом 1500м. Развитие быстроты: ускорения по 4×30м, бег в чередовании с ходьбой 1500 м	1ч	
Тема 1.3	Бег на время 30 метров, челночный бег 3х10м. Бег на время 100метров. бег в чередовании с ходьбой 3км. Преодоление вертикальных препятствий (низкого и высокого забора)	2ч	
Тема 1.4	Лёгкий бег в чередовании с ходьбой, ОРУ. Кросс 3 км без учёта времени.	2ч	
Тема 1.5	Учебное соревнование, юн. 3000м. дев. 2 км. Восстановительный бег в медленном темпе.	1ч	
Тема 1.6	Теоретическое занятие Тема 2 Физические способности человека и их развитие	1ч	
	Практические занятия: Бег 30м. 60м. 100м. 400м. 1000м. 3000м. челночный бег 3х10м.		
Раздел 2	ВОЛЕЙБОЛ	8ч	
	Практические занятия		ОК 01.- ОК 09 /2
Тема 2.1	Бег, перемещения, передачи мяча сверху, снизу в парах, тройках, в тройках в перебежку, передачи в тройках через сетку.	2ч	
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.	2ч	
Тема 2.3	Бег, перемещение, передачи сверху, снизу, н/удар в пол,	2ч	

	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		
Тема 2.4	Бег, ОРУ, передачи сверху, снизу, подачи. Игра в волейбол с применением изученных приёмов	2ч	
	Практические занятия Передачи мяча сверху, снизу. Приём мяча сверху, снизу . Наподдающий удар через сетку Техника подачи через сетку		
Раздел 3	ФУТБОЛ	10ч	
Тема 3.1	Тактические действия в нападении из зоны защиты, с последующим ударом по воротам, игра 3×3 до гола или 2 минуты игры.	2ч	ОК 01.- ОК 09 /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.	2ч	
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.	2ч	
Тема 3.4	Бег ведение, отработка паса в одно касание. Игра в футбол с применением тактических приёмов в защите и нападении	2ч	
Тема 3.5	Бег ведение, отработка паса в одно касание. Игра в футбол с применением тактических приёмов в защите и нападении	2ч	
	Практические занятия: Пас в одно касание, остановка мяча, удары в створ ворот, ведение мяча правой и левой ногой, ведение мяча змейкой.		
Раздел 4	ШФП	4ч	
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	2ч	ОК 01.- ОК 09 /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	2ч	
	Практические занятия: Жим штанги, упражнения с гантелями, на тренажерах, приседания с весом		
Раздел 5	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	6ч	
Тема 5.1	Техника безопасности при проведении занятий. Катание попеременным ходом 6-8 км. в лёгком темпе, ускорение 2×100м	2ч	ОК 01.- ОК 09 /2
Тема 5.2	Техника преодоления подъёмов, темповая тренировка на 1 км., ускорение 2×100м. Совершенствование одновременных ходов по элементам с ускорениями, катание бкм	2ч	
Тема 5.3	Свободное катание 1/2 км. Контрольное катание 3/5 км. (любым способом).	2ч	
	Практические занятия: отработка технике катания, преодоление препятствий, преодоление спусков и подъёмов		
Раздел 6	БАСКЕТБОЛ	8ч	

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.	2ч	ОК 01.- ОК 09 /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	2ч	
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.	2ч	
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. Практические занятия: ведение мяча правой, левой рукой, отработка бросков с места, в движении, с передачи, отработка штрафных бросков	2ч	
Раздел 7	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	4ч	
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	2ч	ОК 01.- ОК 09 /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 Практические занятия: отработка ударов у стола, отработка подачи	2ч	
Раздел 8	ШФП	8ч	
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	2ч	ОК 01.- ОК 09 /2
Тема 8.2	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	2ч	
Тема 8.3	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	
Тема 8.4	Зачетный урок: 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. Что необходимо выполнять на каникулах. Как вести себя у водоёмов и на воде.	2ч	

	Практические занятия: Жим штанги, упражнения с гантелями, на тренажерах, приседания с весом		
	Итого	56 ч	

2.4. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 4 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	6ч	
Тема 1.1	Вводный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту. Бег на время 30 метров, челночный бег 3х10м. Бег на время 100метров. бег в чередовании с ходьбой 3км. Преодоление вертикальных препятствий (низкого и высокого забора)	2ч	ОК 01.- ОК 09 /2
Тема 1.2	Лёгкий бег в чередовании с ходьбой, ОРУ. Ускорения, рывки, прыжки.	2ч	
Тема 1.3	Учебное соревнование, 3000м. Восстановительный бег в медленном темпе. Практические занятия: Бег 30м. 60м. 100м. 400м. 1000м. 3000м. челночный бег 3х10м.	2ч	
Раздел 2	ВОЛЕЙБОЛ	8ч	
Тема 2.1	Бег, перемещения, передачи мяча сверху, снизу в парах, тройках, в тройках в перебежку, передачи в тройках через сетку.	2ч	ОК 01.- ОК 09 /2
Тема 2.2	Бег, перемещение, передачи в тройках, в тройках в перебежку, в парах через сетку. Н/удары через сетку в парах, н/удары с зоны 4 и 2, подачи мяча.	2ч	
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	2ч	
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	2ч	
Раздел 3	ФУТБОЛ	8ч	
Тема 3.1	Тактические действия в нападении из зоны защиты, с последующим ударом по воротам, игра 3×3 до гола или 2 минуты игры.	2ч	ОК 01.- ОК 09 /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.	2ч	
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.	2ч	
Тема 3.4	Бег ведение, отработка паса в одно касание. Игра в футбол с применением тактических приёмов в защите и нападении	2ч	

	Практические занятия: Пас в одно касание, остановка мяча, удары в створ ворот, ведение мяча правой и левой ногой, ведение мяча змейкой.		
Раздел 4	ШФП	8ч	
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	2ч	ОК 01.- ОК 09 /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	2ч	
	Практические занятия: Жим штанги, упражнения с гантелями, на тренажерах, приседания с весом		
Раздел 5	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	6ч	
Тема 5.1	Техника безопасности при проведении занятий. Катание попеременным ходом 6-8 км. в лёгком темпе, ускорение 2×100м	2ч	ОК 01.- ОК 09 /2
Тема 5.2	Техника преодоления подъёмов, темповая тренировка на 1 км., ускорение 2×100м. Совершенствование одновременных ходов по элементам с ускорениями, катание бкм	2ч	
Тема 5.3	Свободное катание 1/2 км. Контрольное катание 5 км. (любым способом).	2ч	
	Практические занятия: отработка технике катания, преодоление препятствий, преодоление спусков и подъёмов		
Раздел 6	БАСКЕТБОЛ	6ч	
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.	2ч	ОК 01.- ОК 09 /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.	2ч	
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.	2ч	
	Практические занятия: ведение мяча правой, левой рукой, отработка бросков с места, в движении, с передачи, отработка штрафных бросков		
Раздел 7	ШФП	6ч	
Тема 7.1	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	2ч	ОК 01.- ОК 09 /2

Тема 7.2	Зачетный урок: 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	
Тема 7.3	Консультации	2ч	
	Практические занятия: Жим штанги, упражнения с гантелями, на тренажерах, приседания с весом		
	Итого	46ч	
	Общий итог		168

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

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.

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.</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; - Прыжка со скакалкой за 1 минуту; - Подтягивания (ю);</p>

	<p>- Виса (д); - Подъёма туловища из положения лёжа (за 30 сек); - Наклона вперёд из положения сидя(см);</p> <p>ППФП Выполнение комплексов упражнений на развитие профессионально значимых физических качеств, комплексов утренней и производственной гимнастики, физкультурминуток, приёмов массажа и самомассажа. Оценку уровня развития физических качеств наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. 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

№	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)	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, 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 603332450510203670830559428146817986133868575854

Владелец Ложников Александр Николаевич

Действителен с 24.02.2022 по 24.02.2023