

Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области
«Алексинский химико-технологический техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ООД.11 Физическая культура
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ПРОГРАММЕ ПОДГОТОВКИ – специалиста среднего звена
на базе основного общего образования

специальность:	18.02.07 Технология производства и переработки пластических масс и эластомеров
квалификация:	техник-технолог
форма обучения:	очная
срок обучения семестр	2г.10мес. 1 курс 1-2 семестр

Алексин, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 18.02.07 Технология производства и переработки пластических масс и эластомеров, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 17.11.2020 N 648

Организация-разработчик: Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Алексинский химико-технологический техникум» (ГПОУ ТО «АХТТ»)

Составитель: Сергеева Мария Александровна, преподаватель ГПОУ ТО «АХТТ»

Кузнецова Анастасия Дмитриевна, преподаватель ГПОУ ТО «АХТТ»

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности: 18.02.07 Технология производства и переработки пластических масс и эластомеров

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина входит в состав общеобразовательного цикла

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

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

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

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

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

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

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

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, 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. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

– приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;

– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений; личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

предметных:

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и в повседневной жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- 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 систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- технику безопасности на занятиях во всех разделах учебной программы.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося - **176** часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **118 часов**, самостоятельной работы обучающегося - **58** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
- теоретические занятия	2
- практические занятия	116
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. «Техника безопасности на уроках»			
Тема 1.1. Введение. Роль физической культуры в современном обществе	Содержание учебного материала 1 Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок)	2	2
	Самостоятельная работа. Выполнение комплекса ОРУ на месте	2	
РАЗДЕЛ 2. «Легкая атлетика»			
Тема 2.1. Техника высокого старта	Практическое занятие №1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности на занятиях по Л/А. Высокий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–100 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств.	2	3
Тема 2.2 Техника низкого старта	Практическое занятие №2 Низкий старт от 30 до 100 м. Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	2	2
	Самостоятельная работа. Выполнение старта из различных положений	2	
Тема 2.3 Техника прыжков в длину с разбега.	Практическое занятие №3 Многоскоки. Специальные беговые упражнения. Отталкивание. Челночный бег. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	2	3

	Самостоятельная работа. Кросс, многоскоки	2	
Тема 2.4 Техника прыжков в высоту.	Практическое занятие №4 Многоскоки. Отталкивание. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	2	3
Тема 2.5 Обучение технике метания гранаты.	Практическое занятие №5 Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	3
Тема 2.6 Совершенствование техники метания гранаты.	Практическое занятие №6 Учетный. Метание гранаты на дальность. ОРУ. Эстафетный бег (4x100; 4x400м.) Развитие скоростно-силовых качеств.	2	3
	Самостоятельная работа. Имитация техники метания гранаты	2	
Тема 2.7 Кроссовая подготовка. Кросс 400м.	Практическое занятие №7 Бег 400м. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.	2	3
Тема 2.8 Кроссовая подготовка. Кросс 800м.	Практическое занятие №8 Бег 800м. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	2	3
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса ОРУ на месте	2	
Тема 2.9 Кроссовая подготовка. Кросс 1500м.	Практическое занятие №9 Бег 1000м (девушки) 1500м. (юноши). Бег в гору. Общеразвивающие упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.	2	3
Тема 2.10 Кроссовая подготовка. Кросс 3000м.	Практическое занятие №10 Кроссовый бег на результат 1500м. (девушки) 3000м. (юноши). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости	2	3
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса ОРУ в движении	2	
РАЗДЕЛ 3.			

«Гимнастика»			
Тема 3.1 Висы и упоры. Строевая подготовка.	Практическое занятие №11 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Повороты на месте и в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в парах на сопротивление. Подтягивания в висе хватом сверху. Развитие силы.	2	2
	Самостоятельная работа. Отжимания в упоре лежа	2	
Тема 3.2 Висы и упоры. Подтягивания в висе хватом сверху	Практическое занятие №12 Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному, в колонну по три. ОРУ в паре с партнером, упражнения с гантелями, со скакалками, с набивными мячами. Подтягивания в висе хватом сверху на результат. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы.	2	3
Тема 3.3 Висы и упоры. Обучение подъему переворотом в упор.	Практическое занятие №13 Комбинации ОРУ без предметов и с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем переворотом из виса в упор. Мах дугой из упора (Юноши). Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Соскок махом вперед и махом назад. (Девушки). Развитие координации.	2	2
	Самостоятельная работа. Комплекс силовой гимнастики	2	
Тема 3.4 Висы и упоры.	Практическое занятие №14 ОРУ в парах на сопротивление. Упражнения на параллельных брусьях. Размахивания в упоре. Отжимания в упоре. Поднимание ног в упоре. Угол в упоре. Развитие силы.	2	2
Тема 3.5 Акробатика. Обучение длинному кувырку вперед, стойке на голове и руках.	Практическое занятие №15 ОРУ со скакалками. Длинный кувырок через препятствие. Стойка на голове и руках силой. (Юноши) Сед углом на полу. Перекатом стойка на лопатках. Из стойки на лопатках переворот в упор присев. (Девушки). Развитие координации.	2	2
	Самостоятельная работа. Комплекс силовой гимнастики	2	
Тема 3.6 Акробатика. Совершенствование длинного кувырка	Практическое занятие №16 ОРУ со скакалками, обручами. Комбинация из разученных элементов. Прыжки со скакалками на результат. Эстафеты с предметами. Развитие координации.	2	2

вперед, стойки на голове и руках.			
РАЗДЕЛ 4.			
Спортивные игры «Волейбол»			
Тема 4.1 Изучение нижней передачи мяча.	Практическое занятие №17 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нижняя передача мяча. Приём мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	2	2
	Самостоятельная работа. Имитация верхней передачи мяча	2	
Тема 4.2 Изучение верхней передачи мяча.	Практическое занятие №18 Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Нижняя передача мяча с шагом. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2	2
Тема 4.3 Прямой нападающий удар	Практическое занятие №19 Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Нижняя передача мяча с шагом. Прямой нападающий удар. Нападение через третью зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	2
	Самостоятельная работа. Имитация прямого нападающего удара	2	
Тема 4.4 Техника нападения через третью зону.	Практическое занятие №20 Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через третью зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	2
Тема 4.5 Техника нападения через четвертую зону.	Практическое занятие №21 Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через четвёртую зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	2
	Самостоятельная работа. Имитация верхней прямой подачи	2	
Тема 4.6 Техника нападения	Практическое занятие №22 Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках.	2	2

через вторую зону.	Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через вторую зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
Тема 4.7 Групповое блокирование	Практическое занятие №23 Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через вторую зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие коорд. способностей	2	2
Тема 4.8 Верхняя прямая подача	Практическое занятие №24 Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через вторую зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача на результат. Учебная игра. Развитие коорд. способностей	2	2
РАЗДЕЛ 5. «Лыжная подготовка»			
Тема 5.1 Техника попеременного двухшажного хода.	Практическое занятие №25 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Оказание первой помощи при обморожении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный безшажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км в медленном темпе.	2	2
	Самостоятельная работа. Прохождение дистанции до 2 км двухшажным попеременным ходом.	2	
Тема 5.2 Техника одновременного безшажного хода.	Практическое занятие №26 Попеременный двухшажный ход. Одновременный безшажный ход. Переход с одного хода на другой. Передвижение на лыжах до 2 км в среднем темпе.	2	2
Тема 5.3 Техника одновременного одношажного хода.	Практическое занятие №27 Попеременный двухшажный ход на зачет. Одновременный безшажный и одношажный ходы. Переход с одного хода на другой. Передвижение на лыжах до 3 км в среднем темпе.	2	2
	Самостоятельная работа. Прохождение дистанции до 3 км двухшажным попеременным ходом.	2	

Тема 5.4 Техника одновременного двухшажного хода.	Практическое занятие №28 Попеременный двухшажный ход. Одновременный безшажный ход на зачет. Одновременный одношажный, двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 3 км в среднем темпе.	2	2
Тема 5.5 Техника попеременного четырехшажного хода.	Практическое занятие №29 Попеременный двух и четырехшажный ход. Одновременный безшажный и двухшажный ход. Одновременный одношажный ход на зачет. Передвижение на лыжах до 3 км в среднем темпе.	2	2
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км двухшажным попеременным ходом.	2	
Тема 5.6 Переход с одновременного на попеременный ход.	Практическое занятие №30 Попеременный двух и четырехшажный ходы. Одновременный безшажный, одношажный ходы. Одновременный двухшажный ход на зачет. Передвижение на лыжах до 3 км в среднем темпе.	2	2
Тема 5.7 Техника подъемов в гору	Практическое занятие №31 Попеременный двух и четырехшажный ходы. Одновременный безшажный, одношажный, двухшажный ходы. Подъем в гору способом «Лесенка», «Елочка», «Полуелочка». Передвижение на лыжах до 1 км в среднем темпе.	2	2
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км двухшажным попеременным ходом.	2	
Тема 5.8 Техника спуска со склона в высокой стойке.	Практическое занятие №32 Попеременный двух и четырехшажный ходы. Одновременный безшажный, одношажный, двухшажный ходы. Подъем в гору способом «Лесенка», «Елочка», «Полуелочка». Спуск со склона в высокой стойке. Передвижение на лыжах до 1 км в среднем темпе.	2	2
Тема 5.9 Техника спуска со склона в низкой стойке.	Практическое занятие №33 Попеременный двух и четырехшажный ходы. Одновременный безшажный, одношажный, двухшажный ходы. Подъем в гору различными способами. Спуск со склона в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1 км в среднем темпе.	2	2
	Самостоятельная работа. Прохождение дистанции до 3 км двухшажным попеременным ходом.	2	
Тема 5.10 Техника спуска со склона с	Практическое занятие №34 Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход на зачет. Одновременный безшажный, одношажный, двухшажный ходы. Подъем в гору различными	2	2

поворотом.	способами. Спуск со склона с поворотом. Передвижение на лыжах до 4 км в среднем темпе.		
Тема 5.11 Техника спуска со склона с торможением.	Практическое занятие №35 Попеременный двух и четырехшажный ходы. Одновременный безшажный, одношажный, двухшажный ходы. Подъем в гору различными способами. Спуск со склона с торможением. Передвижение на лыжах до 4 км в среднем темпе.	2	2
	Самостоятельная работа. Прохождение дистанции до 4 км двухшажным попеременным ходом.	2	
Тема 5.12 Лыжные гонки до 2 км	Практическое занятие №36 Попеременный двух и четырехшажный ходы. Одновременный безшажный, одношажный, двухшажный ходы. Прохождение дистанции классическими ходами на зачет: 2000м (юноши); 1000м (девушки).	2	2
Тема 5.13 Лыжные гонки до 3 км	Практическое занятие №37 Попеременный двух и четырехшажный ходы. Одновременный безшажный, одношажный, двухшажный ходы. Прохождение дистанции классическими ходами на зачет: 3000м (юноши); 2000м (девушки).	2	2
	Самостоятельная работа. Прохождение дистанции до 5 км двухшажным попеременным ходом.	2	
Тема 5.14 Лыжные гонки до 5 км	Практическое занятие №38 Попеременный двух и четырехшажный ходы. Одновременный безшажный, одношажный, двухшажный ходы. Прохождение дистанции классическими ходами на зачет: 5000м (юноши); 3000м (девушки).	2	2
Тема 5.15 Классические ходы. Эстафеты.	Практическое занятие №39 Попеременный двух и четырехшажный ходы. Одновременный безшажный, одношажный, двухшажный ходы. Спуски со склона с поворотами, с торможением. Эстафеты на лыжах.	2	2
	Самостоятельная работа. Прохождение дистанции до 5 км двухшажным попеременным ходом.	2	
РАЗДЕЛ 6.			
Спортивные игры «Баскетбол»			
Тема 6.1. Передачи мяча на месте	Практическое занятие №40 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. ОРУ с набивными мячами. Передачи мяча на месте из различных положений. Ведение мяча различными способами. Развитие ловкости и координации. Техника безопасности при занятиях спорт. играми.	2	2

Тема 6.2 Передачи мяча в движении	Практическое занятие №41 ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча различными способами. Передачи мяча в движении различными способами. Учебная игра с заданиями. Развитие ловкости и координации.	2	2
	Самостоятельная работа. Комплекс силовой гимнастики	2	
Тема 6.3 Броски мяча по кольцу	Практическое занятие №42 ОРУ с баскетбольными мячами. Передачи мяча на месте и в движении различными способами. Броски мяча по кольцу из различных точек. Учебная игра с заданиями. Развитие ловкости и координации.	2	2
Тема 6.4 Передвижения и остановки игрока с мячом.	Практическое занятие №43 Совершенствование передвижений и остановок игрока с мячом. ОРУ с баскетбольными мячами. Броски мяча по кольцу из различных точек. Двусторонняя игра «Баскетбол». Развитие ловкости и координации.	2	2
	Самостоятельная работа. Имитация бросков мяча по кольцу	2	
Тема 6.5 Ловля мяча после отскока от щита.	Практическое занятие №44 Передачи мяча на месте и в движении различными способами. Броски мяча по кольцу из различных точек. Ловля мяча после отскока от щита и передача на ход партнеру. Двусторонняя игра «Баскетбол». Развитие ловкости и координации.	2	2
Тема 6.6 Зонная защита	Практическое занятие №45 Передачи мяча на месте и в движении различными способами. Броски мяча по кольцу из различных точек. Ловля мяча после отскока от щита и передача на ход партнеру. Зонная защита технико– тактические действия. Развитие ловкости и координации.	2	2
	Самостоятельная работа. Комплекс силовой гимнастики	2	
Тема 6.7 Индивидуальные действия в защите.	Практическое занятие №46 Передачи мяча на месте и в движении различными способами. Ловля мяча после отскока от щита и передача на ход партнеру. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Зонная защита технико–тактические действия. Двусторонняя игра «Баскетбол». Развитие ловкости и координации.	2	2
Тема 6.8 Быстрый прорыв	Практическое занятие №47 Передачи мяча на месте и в движении различными способами. Ловля мяча после отскока от щита и передача на ход партнеру. Тактика быстрого прорыва. Двусторонняя игра «Баскетбол». Развитие ловкости и координации.	2	2
	Самостоятельная работа. Комплекс силовой гимнастики	2	

Тема 6.9 Тактика групповых и индивидуальных действий в нападении.	Практическое занятие №48 Передачи мяча на месте и в движении различными способами. Ловля мяча после отскока от щита и передача на ход партнеру. Взаимодействие игроков в нападении. Двусторонняя игра «Баскетбол». Развитие ловкости и координации.	2	2
РАЗДЕЛ 7. «Легкая атлетика»			
Тема 7.1 Кроссовая подготовка. Кросс 400м.	Практическое занятие №49 Бег 400м. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.	2	2
	Самостоятельная работа. Выполнение комплекса ОРУ на месте	2	
Тема 7.2 Кроссовая подготовка. Кросс 800м.	Практическое занятие №50 Бег 800м. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	2	2
Тема 7.3 Кроссовая подготовка. Кросс 1500м.	Практическое занятие №51 Бег 1000м(девушки) 1500м. (юноши). Бег в гору. Общеразвивающие упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.	2	2
	Самостоятельная работа. Выполнение комплекса ОРУ в движении	2	
Тема 7.4 Кроссовая подготовка. Кросс 3000м.	Практическое занятие №52 Кроссовый бег на результат 1500м. (девушки) 3000м. (юноши). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости	2	2
Тема 7.5 Техника высокого старта	Практическое занятие №53 Техника безопасности на занятиях по Л/А. Высокий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–100 м). Встречные эстафеты. Спец. беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств.	2	2
	Самостоятельная работа. Выполнение старта из различных положений	2	
Тема 7.6 Техника низкого старта	Практическое занятие №54 Низкий старт от 30 до 100 м. Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	2	

Тема 7.7 Техника эстафетного бега 4x100м; 4x400м.	Практическое занятие №55 Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег(3x10) на результат. Эстафеты 4x100м; 4x400м. Развитие скоростных качеств.	2	2
	Самостоятельная работа. Выполнение комплекса ОРУ в движении	2	
Тема 7.8 Техника прыжков в длину с места	Практическое занятие №56 Прыжок в длину с места. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	2	2
Тема 7.9 Выполнение контрольного норматива – прыжок в длину с места.	Практическое занятие №57 Прыжок в длину с места на результат. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) из различных положений. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	2	2
Тема 7.10 Техника метания гранаты.	Практическое занятие №58 Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) из на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2
	Самостоятельная работа. Имитация техники метания гранаты	2	
	Максимальная учебная нагрузка	176	
	Обязательная аудиторная учебная нагрузка	118	
	в том числе:		
	- теоретические занятия	2	
	- практические занятия	116	
	Самостоятельная работа обучающихся	58	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала размером 36x18м, оборудованном в соответствии с требованиями к оснащению спортивных залов инвентарем для занятий волейболом, баскетболом, гимнастикой, открытой спортивной площадки, оборудованной местами для выполнения упражнений в беге, прыжках, метаниях.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Мячи по всем игровым видам спорта, обеспечивающие условия выполнения программы по физической культуре,

скакалки,

гантели,

гири,

обручи,

гимнастические коврики,

гимнастические палки,

маты,

фитнес-резинки

лыжи.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Основные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 8-е изд. — М.: Просвещение, 2020. — 271 с.: ил.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.

2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.

3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник: Рекомендовано ФГАУ «ФИРО». — 6-е изд., стер., - М., ОИЦ «Академия», 2020.

4. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В. Барчуковой. — М., Кнорус, 2017.

Интернет-ресурсы

1. http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_medicine/32887/
2. <http://www.fizkult-ura.ru/node/211>
3. <http://works.tarefer.ru/90/100253/index.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся в начале изучения дисциплины.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателями 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	
1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья.	Снижение уровня заболеваемости.	Анализ заболеваемости студентов.
2. Уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и в повседневной жизни.	Умение организовать самостоятельные занятия физическими упражнениями.	Тестирование по контрольным нормативам, оценка динамики результатов тестов.
3. Иметь знания по теоретическому разделу программы.	Знание роли ф.к. в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основ ЗОЖ, основных методик развития физических качеств.	Сдача зачета по теоретическому разделу (письменный опрос).
4. Знать основные правила и иметь навыки судейства по легкой атлетике, лыжной подготовке, баскетболу и волейболу.	Участие в организации и судействе соревнований.	Оценка уровня участия в спортивных соревнованиях, судейства на уроках
5. Знать основы здорового образа жизни (здоровый режим жизни, режим труда и отдыха, личная гигиена, рациональное питание, вредные и полезные привычки)	Умение организовать здоровый режим жизни, знать о вреде курения, алкоголя и наркомании.	Наблюдение и анализ поведения студентов в условиях колледжа.
6. Знать основы техники и методику обучения изучаемых упражнений.	Умение выполнять упражнения легкой атлетки, спортивных игр, лыжной подготовки, ОФП и применять их для физического самосовершенствования.	Анализ результатов контрольных упражнений-тестов, определяющих уровень физической и технической подготовленности.
7. Уметь методически правильно составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений.	Знание принципов составления и методики проведения ОРУ.	Наблюдение и анализ проведения ОРУ в учебной группе.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Уровень физической подготовленности учащихся 15 – 17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Вег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,95,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	4,8
2.	Координационные	Челночный бег 3 х 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0—7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	8,4
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195—210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	190	205—220	240	160	170—190	210
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже
			17	1300	1050—1200	900	1500	1300—1400	1100
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9—12	15 и выше	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	5	9—12	15	7	12—14	20
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16	4 и ниже	8—9	11 и выше			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	17	5	9—10	12			
			16				6 и ниже	13—15	18 и выше
			17				6	13—15	18

Для определения уровня физической подготовленности выделяются такие физические способности, как:

- Скоростные (бег 30м),
- Координационные (челночный бег 10м*3),
- Скоростно-силовые (прыжок в длину с места),
- Выносливость (6-минутный бег),
- Гибкость (наклон вперед из положения сидя),
- Силовые (подтягивание на высокой перекладине (м), низкой перекладине (д)).

Оценка уровня физических способностей обучающихся

Легкая атлетика

Характеристика упражнений	пол	I курс		
		5	4	3
1. Бег 100 м (с)	Д	16,2	17,6	19,0
	Ю	14,0	14,8	15,2
2. Бег 500 м (мин) 1000 м (мин) 2000 м (мин) 3000 м (мин)	Д	2,0	2,10	2,20
	Ю	3,30	3,50	4,05
	Д	11,00	13,00	14,00
	Ю	13,00	14,30	15,30
3. Прыжки с разбега (см)	Д	360	330	270
	Ю	410	390	340
4. Прыжки с места (см)	Д	180	170	160
	Ю	230	215	205
5. Метание гранаты (м)	Д	18	16	14
	Ю	32	30	27

Спортивные игры «Баскетбол»

№	Упражнения		I курс		
			«5»	«4»	«3»
1	Атака на кольцо с двух шагов (10 раз)	д	5	4	3
		ю	6	5	4
2	Штрафной бросок (10 раз)	д	4	3	2
		ю	5	4	3
3	Разновидность ведения: стоя на месте, по переменно левой, правой рукой на время	д	1.30	1.15	1.00
		ю	2.00	1.45	1.30
4	Передача мяча в стену (одной рукой от плеча) в течение одной минуты расстояние 2,5 м	д	48	46	44
		ю	52	50	48

Спортивные игры «Волейбол»

№ п/п	Упражнения		I курс		
			3	4	5
1	Верхняя передача через сетку в парах	Д	10	13	18
		Ю	12	15	19
2	Нижняя передача в стену (расстояние от стены не менее 1м)	Д	5	8	12
		Ю	7	10	14
3	Подача мяча через сетку (из 10 попыток)	Д	3	4	5
		Ю	4	5	6
4	Верхняя передача над собой	Д	4	5	6
		Ю	6	7	8

Лыжная подготовка

№	упражнения	I курс	
		«5»	«4»
1.	Бег на лыжах (мин. сек.) 3 КМ	Д	20.00
			20.30
			21.00
2.	Бег на лыжах (мин. сек.) 5 КМ	Ю	26.30
			27.00
			27.30

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.00	21,00	б/вр
3. Бег 100 м (сек)	16.5	17.0	17.5
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Сгибание и разгибание рук с упором на колени (кол-во раз)	25	20	15
8. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой ноги прямые (кол-во раз в мин)	40	35	30
9. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	9,5	6,5	5,0
10. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Бег 100 метров (сек)	14,0	14,5	15,0
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой ноги прямые (кол-во раз в мин)	40	35	30
9. Сгибание и разгибание рук (Отжимание) (кол-во раз)	30 30	25 25	20 20
10. Поднимание ног в висячем положении до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке

№ п/п	Описание теста, единицы измерения	Тестируемое качество	Оценка		
			5	4	3
1.	Бег 30 м, с	Скоростные			
	девушки		4,8	5,3	6,1
	юноши		4,3	4,8	5,2
2.	Челночный бег 3×10 м, с старт из-за набивного мяча с обязательным обеганием предмета и касанием мяча)	Координационные способности, быстрота			
	девушки		8,4	8,7	9,6
	юноши		7,2	7,5	8,1
3.	Прыжки в длину с места	Скоростно-силовые			
	девушки		1.90	1.70	1.60
	юноши		2.30	2.10	1.80
4.	6 Минутный бег, м	Выносливость			
	девушки		1300	1200	900
	юноши		1500	1300	1100
5.	Наклон вперед из положения стоя, см	Гибкость			
	девушки		20	14	7

	юноши		15	12	5
6.	Удержание в вися на согнутых руках юноши, сек	Силовая выносливость рук	30	25	20
7.	Удержание в вися на прямых руках Девушки, сек		45	35	30
8.	Прыжки через скакалку за 1 мин девушки	Скоростная выносливость	125	120	115
9.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз юноши	Силовая выносливость мышц-сгибателей локтя, кисти, пальцев, разгибателей плеча, депрессоров плечевого пояса.	11	9	4
10.	По команде «Марш» пробежать 10 метров, выполнить два кувырка вперед, прыжком поворот кругом, два кувырка вперед, пробежать 10 метров в обратном направлении. Результат, определяется с точностью до 0,1 сек	Координационные способности			
	девушки		13.5	14.0	15.0
	юноши		12.0	13.0	13.5