

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:	15.02.09 Аддитивные технологии
квалификация:	техник-технолог
форма обучения:	очная
срок обучения	2г.10мес.
семестр	1 курс, 1-2 семестр

Алексин, 2022

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.09 Аддитивные технологии, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 22.12.2015 № 1506 .

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности: 15.02.09 Аддитивные технологии

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

Техник-технолог должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

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

ОК 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 – **118 часов**, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **118 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)	118
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
Теоретическое обучение	2
в т.ч. контрольные работы	-
практические занятия	116
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
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	<p>Содержание учебного материала</p> <p>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.</p> <p>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок)</p>	2	2
РАЗДЕЛ 2. «Легкая атлетика»			
Тема 2.1. Техника высокого старта	<p>Практические занятия №1</p> <p>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.</p>	2	3
Тема 2.2 Техника низкого старта	<p>Практические занятия №2</p> <p>Низкий старт от 30 до 100 м. Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.</p>	2	2
Тема 2.3 Техника прыжков в длину с разбега.	<p>Практические занятия №3</p> <p>Многоскоки. Специальные беговые упражнения. Отталкивание. Челночный бег. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.</p>	2	3
Тема 2.4 Техника прыжков в высоту.	<p>Практические занятия №4</p> <p>Многоскоки. Отталкивание. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.</p>	2	3

Тема 2.5 Обучение технике метания гранаты.	Практические занятия №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.	Практические занятия №6 Учетный. Метание гранаты на дальность. ОРУ. Эстафетный бег (4x100; 4x400м.) Развитие скоростно-силовых качеств.	2	3
Тема 2.7 Кроссовая подготовка. Кросс 400м.	Практические занятия №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.	Практические занятия №8 Бег 800м. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	2	3
Тема 2.9 Кроссовая подготовка. Кросс 1500м.	Практические занятия №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.	Практические занятия №10 Кроссовый бег на результат 1500м. (девушки) 3000м. (юноши). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости	2	3
РАЗДЕЛ 3. «Гимнастика»			
Тема 3.1 Висы и упоры. Строевая подготовка.	Практические занятия №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
Тема 3.2 Висы и упоры. Подтягивания в висе хватом сверху	Практические занятия №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.	2	3

	Развитие силы.		
Тема 3.3 Висы и упоры. Обучение подъему переворотом в упор.	Практические занятия №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
Тема 3.4 Висы и упоры.	Практические занятия №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.	Практические занятия №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
Тема 3.6 Акробатика. Совершенствовани е длинного кувырка вперед, стойки на голове и руках.	Практические занятия №16 ОРУ со скакалками, обручами. Комбинация из разученных элементов. Прыжки со скакалками на результат. Эстафеты с предметами. Развитие координации.	2	2
РАЗДЕЛ 4. Спортивные игры «Волейбол»			
Тема 4.1 Изучение нижней передачи мяча.	Практические занятия №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
Тема 4.2 Изучение верхней передачи мяча.	Практические занятия №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	Практические занятия №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
Тема 4.4 Техника нападения через третью зону.	Практические занятия №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.	Практические занятия №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
Тема 4.6 Техника нападения через вторую зону.	Практические занятия №22 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 координационных способностей	2	2
Тема 4.7 Групповое блокирование	Практические занятия №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	Практические занятия №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 корд. способностей	2	2
РАЗДЕЛ 5. «Лыжная подготовка»			
Тема 5.1 Техника	Практические занятия №25 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства	2	2

попеременного двухшажного хода.	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.		
Тема 5.2 Техника одновременного безшажного хода.	Практические занятия №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.	Практические занятия №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
Тема 5.4 Техника одновременного двухшажного хода.	Практические занятия №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.	Практические занятия №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
Тема 5.6 Переход с одновременного на попеременный ход.	Практические занятия №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	Практические занятия №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
Тема 5.8 Техника спуска со склона в высокой стойке.	Практические занятия №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	Практические занятия №33	2	2

Техника спуска со склона в низкой стойке.	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.		
Тема 5.10 Техника спуска со склона с поворотом.	Практические занятия №34 Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход на зачет. Одновременный безшажный, одношажный, двухшажный ходы. Подъем в гору различными способами. Спуск со склона с поворотом. Передвижение на лыжах до 4 км в среднем темпе.	2	2
Тема 5.11 Техника спуска со склона с торможением.	Практические занятия №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
Тема 5.12 Лыжные гонки до 2 км	Практические занятия №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	Практические занятия №37 Попеременный двух и четырехшажный ходы. Одновременный безшажный, одношажный, двухшажный ходы. Прохождение дистанции классическими ходами на зачет: 3000м (юноши); 2000м (девушки).	2	2
Тема 5.14 Лыжные гонки до 5 км	Практические занятия №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.	Практические занятия №39 Попеременный двух и четырехшажный ходы. Одновременный безшажный, одношажный, двухшажный ходы. Спуски со склона с поворотами, с торможением. Эстафеты на лыжах.	2	2
РАЗДЕЛ 6.			
Спортивные игры «Баскетбол»			
Тема 6.1. Передачи мяча на месте	Практические занятия №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	Практические занятия №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
Тема 6.3 Броски мяча по кольцу	Практические занятия №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.	Практические занятия №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
Тема 6.5 Ловля мяча после отскока от щита.	Практические занятия №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	Практические занятия №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
Тема 6.7 Индивидуальные действия в защите.	Практические занятия №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	Практические занятия №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
Тема 6.9 Тактика групповых и индивидуальных действий в нападении.	Практические занятия №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.	Практические занятия №49 Бег 400м. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.	2	2
Тема 7.2 Кроссовая подготовка. Кросс 800м.	Практические занятия №50 Бег 800м. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	2	2
Тема 7.3 Кроссовая подготовка. Кросс 1500м.	Практические занятия №51 Бег 1000м(девушки) 1500м. (юноши). Бег в гору. Общеразвивающие упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.	2	2
Тема 7.4 Кроссовая подготовка. Кросс 3000м.	Практические занятия №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	Практические занятия №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
Тема 7.6 Техника низкого старта	Практические занятия №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.	Практические занятия №55 Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег(3x10) на результат. Эстафеты 4x100м; 4x400м. Развитие скоростных качеств.	2	2
Тема 7.8 Техника прыжков в длину с места	Практические занятия №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.	Практические занятия №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.	Практические занятия №58 Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) из на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2
	Максимальная учебная нагрузка (всего)	118	
	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118	
	в том числе:		
	- теоретические занятия	2	
	- практические занятия	116	

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:

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 осуществляется преподавателями в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные знания, умения и навыки)	Основные показатели оценки результата	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 совершенствования.	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.

5. 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	Бег 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			
		17	5	9—10	12				
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	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	1 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 висе 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 висе на согнутых руках юноши, сек	Силовая выносливость рук	30	25	20
7.	Удержание в висе 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 вися, 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