

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГАПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:  Цикловой методической комиссией экономических дисциплин  протокол №\_\_  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_2025 г.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.А.Шаритдинова | УТВЕРЖДАЮ:  Зам. директора по УР  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2025 г.  \_\_\_\_\_\_\_ С.В. Оношкин | СОГЛАСОВАНО:  с работодателем  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2025 г.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А. Власов |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

***«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»***

Специальность 21.02.19 Землеустройство

Курс 2, 3, 4 , группы 21-З, 31-З, 41-З

Форма обучения: очная

2025

***СОДЕРЖАНИЕ***

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

* 1. **Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально- гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.19 Землеустройство.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 21.02.19 Землеустройство.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

* 1. **Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 03, ОК 08 | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | - о роли физической культуры  в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - основы здорового образа жизни. |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **178** |
| **В т. ч. в форме практической подготовки** | **172** |
| В т.ч.: | |
| теоретическое обучение | 6 |
| практические занятия | 172 |
| самостоятельно | 18 |
| **Промежуточная аттестация** | Дифференцированный  зачет |

2 курс

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | 66 |
| **в т.ч. в форме практической подготовки** | - |
| в том числе: | |
| практические занятия(если предусмотрено) | 64 |
| Самостоятельная работа[[1]](#footnote-1) | 6 |
| **Промежуточная аттестация** | 2 |

2.2. Тематический план и содержание УД Физическая культура

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Коды ОК формированию которых способствует элемент программы** |
| **Раздел 1. Теория. Физические способности человека и их развитие** | | | | |
| 1. | Физические способности человека и их развития. Прикладная физическая культура. Техника безопасности, | Знать: влияние опасных производственных факторов на здоровье человека, оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профзаболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.  Уметь: составить комплекс производственной гимнастики, физкультуры, выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации | 2 | ОК 03, ОК 08 |
| **Раздел 2 Общая физическая подготовка. Гимнастика.** | | | |  |
| 2 | Гимнастика, ОФП. Кросс, | Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию | 2 | ОК 03, ОК 08 |
| 3 | Гимнастика ,ОФП. Кросс. Бег 100м (ГТО) | Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию | 2 |
| 4 | ОФП. Кросс юноши 1000м, девушки 500 м | Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию | 2 |
| 5 | Гимнастика , ОФП. Кросс, Ю 3000м, Д 2000м | Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию | 2 |
| 6 | Гимнастика. Оценка физических качеств. ГТО | Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Отжимания, подтягивания, наклон, поднимание туловища. | 2 |
| **Раздел 3 Спортивные игры. Баскетбол.** | | | | |
| 7 | Баскетбол. Ведение передача, броски. | Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра. | 2 | ОК 03, ОК 08 |
| 8 | Баскетбол. Учебная игра.  С заданием. | Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра. | 2 |
| 9 | Баскетбол. Учебная игра.  Развитие скорости. | Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра. | 2 |
| 10 | Баскетбол. Учебная игра.  Правила. | Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра. | 2 |
| 11 | Баскетбол. Учебная игра.  Развитие прыгучести. | Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра. | 2 |
| 12 | Баскетбол. Учебная игра.  Развитие ловкости. | Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра. | 2 |
| **Раздел 4 Спортивные игры. Волейбол.** | | | | |
| 13 | Волейбол. Учебная игра.  Подача, передвижение. | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;  техника приема и передачи меча снизу двумя руками;  техника верхней и нижней подачи меча;  двухсторонняя игра. | 2 | ОК 03, ОК 08 |
| 14 | Волейбол. Учебная игра.  С заданием. | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;  техника приема и передачи меча снизу двумя руками;  техника верхней и нижней подачи меча;  двухсторонняя игра. | 2 |
| 15 | Волейбол. Учебная игра.  Передача мяча сверху и снизу. | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;  техника приема и передачи меча снизу двумя руками;  техника верхней и нижней подачи меча;  двухсторонняя игра. | 2 |
| 16 | Волейбол. Учебная игра.  Подача. | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;  техника приема и передачи меча снизу двумя руками;  техника верхней и нижней подачи меча;  двухсторонняя игра. | 2 |
| 17 | Волейбол. Учебная игра.  Передача мяча. | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;  техника приема и передачи меча снизу двумя руками;  техника верхней и нижней подачи меча;  двухсторонняя игра. | 2 |
| 18 | Волейбол. Учебная игра.  Развитие физических качеств. | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;  техника приема и передачи меча снизу двумя руками;  техника верхней и нижней подачи меча;  двухсторонняя игра. | 2 |
| 19 | Волейбол. Учебная игра. | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;  техника приема и передачи меча снизу двумя руками;  техника верхней и нижней подачи меча;  двухсторонняя игра. | 2 |
| **Раздел 5 Лыжная подготовка** | | | | |
| 20 | Техника лыжных ходов, прохождение дистанции. | техника специальных упражнений лыжника.  Техника лыжных ходов.  Техника спусков и подъемов.  Прохождение дистанции на скорость и выносливость. | 2 | ОК 03, ОК 08 |
| 21 | Лыжи. Техника передвижения попеременным двушажным ходом. | техника специальных упражнений лыжника.  Техника лыжных ходов.  Техника спусков и подъемов.  Прохождение дистанции на скорость и выносливость. | 2 |
| 22 | Лыжи. Техника свободного хода. | техника специальных упражнений лыжника.  Техника лыжных ходов.  Техника спусков и подъемов.  Прохождение дистанции на скорость и выносливость. | 2 |
| 23 | Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции. | техника специальных упражнений лыжника.  Техника лыжных ходов.  Техника спусков и подъемов.  Прохождение дистанции на скорость и выносливость. | 2 |
| 24 | Прохождение дистанции классическим ходом. | техника специальных упражнений лыжника.  Техника лыжных ходов.  Техника спусков и подъемов.  Прохождение дистанции на скорость и выносливость. | 2 |
| 25 | Лыжи. Прохождение дистанции свободным ходом. | техника специальных упражнений лыжника.  Техника лыжных ходов.  Техника спусков и подъемов.  Прохождение дистанции на скорость и выносливость. | 2 |
| **Раздел 6 Легкая атлетика** | | | | |
| 26 | Легкая атлетика. Бег 100м. (ГТО) | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | 2 | ОК 03, ОК 08 |
| 27 | Легкая атлетика. Кросс 3км- юн; 2км- дев. (ГТО) | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | 2 |
| 28 | Легкая атлетика. Зачет – 30м. | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | 2 |
| 29 | Легкая атлетика. Зачет – 100м. | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | 2 |
| 30 | Легкая атлетика. Техника передачи эстафетной палочки. | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | 2 |
| **31** | **Самостоятельная работа. Легкая атлетика. Развитие силы** | Техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | 2 |
| **32** | **Самостоятельная работа. Легкая атлетика. Развитие быстроты.** | Техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | 2 |
| **33** | **Самостоятельная работа. Легкая атлетика. Развитие ловкости.** | Техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | 2 |
|  | **АУДИТОРНЫХ** |  | 66 |  |
|  | **ИЗ НИХ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** |  | 64 |  |

3 курс

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем часов |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 60 |
| в том числе |  |
| практические занятия | 58 |
| Самостоятельная работа | 6 |
| Итоговая аттестация 3,4 семестр зачет | 2 |

2.2. Тематический план и содержание УД Физическая культура

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Коды ЛРформированию которых способствует элемент программы** |
| **Раздел 1. Теория. Физические способности человека и их развитие** | | | | |
| 1. | Введение. Физические способности человека и их развития. Прикладная физическая культура. Техника безопасности, ГТО. | Знать: влияние опасных производственных факторов на здоровье человека, оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профзаболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.  Уметь: составить комплекс производственной гимнастики, физкультуры, выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации | 2 | ОК 03, ОК 08 |
| **Раздел 2 Общая физическая подготовка. Гимнастика.** | | | |  |
| 2 | Гимнастика, ОФП. Кросс, общеразвивающие упражнения | Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию | 2 | ОК 03, ОК 08 |
| 3 | Гимнастика ,ОФП. Кросс. Бег 100м (ГТО) | Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию | 2 |
| 4 | ОФП. Кросс юноши 1000м, девушки 500 м | Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию | 2 |
| 5 | Гимнастика , ОФП. общеразвивающие упражнения Кросс, юноши 3000м, девушки 2000м | Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию | 2 |
| 6 | Гимнастика. Оценка физических качеств. ГТО | Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Отжимания, подтягивания, наклон, поднимание туловища. | 2 |
| **Раздел 3 Спортивные игры. Баскетбол.** | | | | |
| 7 | Баскетбол. Ведение и передача мяча. | Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра. | 2 | ОК 03, ОК 08 |
| 8 | Баскетбол. Учебная игра.  С заданием. | Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра. | 2 |
| 9 | Баскетбол. Учебная игра.  Правила. | Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра. | 2 |
| 10 | Баскетбол. Учебная игра.  Развитие прыгучести. | Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра. | 2 |
| 11 | Баскетбол. Учебная игра.  Развитие ловкости. | Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра. | 2 |
| **Раздел 4 Спортивные игры. Волейбол.** | | | | |
| 12 | Волейбол. Учебная игра.  Подача, передвижение. | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;  техника приема и передачи меча снизу двумя руками;  техника верхней и нижней подачи меча;  двухсторонняя игра. | 2 | ОК 03, ОК 08 |
| 13 | Волейбол. Учебная игра.  С заданием. | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;  техника приема и передачи меча снизу двумя руками;  техника верхней и нижней подачи меча;  двухсторонняя игра. | 2 |
| 14 | Волейбол. Учебная игра.  Подача. | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;  техника приема и передачи меча снизу двумя руками;  техника верхней и нижней подачи меча;  двухсторонняя игра. | 2 |
| 15 | Волейбол. Учебная игра.  Передача мяча. | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;  техника приема и передачи меча снизу двумя руками;  техника верхней и нижней подачи меча;  двухсторонняя игра. | 2 |
| 16 | Волейбол. Учебная игра.  Развитие физических качеств. | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;  техника приема и передачи меча снизу двумя руками;  техника верхней и нижней подачи меча;  двухсторонняя игра. | 2 |
| 17 | Волейбол. Учебная игра. | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;  техника приема и передачи меча снизу двумя руками;  техника верхней и нижней подачи меча;  двухсторонняя игра. | 2 |
| **Раздел 5 Лыжная подготовка** | | | | |
| 18 | Лыжи. Техника лыжных ходов, прохождение дистанции. | техника специальных упражнений лыжника.  Техника лыжных ходов.  Техника спусков и подъемов.  Прохождение дистанции на скорость и выносливость. | 2 | ОК 03, ОК 08 |
| 19 | Лыжи. Техника свободного хода. | техника специальных упражнений лыжника.  Техника лыжных ходов.  Техника спусков и подъемов.  Прохождение дистанции на скорость и выносливость. | 2 |
| 20 | Лыжи. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции. | техника специальных упражнений лыжника.  Техника лыжных ходов.  Техника спусков и подъемов.  Прохождение дистанции на скорость и выносливость. | 2 |
| 21 | Лыжи. Прохождение дистанции классическим ходом. | техника специальных упражнений лыжника.  Техника лыжных ходов.  Техника спусков и подъемов.  Прохождение дистанции на скорость и выносливость. | 2 |
| 22 | Лыжи. Прохождение дистанции свободным ходом. | техника специальных упражнений лыжника.  Техника лыжных ходов.  Техника спусков и подъемов.  Прохождение дистанции на скорость и выносливость. | 2 |
| **Раздел 6 Легкая атлетика** | | | | |
| 23 | Легкая атлетика. Бег 100м. (ГТО) | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | 2 | ОК 03, ОК 08 |
| 24 | Легкая атлетика. Кросс 3км- юн; 2км- дев. (ГТО) | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | 2 |
| 25 | Легкая атлетика. Зачет – 30м. | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | 2 |
| 26 | Легкая атлетика. Техника передачи эстафетной палочки. | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | 2 |
| 27 | Лёгкая атлетика. Бег 600м –юн; 300м-дев. | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | 2 |
| **28** | **Самостоятельная работа. Легкая атлетика. Развитие ловкости.** | **Техника специальных упражнений бегуна.**  **Техника высокого и низкого старта.**  **Техника на короткие дистанции.**  **Техника эстафетного бега.** | **2** |
| **29** | **Самостоятельная работа. Легкая атлетика. Развитие силы.** | **Техника специальных упражнений бегуна.**  **Техника высокого и низкого старта.**  **Техника на короткие дистанции.**  **Техника эстафетного бега.** | **2** |
| **30** | **Самостоятельная работа. Легкая атлетика. Развитие быстроты.** | **Техника специальных упражнений бегуна.**  **Техника высокого и низкого старта.**  **Техника на короткие дистанции.**  **Техника эстафетного бега.** | **2** |
| **АУДИТОРНЫХ** | |  | 60 |  |
| **ИЗ НИХ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** | |  | 58 |  |
| **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА** | |  | 6 |  |

4 курс

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем часов |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 52 |
| в том числе |  |
| практические занятия | 50 |
| Самостоятельная работа | 6 |
| Итоговая аттестация 3,4 семестр диф.зачет | 2 |

2.2. Тематический план и содержание УД Физическая культура

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Коды ЛР формированию которых способствует элемент программы** |
| **Раздел 1. Теория. Физические способности человека и их развитие** | | | | |
| 1. | Техника безопасности, ГТО. Кросс. | Знать: влияние опасных производственных факторов на здоровье человека, оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профзаболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.  Уметь: составить комплекс производственной гимнастики, физкультуры, выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации | 2 | ОК 03, ОК 08 |
| **Раздел 2 Общая физическая подготовка. Гимнастика.** | | | |  |
| 2 | Кросс, общеразвивающие упражнения | Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию | 2 | ОК 03, ОК 08 |
| 3 | Гимнастика ,ОФП. Кросс. Бег 100м (ГТО) | Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию | 2 |
| 4 | ОФП. Кросс юноши 1000м, девушки 500 м | Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию | 2 |
| 5 | Гимнастика , ОФП. общеразвивающие упражнения Кросс, юноши 3000м, девушки 2000м | Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию | 2 |
| 6 | Гимнастика. Оценка физических качеств. ГТО | Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Отжимания, подтягивания, наклон, поднимание туловища. | 2 |
| **Раздел 3 Спортивные игры. Баскетбол.** | | | | |
| 7 | Баскетбол. Ведение и передача мяча. | Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра. | 2 | ОК 03, ОК 08 |
| 8 | Баскетбол. Учебная игра.  С заданием. | Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра. | 2 |
| 9 | Баскетбол. Учебная игра.  Правила. | Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра. | 2 |
| 10 | Баскетбол. Учебная игра. Развитие быстроты. | Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра. | 2 |
| 11 | Баскетбол. Учебная игра. Забивание мяча в кольцо. | Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра. | 2 |
| 12 | Баскетбол. Учебная игра.  Развитие прыгучести. | Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра. | 2 |
| 13 | Баскетбол. Учебная игра.  Развитие ловкости. | Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра. | 2 |
| **Раздел 4 Спортивные игры. Волейбол.** | | | | |
| 14 | Волейбол. Учебная игра.  Подача, передвижение. | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;  техника приема и передачи меча снизу двумя руками;  техника верхней и нижней подачи меча;  двухсторонняя игра. | 2 | ОК 03, ОК 08 |
| 15 | Волейбол. Учебная игра.  С заданием. | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;  техника приема и передачи меча снизу двумя руками;  техника верхней и нижней подачи меча;  двухсторонняя игра. | 2 |
| 16 | Волейбол. Учебная игра.  Подача. | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;  техника приема и передачи меча снизу двумя руками;  техника верхней и нижней подачи меча;  двухсторонняя игра. | 2 |
| 17 | Волейбол. Учебная игра.  Передача мяча. | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;  техника приема и передачи меча снизу двумя руками;  техника верхней и нижней подачи меча;  двухсторонняя игра. | 2 |
| 18 | Волейбол. Учебная игра. Передача мяча друг другу. | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;  техника приема и передачи меча снизу двумя руками;  техника верхней и нижней подачи меча;  двухсторонняя игра. | 2 |
| 19 | Волейбол. Учебная игра.  Развитие физических качеств. | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;  техника приема и передачи меча снизу двумя руками;  техника верхней и нижней подачи меча;  двухсторонняя игра. | 2 |
| 20 | Волейбол. Учебная игра. | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;  техника приема и передачи меча снизу двумя руками;  техника верхней и нижней подачи меча;  двухсторонняя игра. | 2 |
| **Раздел 6 Легкая атлетика** | | | | |
| 21 | Легкая атлетика. Бег 100м. (ГТО) | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | 2 | ОК 03, ОК 08 |
| 22 | Легкая атлетика. Кросс 3км- юн; 2км- дев. | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | 2 |
| 23 | Легкая атлетика. Бег 30м. (ГТО) | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | 2 |
| **24** | **Самостоятельная работа. Легкая атлетика. Развитие ловкости.** | **Техника специальных упражнений бегуна.**  **Техника высокого и низкого старта.**  **Техника на короткие дистанции.**  **Техника эстафетного бега.** | **2** |
| **25** | **Самостоятельная работа. Легкая атлетика. Развитие силы.** | **Техника специальных упражнений бегуна.**  **Техника высокого и низкого старта.**  **Техника на короткие дистанции.**  **Техника эстафетного бега.** | **2** |
| **26** | **Самостоятельная работа. Легкая атлетика. Развитие быстроты.** | **Техника специальных упражнений бегуна.**  **Техника высокого и низкого старта.**  **Техника на короткие дистанции.**  **Техника эстафетного бега.** | **2** |
| **АУДИТОРНЫХ** | |  | 52 |  |
| **ИЗ НИХ ПРАКТИЧЕСКИЕ** | |  | 50 |  |
| **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА** | |  | 6 |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

* 1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

***Спортивное оборудование:***

баскетбольные,футбольные,волейбольныемячи;щиты,ворота,корзины,сетки,стойки,антенны;сеткидляигрывбадминтон,ракеткидляигрывбадминтон,

оборудованиедлясиловыхупражнений(например:гантели,утяжелители,резина,штангис комплектом различных отягощений,бодибары);

оборудованиедлязанятийаэробикой(например,степ-платформы,скакалки,гимнастические коврики,фитболы).

гимнастическаяперекладина,шведскаястенка,секундомеры,мячидлятенниса,дорожкарезиноваяразметочнаядляпрыжковиметания;

оборудование,необходимоедляреализациичастипопрофессионально-прикладнойфизическойподготовке.

***Для занятий лыжным спортом:***

лыжныебазыслыжехранилищами,мастерскимидлямелкогоремонталыжногоинвентаряитеплымираздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь(лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

Технические средства обучения:

* музыкальный центр, выносные колонки,микрофон,компьютер,мультимедийныйпроектор,экрандляобеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
* электронныеносителисзаписямикомплексовупражненийдлядемонстрациинаэкране.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

**3.2.1. Основные печатныеиздания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.

**3.2.2. Основные электронные издания**

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475342 (дата обращения: 31.10.2021).

2. Аллянов, Ю. Н.  Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143 (дата обращения: 31.10.2021).

3. Муллер, А. Б.  Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681 (дата обращения: 31.10.2021).

**3.2.3. Дополнительные источники**

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475601 (дата обращения: 31.10.2021).

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475739 (дата обращения: 31.10.2021).

3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475600 (дата обращения: 31.10.2021).

***4.*КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| **умения:**   * Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; * Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности * Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | Демонстрировать умения  применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. |
| **знания:**   * Роль физической культуры в общекультурном,профессиональном и социальном развитии человека; * Основы здорового образа жизни; * Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности * Средства профилактики перенапряжения | Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений. | Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование |

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

1. ***Назначение контрольно – измерительных материалов.***

Контрольные измерительные материалы позволяют установить уровень освоения студентами Федерального компонента государственного стандарта.

1. ***Документы, определяющие содержание на зачете.***

Содержание зачета определяется на основе следующих документов:

1. Примерная программа «Физическая культура» для профессий начального образования и специальностей среднего профессионального образования, разработанная на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования
2. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура»
3. ***Подходы к отбору содержания на зачете:***

Для зачета взяты следующие темы:

- Основы здорового образа жизни;

- Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями;

- Средства физической культуры в регулировании работоспособности;

- Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста;

-Практическая часть (Учебно- тренировочная);

-Гимнастика;

-Спортивные игры;

-Лыжная подготовка;

-и др.

Число заданий, проверяющих содержание отдельных разделов курса. В зачете используются задания разных типов, форма задания обеспечивает его адекватность проверяемым умениями.

1. ***Структура зачета:***

Теоретическая часть:

1. Составить комплекс утренней гимнастики.

Оценка 5

12 упражнений.

Оценка 4

8 упражнений.

Оценка 3

5 упражнений.

1. Составить комплекс обще развивающих упражнений.

Оценка 5

12 упражнений.

Оценка 4

8 упражнений.

Оценка 3

5 упражнений.

1. Составить комплекс производственной гимнастики.

Оценка 5

12 упражнений.

Оценка 4

8 упражнений.

Оценка 3

5 упражнений.

1. Составить комплекс релаксационной гимнастики и силовой комплекс.

Оценка 5

12 упражнений.

Оценка 4

8 упражнений.

Оценка 3

5 упражнений.

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**

**ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физи-ческие способ-ности** | **Контроль-ное**  **упражнение (тест)** | **Воз-раст, лет** | **Оценка** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Скорост-ные | Бег  30 м, с | 16  17 | 4,4 и  выше  4,3 | 5,1–4,8  5,0–4,7 | 5,2 и ниже  5,2 | 4,8 и  выше  4,8 | 5,9–5,3  5,9–5,3 | 6,1 и ниже  6,1 |
| 2 | Коорди-национ-ные | Челночный бег  3×10 м, с | 16  17 | 7,3 и  выше  7,2 | 8,0–7,7  7,9–7,5 | 8,2 и ниже  8,1 | 8,4 и  выше  8,4 | 9,3–8,7  9,3–8,7 | 9,7 и ниже  9,6 |
| 3 | Скорост-но-сило-вые | Прыжки в длину с места, см | 16  17 | 230 и  выше  240 | 195–210  205–220 | 180 и ниже  190 | 210 и  выше  210 | 170–190  170–190 | 160 и ниже  160 |
| 4 | Выносли-вость | 6-минутный  бег, м | 16  17 | 1500 и выше  1500 | 1300–1400  1300–1400 | 1100  и ниже  1100 | 1300 и выше  1300 | 1050–1200  1050–1200 | 900 и ниже  900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16  17 | 15 и  выше  15 | 9–12  9–12 | 5 и  ниже  5 | 20 и  выше  20 | 12–14  12–14 | 7 и ниже  7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16  17 | 11 и  выше  12 | 8–9  9–10 | 4 и  ниже  4 | 18 и выше  18 | 13–15  13–15 | 6 и ниже  6 |

**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.Плавание 50 м (мин, с) | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 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 2кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 7.Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 8.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 9.Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 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 |

**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 3км (мин, с) | 19.00 | 21,00 | б/вр |
| 3.Плавание 50 м (мин, с) | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 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.Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 8.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 9.Гимнастический комплекс упражнений:  – утренней гимнастики  – производственной гимнастики  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

Оценка уровня студента по физической культуре в конце учебного года выставляется на основании среднего балла за сдачу всех тестов по физической подготовленности.

Итоговая оценка студента выставляется с учетом посещаемости в процентном соотношении ( 90 процентов от общего количества часов).

|  |  |
| --- | --- |
| **ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ** | |
| **СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП** | |
| Сертификат | 301855813211864865354984698895558776452667678531 |
| Владелец | Кузнецова Татьяна Николаевна |
| Действителен | С 29.02.2024 по 28.02.2025 |

1. [↑](#footnote-ref-1)