

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Талицкий лесотехнический колледж им. Н.И.Кузнецова»

Утверждаю:
Директор ГАПОУ СО
«ТЛК им. Н.И. Кузнецова»

 С.И.Ляшок
01 сентября 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 Физическая культура

2022 г.

Согласовано
на заседании цикловой комиссии
протокол № 1 от 31 августа 2022 г.

 / Яковенко С. А.

Утверждаю
заместитель директора по НМР

 Добышева О.В.
01 сентября 2022 г.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» для профессии среднего профессионального образования 43.01.09 Повар, кондитер.

Программа разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.).

Автор: Иванов Игорь Михайлович, преподаватель.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций в соответствии с ФГОС по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

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

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

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

Программа разработана в соответствии с особенностями образовательных потребностей инвалидов и лиц с ОВЗ, с учетом возможностей их психофизиологического развития, индивидуальных возможностей и методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденные директором Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Науки России от 20 апреля 2015 г. № 06-830.

Образование инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организовано совместно с другими обучающимися.

Адаптированная программа разработана в отношении обучающихся с конкретными видами ограничений здоровья (нарушения слуха, нарушения двигательной активности, нарушения зрения, соматические заболевания), обучающихся совместно с другими обучающимися в учебной группе. Реализация адаптированной программы осуществляется с использованием различных форм обучения.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 06 ОК 08.	- 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 профессии	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; - средства профилактики перенапряжения

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	244
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы и практические занятия	240
курсовая работа (проект)	0
контрольная работа	0
самостоятельная работа	0
Итоговая аттестация	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала		
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Факторы здоровья. Составляющие здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	2	OK 04 OK 06 OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	-	
	Самостоятельная работа обучающихся.	-	
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	16	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	16	
	Практическое занятие. «Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование». «Бег 100 метров».	2	OK 04
	Практическое занятие. «Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование». «Бег 100 метров»	2	OK 06
	Практическое занятие. «Бег 100 метров». «Эстафетный бег 4 ´100 м, 4´ 400 м»	2	OK 08.
	Практическое занятие «Бег 100 метров» Практическое занятие «Бег по прямой с различной скоростью»	2	
	Практическое занятие. «Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)»	2	
	Практическое занятие. «Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники бега на короткие дистанции 30 м и 60 м.	2	
	Практическое занятие. «Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)». Совершенствование техники бега на дистанцию 400 м.	2	
	Практическое занятие. «Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование». Совершенствование техники метание гранаты.	2	
Волейбол	Содержание учебного материала	6	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
	Практическое занятие. «Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты»	2	OK 04 OK 06
	Практическое занятие. «Правила игры». «Техника безопасности игры». «Игра по упрощенным правилам волейбола»	2	OK 08.
	Практическое занятие. «Игра по правилам». Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	

Гимнастика	Содержание учебного материала	-	<i>OK 04</i> <i>OK 06</i> <i>OK 08.</i>
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	10	
	Практическое занятие. «Общеразвивающие упражнения» «Упражнения в паре с партнером». «Упражнения с гантелями»	2	
	Практическое занятие. «Общеразвивающие упражнения». «Упражнения с гантелями» «Упражнения с гантелями, набивными мячами». Вольные акробатические упражнения на матах (стойки, кувырки и т.д.)	2	
	Практическое занятие. «Общеразвивающие упражнения». «Упражнения с гантелями» «Упражнения с гантелями, набивными мячами». Комплекс вольных акробатических упражнений на матах (стойки, кувырки и т.д.)	2	
	Практическое занятие. «Акробатические упражнения. Упражнения в балансировании. Упражнения на гимнастической стенке»	2	
	Практическое занятие «Опорные прыжки через гимнастического козла и коня»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	-	<i>OK 04</i> <i>OK 06</i> <i>OK 08.</i>
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	14	
	Практическое занятие. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	
	Практическое занятие. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	
	Практическое занятие. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	
	Практическое занятие. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	
	Практическое занятие. Свободный стиль. Одновременный-двухшажный и одношажный ход. Бег дистанции до 3 км (дев) и 5 км (юн).	2	
	Практическое занятие. Свободный стиль. Одновременный-двухшажный и одношажный ход. Бег дистанции до 3 км (дев) и 5 км (юн).	2	
	Практическое занятие. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Совершенствование лыжных ходов. Совершенствование тактики лыжных гонок.	2	
Самостоятельная работа обучающихся.	-		
Спортивные подвижные игры Волейбол	Содержание учебного материала	8	<i>OK 04</i> <i>OK 06</i> <i>OK 08.</i>
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8	
	Практическое занятие «Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.	2	
	Практическое занятие «Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.	2	
	Практическое занятие «Перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.	2	
	Практическое занятие «Правила игры». «Техника безопасности игры». «Игра по упрощенным правилам волейбола»	2	

	Самостоятельная работа обучающихся.	-		
Баскетбол	Содержание учебного материала	12	<i>OK 04</i>	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	12		
	Практическое занятие «Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты	2		
	Практическое занятие «Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты	2		<i>OK 06</i>
	Практическое занятие «Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты	2		<i>OK 08.</i>
	Практическое занятие «Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты	2		
	Практическое занятие «Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	10	<i>OK 04</i>	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	10		
	Практическое занятие. «Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование». Бег 200м»	2		
	Практическое занятие. «Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)»	2		
	Практическое занятие. «Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование». Бег 400м»	2		
	Практическое занятие. «Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование». Бег 400м	2		<i>OK 06</i>
	Практическое занятие: «Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники бега на короткие дистанции 30 м и 60 м.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	-		<i>OK 08.</i>
Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	Содержание учебного материала			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Техника безопасности на занятиях физической культуры. Общеразвивающие упражнения (разминка, развивающие упражнения).	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	28		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	28		

	Практическое занятие: «Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование». «Бег 100 метров».	2	OK 04
	Практическое занятие: «Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование». «Бег 100 метров»	2	
	Практическое занятие: «Бег 100 метров». «Эстафетный бег 4 ´ 100 м, 4 ´ 400 м»	2	OK 06
	Практическое занятие: «Бег 100 метров» Практическое занятие «Бег по прямой с различной скоростью»	2	
	Практическое занятие: «Бег 200- 400 метров» Практическое занятие «Бег по прямой с различной скоростью»	2	OK 08
	Практическое занятие: «Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)»	2	
	Практическое занятие: Совершенствование техники. «Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)»	2	
	Практическое занятие: «Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники бега на короткие дистанции 30 м и 60 м.	2	
	Практическое занятие. Совершенствование техники. «Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники бега на короткие дистанции 30 м и 60 м.	2	
	Практическое занятие: «Прыжки в длину с места способом «согнув ноги». Совершенствование техники бега на короткие дистанции 30 м и 60 м.	2	
	Практическое занятие. Совершенствование техники. «Прыжки в длину с места способом «согнув ноги». Совершенствование техники бега на короткие дистанции 30 м и 60 м.	2	
	Практическое занятие. «Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)».		
	Совершенствование техники бега на дистанцию 400 м.	2	
	Практическое занятие: Совершенствование техники. «Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)».	2	
	Совершенствование техники бега на дистанцию 400 м.		
	Практическое занятие: Совершенствование техники. «Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)».	2	
	Совершенствование техники бега на дистанцию 400 м.		
	Самостоятельная работа обучающихся.	-	
Спортивные подвижные игры Волейбол	Содержание учебного материала	16	OK 04 OK 06 OK 08.
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	16	
	Практическое занятие: «Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача».	2	
	Практическое занятие: «Подача верхняя с места, с 2-3- х шагов». «Игра по упрощенным правилам волейбола»	2	
	Практическое занятие: «Подача боковая, нижняя». «Игра по упрощенным правилам волейбола»	2	
	Практическое занятие: «Подача боковая, нижняя». «Игра по упрощенным правилам волейбола»	2	
	Практическое занятие: «Подача верхняя в прыжке с 2-3- х шагов». «Игра по упрощенным правилам волейбола»	2	
	Практическое занятие «Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача». «Игра по упрощенным правилам волейбола»	2	
	Практическое занятие «Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача». «Игра по упрощенным правилам волейбола»	2	
	Практическое занятие. «Совершенствование техники подачи. подача по зонам». «Игра по упрощенным правилам волейбола»	2	

	Самостоятельная работа обучающихся.	-	
Гимнастика	Содержание учебного материала	26	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	26	
	Практическое занятие: «Комплекс вольных акробатических упражнений на матах «(стойки)»	2	OK 04
	Практическое занятие: «Комплекс вольных акробатических упражнений на матах» (кувырки и т.д.)	2	
	Практическое занятие: Совершенствование техники. «Комплекс вольных акробатических упражнений на матах «(стойки, кувырки и т.д.	2	
	Практическое занятие: «Акробатические упражнения. Упражнения в балансировании. Упражнения на гимнастической стенке»	2	OK 06
	Практическое занятие «Общеразвивающие упражнения». «Упражнения с гантелями» «Упражнения с гантелями, набивными мячами».	2	
	Практическое занятие: «Комплекс вольных акробатических упражнений на матах «(стойки, кувырки и т.д.)	2	OK 08.
	Практическое занятие: «Совершенствование акробатических упражнений. Упражнения в балансировании. Упражнения на гимнастической стенке»	2	
	Практическое занятие: «Акробатические упражнения. Упражнения в балансировании. Упражнения на гимнастической стенке»	2	
	Практическое занятие: «Комплекс вольных акробатических упражнений на матах «(стойки, кувырки и т.д.)»	2	
	Практическое занятие: «Совершенствование акробатических упражнений. Упражнения в балансировании. Упражнения на гимнастической стенке»	2	
	Практическое занятие: «Акробатические упражнения. Упражнения в балансировании. Упражнения на гимнастической стенке»	2	
	Практическое занятие: Опорный прыжок через козла. Подводящие упражнения	2	
	Практическое занятие: Опорный прыжок через коня. Подводящие упражнения.	2	
Самостоятельная работа обучающихся.	-		
Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	-	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	20	
	Практическое занятие. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Свободный стиль передвижения	2	OK 04
	Практическое занятие. Классический способ. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	
	Практическое занятие. Классический способ. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	
	Практическое занятие. Совершенствование техники классического способа передвижения.	2	OK 06
	Практическое занятие. Переход с одновременного одношажного лыжных ходов и двушажный одновременных ходов на четырехшажные ход. Элементы тактики лыжных гонок.	2	
	Практическое занятие. Скольжение на спуске. Повороты в движении и торможение полуплугом и плугом.	2	
	Практическое занятие. Совершенствование. Скольжения на спуске. Повороты в движении и торможение полуплугом и плугом.	2	OK 08.
	Практическое занятие. Совершенствование техники свободного стиля передвижения. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	
	Свободный стиль. Одновременный-двухшажный и одношажный ход. Бег дистанции до 3 км (дев) и 5 км (юн)	2	

	Свободный стиль. Совершенствование одновременного-двушажного и одношажного хода. Бег дистанции до 3 км (дев.) и 5 км (юн.)	2		
	Самостоятельная работа обучающихся.	-		
Спортивные подвижные игры	Содержание учебного материала	16	<i>OK 04</i>	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	16		
	Практическое занятие: «Поддача боковая, нижняя». «Игра по упрощенным правилам волейбола»	2		
	Практическое занятие: «Поддача верхняя в прыжке с 2-3-х шагов». «Игра по упрощенным правилам волейбола»	2		
	Практическое занятие: «Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача». «Игра по упрощенным правилам волейбола»	2		<i>OK 06</i>
	Практическое занятие: «Совершенствование техники подачи. Поддача по зонам». «Игра по упрощенным правилам волейбола»	2		<i>OK 08.</i>
	Практическое занятие: «Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой»	2		
	Практическое занятие: «Совершенствование приема мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой»	2		
	Практическое занятие: «Совершенствование перекатов в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении».	2		
	Практическое занятие: «Правила игры». «Техника безопасности игры». «Игра по упрощенным правилам волейбола»	2		
		Самостоятельная работа обучающихся.		-
Баскетбол	Содержание учебного материала	14	<i>OK 04</i>	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	14		
	Практическое занятие: «Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину».	2		
	Практическое занятие: «Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)».	2		
	Практическое занятие: «Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват».	2		<i>OK 06</i>
	Практическое занятие: «Перехват, приемы, применяемые против броска».	2		
	Практическое занятие: Прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2		
	Практическое занятие: «Накрывание, тактика нападения, тактика защиты».	2		<i>OK 08.</i>
	Практическое занятие: Совершенствование техники. «Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину». Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	30	<i>OK 04</i>	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	30		
	Практическое занятие: «Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон».	2		
	Практическое занятие: «Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование». Бег 60 м»	2		
	Практическое занятие: «Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование». Бег 100 м»	2		<i>OK 06</i>
	Практическое занятие: «Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование». Бег 200 м»	2		<i>OK 08</i>
	Практическое занятие: «Кроссовая подготовка: развитие скоростной выносливости, стартовый разгон, финиширование». Бег 400 м»	2		
	Практическое занятие: «Кроссовая подготовка: Совершенствование техники бега на короткие дистанции». Бег 200,400 м»	2		

	Практическое занятие: «Кроссовая подготовка: «техники бега на средние дистанции». Бег 800,1500 м».	2	
	Практическое занятие: «Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)»	2	
	Практическое занятие: «Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование». Бег 400м»	2	
	Практическое занятие: «Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование». Бег 400м	2	
	Практическое занятие: «Бег 100 метров». «Эстафетный бег 4´100 м, 4´400 м»	2	
	Практическое занятие: «Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники бега на короткие дистанции 30 м и 60 м.	2	
	Практическое занятие: «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники бега на короткие дистанции 30 м и 60 м.	2	
	Практическое занятие: «Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)». Совершенствование техники бега на дистанцию 400 м.	2	
	Практическое занятие: «Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)». Совершенствование техники бега на дистанцию 400 м.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Футбол	Содержание учебного материала	20	<i>OK 04</i>
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	20	
	Практическое занятие: «Удар по мячу внутренней частью стопы, удары головой на месте и в прыжке». «Игра по правилам».		
	Практическое занятие: «Удар по мячу внешней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке».	2	<i>OK 06</i>
	Практическое занятие: «Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке».	2	
	Практическое занятие: «Совершенствование техники удара по мячу, удары головой на месте и в прыжке».	2	
	Практическое занятие: «Остановка мяча ногой, грудью». «Игра по правилам». Тактика защиты, тактика нападения».	2	<i>OK 08.</i>
	Практическое занятие: «Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения». «Игра по правилам». Тактика защиты, тактика нападения».	2	
	Практическое занятие: «Совершенствование техники остановки мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения»: «Игра по правилам». Тактика защиты, тактика нападения».	2	
	Практическое занятие: «Техника безопасности игры». «Игра по правилам». Отбор мяча, обманные движения.	2	
	Практическое занятие: «Техника безопасности игры». «Игра по правилам». Отбор мяча, обманные движения.	2	
	Практическое занятие: «Техника безопасности игры». «Игра по правилам». Отбор мяча, обманные движения, удары по воротам.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Промежуточная аттестация	2		
Всего:	244		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, тренажерный зал

Оборудование спортивного зала:

- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);
- гимнастическое оборудование

№ п/п	Наименование
1.	Перекладина
2.	Брусья параллельные (разновысокие)
3.	Канат подвесной
4.	Стеллажи гимнастические
5.	Конь гимнастический
6.	Козел гимнастический
7.	Мостик деревянный
8.	Маты гимнастические
9.	Мяч набивной
10.	Скамейка гимнастическая
11.	Канат для перетягивания
12.	Скакалки
13.	Обручи

- легкоатлетический инвентарь

№ п/п	Наименование
1.	Флажки судейские
2.	Гранаты учебные 500 гр.
3.	Гранаты учебные 700 гр.
4.	Туфли с шипами
5.	Эстафетные палочки
6.	Спортивная форма
7.	Секундомер

- лыжный инвентарь

№ п/п	Наименование
1.	Лыжи беговые с креплениями
2.	Палки лыжные
3.	Ботинки лыжные
4.	Мазь лыжная для различной температуры
5.	Пробки для растирания лыжной мази
6.	Шапочки лыжные
7.	Номера участников соревнований (двойные)

- оборудование и инвентарь для спортивных игр

- технические средства обучения

-методическая разработка комплекса упражнений для профилактики остеохондроза.

-методическая разработка комплекса упражнений для самостоятельных занятий:

1.Задания по самостоятельному выполнению комплекса гимнастических упражнений.

2.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для развития физических качеств, необходимых в беге. 3.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для развития физических качеств, необходимых в легкоатлетических прыжках.

4.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для совершенствования владения техникой избранного вида метания.

5.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для совершенствования владения техникой игры в баскетбол.

- 6.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для развития специальной ловкости.
- 7.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для развития меткости.
- 8.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для воспитания быстроты перемещения.
- 9.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для воспитания выносливости.
- 10.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для воспитания ловкости.
- 11.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для укрепления мышечно-связочного аппарата нижних конечностей.
- 12.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для укрепления мышечно-связочного аппарата верхних конечностей.
- 13.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для укрепления мышц туловища.
- 14.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для совершенствования вестибулярного аппарата.

- тестовые вопросы и задания:

- 1.Опорно-двигательная система.
- 2.Мышцы и ткани.
- 3.Нервная система.
- 4.Дыхательная система.
- 5.Контроль и самоконтроль.
- 6.Обмен веществ.
- 7.Белки и гормоны.
- 8.Углеводы, жиры и витамины.
- 9.Личная гигиена.
- 10.Закаливание.
11. Травмы и оказание первой помощи.
12. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.

-технические средства обучения: ноутбук.

Учебный кабинет оснащен для обучающихся с различными видами ограничений здоровья (нарушения зрения, слуха, нервно–психические нарушения, соматические заболевания).

Для слабовидящих обучающихся в учебной аудитории предусмотрена возможность просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране).

Обучение лиц с нарушениями слуха предполагает использование мультимедийных средств и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Решетников Н.В. Физическая культура – М.: Изд-во «Академия», 2022.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

- 1.Интернет-статьи, опубликованные в журнале «Спорт в школе». Режим доступа: <http://spo.1september.ru/urok/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки																																																																																																								
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины личностных:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; – потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; – 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 	<p>Критерии оценки творческих работ (рефератов) для студентов с медотводами по состоянию здоровья:</p> <p><u>Оценка 5(отлично):</u> работа выполнена в полном объеме с соблюдением последовательности действий, в ответе правильно и аккуратно выполнены все задания.</p> <p><u>Оценка 4(хорошо):</u> Ставится в том случае, если есть отдельные неточности, некоторые подотчеты и замечания (2-3 неточности в наличии).</p> <p><u>Оценка 3 (удовлетворительно):</u> Ставится если, практическая работа выполнена в объеме 1-2 заданий</p> <p><u>Оценка 2(неудовлетворительно):</u> Ставится, если обучающийся неверно сделал все задания письменной работы.</p>	<p>Оценка результатов творческих работ (рефератов)</p>																																																																																																								
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины личностных:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; – 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; – 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; – готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; – способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; – способность использования системы значимых социальных 	<p>Критерии оценки дифференцированного зачета</p> <p>Контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками</p> <table border="1" data-bbox="913 742 1870 1420"> <thead> <tr> <th rowspan="3">№ п/п</th> <th rowspan="3">Наименование упражнений</th> <th colspan="5">Девушки</th> <th colspan="5">Юноши</th> </tr> <tr> <th colspan="10">Оценка в баллах</th> </tr> <tr> <th>5</th> <th>4</th> <th>3</th> <th>2</th> <th>1</th> <th>5</th> <th>4</th> <th>3</th> <th>2</th> <th>1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td>Бег 100 м (сек)</td> <td>16,3</td> <td>17,6</td> <td>18,0</td> <td>18,9</td> <td>19,9</td> <td>13,8</td> <td>14,3</td> <td>14,6</td> <td>14,9</td> <td>15,3</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)</td> <td>9,50</td> <td>11,20</td> <td>11,50</td> <td>12,20</td> <td>12,50</td> <td>13,10</td> <td>14,40</td> <td>15,10</td> <td>15,60</td> <td>16,10</td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>Челночный бег 10×10 м (мин.сек)</td> <td>29.0</td> <td>30.0</td> <td>31.0</td> <td>32.0</td> <td>33.0</td> <td>25.0</td> <td>27.0</td> <td>28.5</td> <td>30.0</td> <td>31.5</td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</td> <td>190</td> <td>180</td> <td>170</td> <td>160</td> <td>150</td> <td>250</td> <td>240</td> <td>230</td> <td>220</td> <td>210</td> </tr> <tr> <td>5.</td> <td>Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз)</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>13</td> <td>10</td> <td>8</td> <td>5</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>6.</td> <td>Отжимание - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)</td> <td>16</td> <td>10</td> <td>9</td> <td>7</td> <td>5</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> </tr> </tbody> </table>	№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши					Оценка в баллах										5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	1.	Бег 100 м (сек)	16,3	17,6	18,0	18,9	19,9	13,8	14,3	14,6	14,9	15,3	2.	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	9,50	11,20	11,50	12,20	12,50	13,10	14,40	15,10	15,60	16,10	3.	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5	4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210	5.	Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	-	-	13	10	8	5	2	6.	Отжимание - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	10	9	7	5	-	-	-	-	-	<p>Оценка результата дифференцированного зачета</p>
№ п/п	Наименование упражнений			Девушки					Юноши																																																																																																	
				Оценка в баллах																																																																																																						
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1																																																																																															
1.	Бег 100 м (сек)	16,3	17,6	18,0	18,9	19,9	13,8	14,3	14,6	14,9	15,3																																																																																															
2.	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	9,50	11,20	11,50	12,20	12,50	13,10	14,40	15,10	15,60	16,10																																																																																															
3.	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5																																																																																															
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210																																																																																															
5.	Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	-	-	13	10	8	5	2																																																																																															
6.	Отжимание - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	10	9	7	5	-	-	-	-	-																																																																																															

<p>и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>– 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;</p> <p>– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>– готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>метапредметных:</p> <p>– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>– 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;</p> <p>– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p> <p>предметных:</p>	7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин)	40	30	20	10	5	50	40	30	20	10
	8.	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)	-	-	-	-	-	10	7	5	3	2
	9.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+9	+7	+5	+3	+13	+8	+6	+4	+2
	10.	Метание спортивного снаряда-юноши 700 г, девушки 500 г, (м)	21	17	13	10	7	38	32	27	22	18
	11.	Бег на лыжах на 3 км (мин.,сек.)	17,3	8,45	9,15	19,45	20,15	-	-	-	-	-
	12.	Бег на лыжах на 3 км (мин.,сек.)	-	-	-	-	-	3,40	5,00	5,40	26,0	27,4
	13.	Стрельба из пневматической винтовки	25	20	15	10	5	25	20	15	10	5

<ul style="list-style-type: none"> – 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). 		
---	--	--

Для осуществления мероприятий итоговой аттестации инвалидов и лиц с ОВЗ применяются фонды оценочных средств, адаптированные для таких обучающихся и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной профессиональной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций.

С целью определения особенностей восприятия обучающимися инвалидов и лиц с ОВЗ и их готовности к освоению учебного материала предусмотрен входной контроль в форме тестирования.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателями в соответствии с разработанным комплектом оценочных средств по учебной дисциплине, адаптированным к особым потребностям студентов инвалидов и лиц с ОВЗ, в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствии формы действия данному этапу усвоения учебного материала; формировании действия с должной мерой обобщения, освоения (автоматизированности, быстроты выполнения и др.). В обучении используются карты индивидуальных заданий (и т.д.).

Форма проведения промежуточной аттестации для студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (письменное тестирование, компьютерное тестирование и т.д.). При необходимости инвалидам и лицам с ОВЗ предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

Промежуточная аттестация для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ по необходимости может проводиться в несколько этапов, формы и срок проведения которых определяется преподавателем.

В качестве внешних экспертов при проведении промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ привлекаются председатель цикловой комиссии и (или) преподаватель смежной дисциплины.