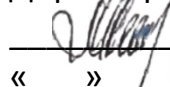


Министерство образования Оренбургской области
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение «Новотроицкий строительный техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ «НСТ»



М.М. Хмырова

« ____ »

2023 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ. 03 Физическая культура

Специальность:

08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома

2023 г

Рабочая программа рассмотрена и одобрена
ПЦК «Социально-гуманитарных дисциплин»
Председатель предметно – цикловой комиссии

Протокол № ____ от

Рабочая программа разработана на основе
Приказа Минобрнауки России от 12.12.2022
N 1997 "Об утверждении федерального
государственного образовательного
стандарта среднего общего образования"
(Зарегистрировано в Минюсте России
18.01.2023 N 72030), с учетом примерной
основной образовательной программы
среднего общего образования (одобрена
решением федерального учебно –
методического объединения по общему
образованию (протокол от 28.06.2016 г
№2/16-з) для специальности 08.02.14
Эксплуатация и обслуживание
многоквартирного дома

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

Организация-разработчик: ГАПОУ «Новотроицкий строительный техникум»

Разработала:

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
5. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина «Физическая культура» входит в социально-гуманитарный цикл.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенции:

Перечень общих компетенций, элементы которых формируются в рамках дисциплины

Код	Наименование общих компетенций
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 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с
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

Перечень профессиональных компетенций, элементы которых формируются в рамках дисциплины

Код	Наименование профессиональных компетенций
ПК 2.1	Организовывать работы и услуги по содержанию инженерных систем и конструктивных элементов, входящих в состав общего имущества в многоквартирных
ПК 2.2	Организовывать техническую эксплуатацию инженерных систем и конструктивных элементов зданий жилищно-коммунального хозяйства
ПК 2.4	Организовывать устранение аварийных ситуаций и проведение мероприятий по безопасности жизнедеятельности многоквартирных домов
ПК 3.1	Планировать, организовывать и обеспечивать контроль проведения работ, связанных с соблюдением санитарного содержания общего имущества в многоквартирных домах
ПК 3.2	Планировать, организовывать и обеспечивать контроль проведения работ по благоустройству прилегающих территорий многоквартирных домов

Требования к знаниям, умениям, практическому опыту

Уметь	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
Знать	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
	основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальный объем учебной нагрузки обучающихся 130 часа, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся – 130 часа;
 внеаудиторной самостоятельной работы - 0 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	130
Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся	
в том числе:	
Лекция	
Урок	
Практические занятия	128
Внеаудиторная самостоятельная работа	
в том числе: схема презентация конспект решение задач таблица	
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированный зачет	2

2.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы по семестрам

Вид учебной работы	Всего кол-во часов на изучение дисциплины	I курс		II курс		III курс	
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
Максимальная учебная нагрузка (всего)	130			32	44	30	24
Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся в том числе:							
Лекция							
Урок							
Практические занятия				32	44	30	22
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачет/ экзамена</i>							2(ДЗ)

2.3. Тематический план и содержание СГЦ. 03 «Физическая культура »

№ п/п	Наименование разделов, тем.	№ занятия	Кол -во час.	Вид учебного занятия	Наглядные пособия	Домашнее задание	Содержание	Коды формируемых компетенций
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Теоретические занятия (аудиторные – 130 часов, внеаудиторные самостоятельные – 0 часов)								
Третий семестр								
Раздел 1. Легкая атлетика								
1	Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование.	1	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Физическая культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л.	Легкая атлетика	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
2	Подготовительные упражнения для бега на короткие дистанции. Бег 100м.	2	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Физическая культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л.	Легкая атлетика	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2

3	Овладение техникой эстафетного бега. Эстафетный бег 4x100м.	3	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Комплекс упражнений	Легкая атлетика	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
4	Совершенство техники и тактики бега на средние и длинные дистанции. Бег 3000м.	4	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Комплекс упражнений	Легкая атлетика	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
5	Совершенство техники прыжка в длину с разбега	5	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Комплекс упражнений	Легкая атлетика	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
6	Совершенство техники прыжка в длину с места.	6	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Комплекс упражнений	Легкая атлетика	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
7	Совершенство техники прыжка в высоту способом «перекидной»	7	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический	Комплекс упражнений	Легкая атлетика	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2

					материал			
8	Сдача норм ГТО	8	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Комплекс упражнений	Легкая атлетика	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
Раздел 2. Спортивные игры								
9	Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием мяча сверху, снизу	9	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Физическая культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л.	Волейбол	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
10	Выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя	10	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Комплекс упражнений	Волейбол	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
11	Выполнение подачи мяча: боковая подача.	11	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Комплекс упражнений	Волейбол	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2

12	Технические приемы и тактические действия при игре в волейбол.	12	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Комплекс упражнений	Волейбол	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
13	Индивидуальная тактика игры в нападении.	13	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Комплекс упражнений	Волейбол	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
14	Индивидуальная тактика игры в защите.	14	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Комплекс упражнений	Волейбол	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
15	Командные тактические действия в защите.	15	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Комплекс упражнений	Волейбол	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
16	Командные тактические действия в нападении.	16	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Комплекс упражнений	Волейбол	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
Четвертый семестр								

17	Совершенство техники нападающего удара	17	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Комплекс упражнений	Волейбол	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
18	Игра в волейбол.	18	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Комплекс упражнений		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
Раздел 3. Лыжная подготовка								
19	Переход с одновременных ходов на попеременные (прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой).	19	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Физическая культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л.	Лыжная подготовка	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
20	Одновременный ход на попеременные (прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой).	20	2	практическая	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Комплекс упражнений	Лыжная подготовка	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
21	Преодоление	21	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Физическая культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л.	Лыжная подготовка	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2

	препятствий и подъемов на лыжах.			еский	компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	я культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л.		ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
22	Элементы тактики лыжных ходов (распределение сил на дистанции)	22	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Комплекс упражнений	Лыжная подготовка	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
23	Элементы тактики лыжных ходов (резкие ускорения, порядок выхода на старт)	23	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Комплекс упражнений	Лыжная подготовка	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
24	Приемы борьбы с противниками (первая, вторая и третья группа)	24	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Комплекс упражнений	Лыжная подготовка	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
25	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	25	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника,	Комплекс упражнений	Лыжная подготовка	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2

					дидактический материал			
26	Упражнения для овладения способами перестановки лыж при входе в поворот.	26	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Комплекс упражнений	Лыжная подготовка	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
27	Упражнения для овладения вращением и контрвращением тела	27	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Комплекс упражнений	Лыжная подготовка	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
28	ГТО на лыжах	28	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Комплекс упражнений	Лыжная подготовка	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
Раздел 4. гимнастика								
29	Техника выполнения гимнастических упражнений – комбинаций на перекладине, брусках, лазанье по канату различными приемами	29	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Физическая культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын,	Гимнастика	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2

						Р. Л.		
30	Упражнения на перекладине, брусках, лазанье по канату различными приемами	30	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Комплекс упражнений	Гимнастика	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
31	Техника выполнения гимнастических упражнений – элементы акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты.	31	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Физическая культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л.	Гимнастика	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
32	Техника выполнения гимнастических упражнений – элементы акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты.	32	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Комплекс упражнений	Гимнастика	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2

33	Освоение и совершенствование акробатических упражнений	33	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Комплекс упражнений	Гимнастика	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
34	Акробатика. Совершенствование комбинаций упражнений.	34	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Комплекс упражнений	Гимнастика	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
35	Техника выполнения гимнастических упражнений – прыжки опорные, «прыжок согнув ноги», «прыжок ноги врозь», прыжок через коня в длину.	35	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Комплекс упражнений	Гимнастика	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
36	Развитие физических качеств	36	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Физическая культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л.	Гимнастика	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2

37	Комбинации на гимнастических снарядах.	37	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Комплекс упражнений	Гимнастика	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
38	дифференцированный зачет	38	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Комплекс упражнений	Гимнастика	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2

Пятый семестр

Раздел 5. Легкая атлетика

39	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции	39	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Физическая культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л.	Легкая атлетика	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
40	Совершенство техники бега на короткие, средние и длинные дистанции	40	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Физическая культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников	Легкая атлетика	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2

						в, Ю. Л. Кислицын, Р. Л.		
41	Техника бега на короткие дистанции	41	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Комплекс упражнений	Легкая атлетика	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
42	Техника бега на средние дистанции	42	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Комплекс упражнений	Легкая атлетика	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
43	Техника бега длинные дистанции	43	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Комплекс упражнений	Легкая атлетика	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
44	Техника прыжка в длину с разбега, с места. Прыжки в высоту.	44	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Физическая культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л.	Легкая атлетика	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2

						Кислицын, Р. Л.		
45	Прыжки в длину с разбега, с места.	45	2	Практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Комплекс упражнений	Легкая атлетика	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
46	Прыжки в высоту.	46	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Комплекс упражнений	Легкая атлетика	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
47	Метание гранаты с места, на три шаговых шага, с разбега.	47	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Комплекс упражнений	Легкая атлетика	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
48	Упражнения на развитие скоростных качеств. Эстафеты	48	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Комплекс упражнений	Легкая атлетика	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
Раздел 6. Подвижные игры								

49	Совершенствование техники передвижений	49	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Комплекс упражнений	Подвижные игры	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
50	Совершенствование техники ловли и передач мяча	50	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Комплекс упражнений	Подвижные игры	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
51	Совершенствование техники ведения мяча	51	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Комплекс упражнений	Подвижные игры	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
52	Совершенствование техники бросков мяча	52	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Комплекс упражнений	Подвижные игры	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
53	Совершенствование техники перемещений и владения мячом	53	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический	Комплекс упражнений	Подвижные игры	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2

					материал			
Шестой семестр								
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка								
54	Совершенствовани е комплекса упражнений для развития силы мышц кистей	54	2	практич еский	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Комплекс упражнени й	Подвижные игры	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
55	Упражнения для различных частей тела.,	55	2	практич еский	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Физическа я культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетнико в, Ю. Л. Кислицын, Р. Л.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
56	Совершенствова ние упражнения с гирами, гантелями	56	2	практич еский	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Физическа я культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетнико в, Ю. Л. Кислицын, Р. Л.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2

57	Упражнения в движении, на гимнастической скамейке	57	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Физическая культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
58	Упражнения на гимнастической на гимнастической стенке	58	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Физическая культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
59	Упражнения с отягощением массой собственного тела.	59	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Физическая культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
60	Упражнения для развития быстроты движений	60	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника,	Физическая культура: Учеб. пособие	Профессионально-прикладная физическая подготовка	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2

					дидактический материал	для СПО / Н. В. Решетнико в, Ю. Л. Кислицын, Р. Л.		
61	Упражнения на развитие быстроты реакции и ориентировки в пространстве. Упражнения на развитие внимания	61	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Комплекс упражнений	Профессионально-прикладная физическая подготовка	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
62	Упражнения для развития координации, точности движений и мышечных усилий	62	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Комплекс упражнений	Профессионально-прикладная физическая подготовка	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
63	Упражнения на формирование правильной осанки и совершенствование устойчивости стояния в вертикальной позе	63	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Комплекс упражнений	Профессионально-прикладная физическая подготовка	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2
64	Упражнения на гибкость	64	2	практический	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Комплекс упражнений	Профессионально-прикладная физическая подготовка	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2

65	дифференцированны й зачет	5	2	практич еский	Мультимедийное и компьютерное оборудование, оргтехника, дидактический материал	Комплекс упражнени й	Профессионально-прикладная физическая подготовка	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06-08 ПК 2.1.-2.2, ПК 2.4 ПК 3.1-3.2	
	Всего		130						

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для обеспечения материально-технического процесса по физической культуре имеется спортивный зал площадью 280 кв.м. (ФОК-2), тренажерный зал 80 кв.м, лыжная база на 350 пар лыж, шестью раздевалками площадью 70 кв.м.

На открытом воздухе занятия проводятся на стадионе широко профиля с элементами полосы препятствий.

В спортивном зале имеются спортивные тренажеры, шведские стенки, скамейки, радиоаппаратура.

Раздевалки для студентов и преподавателей, методический кабинет

Имеются тренажеры, соответствующие стандартам. Лыжная база

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Бишаева А. А. Физическая культура: Учебник для СПО / А. А. Бишаева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2014.

Дополнительные источники

1. Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл. - М.: Просвещение, 2008.

2. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М.: Мысль, 2006.

Физическая культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич и др – 10-е изд., стер – М.: Академия, 2011.

Интернет-ресурсы.

[http:// www.edu.ru- Библиотека](http://www.edu.ru-) нормала

[http:// 21416 s 15.edusite.ru](http://21416.s15.edusite.ru) Раздел «ИКТ»

[http:// mamutkin.ucoz.ru-](http://mamutkin.ucoz.ru-) Раздел «Электронные учебники»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Должен уметь: - использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - <i>основы здорового образа жизни.</i>	Текущий контроль: практические занятия; Промежуточный контроль: Дифференцированное занятие. Итоговый контроль: Экзамен

5. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета (теоретическая часть)

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Компоненты физической культуры.
3. Физическая культура личности.
4. Организационно правовые основы физической культуры.
5. Характеристика современного состояния физической культуры и спорта в Российской Федерации.
6. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов.
7. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
8. Основные причины изменения физического и психического состояния студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
9. Средства физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного процесса.
10. Средства восстановления работоспособности.
11. Самоконтроль, его цели, задачи и методы.
12. Методы исследования физического развития.
13. Методика определения тяжести нагрузки по изменениям массы тела и динамометрии.
14. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
15. Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями.
16. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
17. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
18. Организм человека как биологическая система.
19. Общее представление о строении тела человека.
20. Опорно-двигательный аппарат.
21. Физиологические механизмы энергообеспечения мышечной деятельности.
22. Физиологические состояния организма при физической деятельности.
23. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
24. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
25. Показатели тренированности организма.
26. Повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека.
27. Биологические ритмы и работоспособность.

28. Понятие «здоровье». Влияние образа жизни на здоровье.
29. Содержательные характеристики составляющих ЗОЖ.
30. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья.
31. Основы здорового питания.
32. Гигиенические основы закаливания.
33. Влияние внешней среды и наследственности на здоровье.
34. Эко гигиенические факторы и их влияние на здоровье и работоспособность.
35. Виды физической подготовки.
36. Средства физического воспитания.
37. Методы физического воспитания.
38. Методические принципы физического воспитания.
39. Сила и методика её развитие.
40. Определение понятия спорт.
41. Единая спортивная классификация.
42. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора вида спорта или систем физических упражнений.
43. Моральные принципы спорта.
44. История развития Олимпийского движения.
45. Олимпийские игры современности, их герои.
46. Организация самостоятельных занятий: формы, содержание.
47. Гигиена самостоятельных занятий.
48. Основные принципы оздоровительной тренировки.
49. Производственная физическая культура.
50. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

2 Критерии оценивания дифференцированного зачета

Теоретическая часть дифференцированного зачета включает 50 вопросов, предполагающих развёрнутый устный ответ.

Предлагаемые вопросы для дифференцированного зачёта составлены с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, а также рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

В целях повышения объективности при выставлении отметки рекомендуется анализировать ответ студента по следующим позициям:

- аргументированность суждений, убедительность приводимых доказательств и обоснованность выводов;
- использование необходимых для ответа терминов и понятий;
- композиционная стройность ответа;
- умение выразительно читать наизусть;
- ясность и точность изложения мысли, речевая грамотность.

Оценка «5» ставится, если студент ответил на вопрос и его ответ в целом соответствовал приведенным выше требованиям.

Оценка «4» ставится, если студент полноценно ответил на вопрос, но были допущены неточности или отдельные несущественные ошибки.

Оценка «3» ставится, если студент полноценно ответил на вопрос, но его ответ не соответствовал основным предъявляемым требованиям.

Оценка «2» ставится за ответ, обнаруживающий незнание основного литературного материала: взаимосвязи событий, характеров и поступков героев, незнание элементарных теоретико-литературных понятий, слабое владение русской литературной речью (более 5 речевых ошибок), ее невыразительность.

Практическая часть дифференцированного зачета оценивается по среднему баллу сданных нормативов следующим образом:

Оценка «5» соответствует 61 – 100 баллов.

Оценка «4» соответствует 41– 60 баллов.

Оценка «3» соответствует 21– 40 баллов.

Оценка «2» соответствует 10– 20 баллов.

Приложение №1

Практическая часть (нормативы) по УД «Физическая культура». Матрица оценок образовательных достижений обучающихся по результатам текущего контроля

Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для обучающихся и студентов основной медицинской группы здоровья учебных учреждений СПО:

за каждые	0,1с		5с		5с		10с		1раз	1раз
кол-во очков	5		5		5		5		5	5
раздел	бег 100м		бег 400м		бег 800м		бег 3000м		поднимание туловища	сгибание рук в висе
категория	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши
очки	сек	сек	мин\сек	мин\сек	мин\сек	мин\сек	мин\сек	мин\сек	60 сек\раз	60 сек\раз
100	15,7	13,2	1,15	1,00	3,05	2,20	13,00	12,00	60	20
95	15,8	13,3	1,20	1,05	3,10	2,25	13,10	12,10	59	19
90	15,9	13,4	1,25	1,10	3,15	2,30	13,20	12,20	58	18
85	16,0	13,5	1,30	1,15	3,20	2,35	13,30	12,30	57	17
80	16,1	13,6	1,35	1,20	3,25	2,40	13,40	12,40	56	16
75	16,2	13,7	1,40	1,25	3,30	2,45	13,50	12,50	55	15
70	16,3	13,8	1,45	1,30	3,35	2,50	14,00	13,00	54	14
65	16,4	13,9	1,50	1,35	3,40	2,55	14,10	13,10	53	13
60	16,5	14,0	1,55	1,40	3,45	3,00	14,20	13,20	52	12
55	16,6	14,1	2,00	1,45	3,50	3,05	14,30	13,30	51	11
50	16,7	14,2	2,05	1,50	3,55	3,10	14,40	13,40	50	10
45	16,8	14,3	2,10	1,55	4,00	3,15	14,50	13,50	49	9
40	16,9	14,4	2,15	2,00	4,05	3,20	15,00	14,00	48	8
35	17,0	14,5	2,20	2,05	4,10	3,25	15,10	14,10	47	7
30	17,1	14,6	2,25	2,10	4,15	3,30	15,20	14,20	46	6
25	17,2	14,7	2,30	2,15	4,20	3,35	15,30	14,30	45	5
20	17,3	14,8	2,35	2,20	4,25	3,40	15,40	14,40	44	4
15	17,4	14,9	2,40	2,25	4,30	3,45	15,50	14,50	43	3
10	17,5	15,0	2,45	2,30	4,35	3,50	16,00	15,00	42	2
5	17,6	15,0	2,50	2,35	4,40	3,55	16,10	15,10	41	1
0	17,7	15,1	2,55	2,40	4,45	4,00	16,20	15,20	40	0

Оценка по среднему баллу:

за каждые	5см		5см		1м		1раз		1см	
кол-во очков	5		5		5		5		5	
раздел	прыжок в длину с места		прыжок в длину с разбега		метание гранаты		сгибание рук в упоре лежа		наклон (гибкость)	
категория	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши
	см	см	м	м	500гр\м	700гр\м	60сек\раз	60сек\раз	см	см
100	220	265	430	500	25	40	54	60	20	18
95	215	260	425	495	24	39	53	59	19	17
90	210	255	420	490	23	38	52	58	18	16
85	205	250	415	485	22	37	51	57	17	15
80	200	245	410	480	21	36	50	56	16	14
75	195	240	405	475	20	35	49	55	15	13
70	190	235	400	470	19	34	48	54	14	12
65	185	230	395	465	18	33	47	53	13	11
60	180	225	390	460	17	32	46	52	12	10
55	175	220	385	455	16	31	45	51	11	9
50	170	215	380	450	15	30	44	50	10	8
45	165	210	375	445	14	29	43	49	9	7
40	160	205	370	440	13	28	42	48	8	6
35	155	200	365	435	12	27	41	47	7	5
30	150	195	360	430	11	26	40	46	6	4
25	145	190	355	425	10	25	39	45	5	3
20	140	185	350	420	9	24	38	44	4	2
15	135	180	345	415	8	23	37	43	3	1
10	130	175	340	410	7	22	36	42	2	1
5	125	170	335	405	6	21	35	41	1	1
0	120	165	330	400	5	20	34	40	0	0

Оценка по среднему баллу:

за каждые	1см		50 см		1м		1м		5 раз	
кол-во очков	5		5		5		5		5	
раздел	прыжок в высоту		толкание ядра		бег 5 км		метание диска		прыжки через скакалку	
категория	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши
	см	см	4кг\м	6кг\м	мин,	мин,	1кг\м	1,75кг\м	60сек\раз	60сек\раз
100	130	150	7,50	10,00	23,10	19,10	25,00	27,00	140	120
95	129	149	7,25	9,75	23,20	19,20	24,50	27,50	135	115
90	128	148	7,00	9,50	23,30	19,30	24,00	26,00	130	110
85	127	147	6,75	9,25	23,40	19,40	23,50	25,50	125	105
80	126	146	6,50	9,00	23,50	19,50	23,00	25,00	120	100
75	125	145	6,25	8,75	24,00	20,00	22,50	24,50	115	95
70	124	144	6,00	8,50	24,10	20,10	22,00	24,00	110	90
65	123	143	5,75	8,25	24,20	20,20	21,50	23,50	105	85
60	122	142	5,50	8,00	24,30	20,30	21,00	23,00	100	80
55	121	141	5,25	7,75	24,40	20,40	19,50	22,50	95	75
50	120	140	5,00	7,50	24,50	20,50	19,00	22,00	90	70
45	119	139	4,75	7,25	25,00	21,00	18,50	21,50	85	65
40	118	138	4,50	7,00	25,10	21,10	18,00	21,00	80	60
35	117	137	4,25	6,75	25,20	21,20	17,50	20,50	75	55
30	116	136	4,00	6,50	25,30	21,30	17,00	20,00	70	50
25	115	135	3,75	6,25	25,40	21,40	16,50	19,50	65	45
20	114	134	3,50	6,00	25,50	21,50	16,00	19,00	60	40
15	113	133	3,25	5,75	26,00	22,00	15,50	18,50	55	35
10	112	132	3,00	5,50	26,10	22,10	15,00	18,00	50	30
5	111	131	2,75	5,25	26,20	22,20	14,50	17,50	45	25
0	110	130	2,50	5,00	26,30	22,30	14,00	17,00	40	20

Оценка по среднему баллу: