

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГОЛЫШМАНОВСКИЙ АГРОПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

Приложение № 2.6 к ООП СПО (ППССЗ)
по специальности 35.02.16 Эксплуатация
и ремонт сельскохозяйственной техники и
оборудования

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2025 г.

Программа СГЦ.04 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования, утвержденного Приказом Министерства просвещения РФ от 14 апреля 2022 г. № 235 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования", в соответствии с подпунктом 4.2.30 пункта 4 Положения о Министерстве просвещения Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 28 июля 2018 г. N 884 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2018, N 32, ст. 5343), и пунктом 27 Правил разработки, утверждения федеральных государственных образовательных стандартов и внесения в них изменений, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 12 апреля 2019 г. N 434 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2019, N 16, ст. 1942).

Организация-разработчик: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Голышмановский агропедагогический колледж»

Разработчик:

Ануфриев Д.С., Теремов А.А., Миленин Е.А., Малышкина Ю.Б.

Аннотация рабочей программы

СГЦ.04 Физическая культура

1. Нормативная база и УМК

Программа СГЦ.04 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования, утвержденного Приказом Министерства просвещения РФ от 14 апреля 2022 г. № 235 на основе примерной рабочей программы.

2. Цель и задачи учебной дисциплины

Программа направлена на достижение следующих целей и задач:

Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;

анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;

правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;

составить план действия;

определить необходимые ресурсы;

владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;

реализовывать составленный план;

оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника). Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;

основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;

алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;

методы работы в профессиональной и смежных сферах;

структура плана для решения задач;

порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.

3. Основные разделы дисциплины и количество часов на изучение дисциплины

№	Основные разделы дисциплины	Количество часов на изучение
1	Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	10
2	Раздел 2 Спортивные игры. Волейбол.	8
3	Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол	6
4	Раздел 4. Гимнастика	26
5	Раздел 5. Лыжная подготовка	26
6	Раздел 6. Спортивные игры. Футбол	26
7	Раздел 7. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	26

4. Периодичность и формы текущего контроля промежуточной аттестации

Форма промежуточной аттестации по дисциплине проводится
в форме зачета 8 семестр

Другие формы контроля 3,7 семестр.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура является обязательной частью Общего гуманитарного и социально-экономического цикла в соответствии с ФГОС по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.

Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).	Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структура плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач,	Определять задачи поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в	Номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления

оценивать их эффективность и качество.	перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска.	результатов поиска информации.
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; выстраивать траектории профессионального и личностного развития.	Содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования.
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Психология коллектива; психология личности; основы проектной деятельности.
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности	Излагать свои мысли на государственном языке; оформлять документы.	Особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.	Описывать значимость своей профессии; презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии (специальности).	Сущность гражданско-патриотической позиции; общечеловеческие ценности; правила поведения в ходе выполнения профессиональной деятельности.
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать	Соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности).	Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы задействованные в профессиональной

их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.		деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	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 (специальности).	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения.
ОК 09. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.	Понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые) писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы.	Правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика) лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности особенности произношения правила чтения текстов профессиональной направленности.

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
--	---

Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12

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	176
в том числе:	
теоретическое обучение	
лабораторные работы (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	176
курсовая работа (проект) (если предусмотрено для специальностей)	-
контрольная работа (если предусмотрено)	-
Промежуточная аттестация зачет 8	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
ВВЕДЕНИЕ		2	
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		10	
Тема 1.1. Бег на короткие и средние дистанции	Практические занятия 1. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. 2. Совершенствование техники бега с низкого старта. Закрепление техники бега с низкого старта 4. Совершенствование техники бега с высокого старта Закрепление техники бега с высокого старта	6 2 2 2	ОК1-ОК09 ЛР 7-12
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	Практические занятия 1. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте. 2. Варианты: передача, эстафетной палочки снизу; передача эстафетной палочки сверху. Сдача контрольных нормативов.	4 2 2	
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		8	ОК1-ОК09
Тема 2.1. Техника игры в нападении	Практические занятия	2	

	1.Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. 2.Закрепление технике стойкам и перемещениям 3.Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад 4. Сдача контрольных нормативов	2	ОК1-ОК11 ЛР 7-12
Тема 2.2. Техника игры в защите	Практические занятия:	4	ОК1-ОК11 ЛР 7-12
	1.Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях 2.Упражнения по технике для закрепления стойкам и перемещениям	2 2	
Тема 2.3. Учебно-тренировочная игра	Практические занятия	2	ОК1-ОК11 ЛР 7-12
	1.Упражнения по технике и тактике. Командные тактические действия в нападении. 2.Тактические действия в защите. Подвижные игры и эстафеты. Сдача контрольных нормативов	1 1	
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ		6	ОК1- ОК11 ЛР 7-12
Тема 3.1. Техника перемещений	Практические занятия	4	
	1.Баскетбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. 2.Совершенствование технических и тактических приемов в баскетболе: стойки, перемещениям и остановки; бег, остановка в два шага, остановка прыжком; перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево; повороты: вперёд, назад	2 2	
Тема 3.2. Ловли и передачи мяча	Практические занятия	2	ОК1-ОК11 ЛР 7-12
	1. Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола и ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	2	
	Промежуточная аттестация: Зачет	2	
Раздел 4.	ФИТНЕС	40	

Тема 4.1 Фитнес Направления в фитнес- аэробике	Практические занятия	6	ОК1-ОК11 ЛР 7-12
	1.История возникновения фитнес-аэробики как вида спорта.	1	
	2.Упражнения ОФП для подготовки всех групп мышц к нагрузкам.	1	
	3.Основные шаги в аэробике Шаг knee up, step touch.	4	
	Практические занятия	4	
Тема 4.2 Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса на фитболах Упражнения на полу	3. Шаг Skip, open step	2	ОК1-ОК11 ЛР 7-12
	4. Ознакомить с разнообразием связок в аэробика. Разучивание и выполнение связок под музыкальное сопровождение.	2	
	Практическая занятия	10	
	4.Техника выполнения упражнения «helicopter», а так же выпады, перевороты, упор лежа.	2	
	5. Комплекс силовых упражнений (отжимание, упражнений на пресс).	4	
	6. Стрейчинг для подготовки обучающихся к гимнастическим упражнениям шпагат и канат.	2	
	Практическая занятия	8	
	1.Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса на фитболах.	2	
4.3Упражнений на растягивание с использование м фитбола.	2.Шейпинг с гантелями.	2	ОК1-ОК11 ЛР 7-12
	3. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.	2	
	4. Упражнения на формирование и поддержание осанки.	2	
4.4 Упражнения на фитболе с предметами (гантели, набивные мячи)	Практическая занятия	4	ОК1-ОК11 ЛР 7-12
	5.Упражнения на развитие гибкости выполняются преимущественно пружинистыми движениями назад, вперед, в стороны; стоя; стоя в упоре на одном и обеих коленях; лежа спиной на фитболе, лежа на фитболе лицом вниз.	4	
4.5 Скипинг.	Практические занятия	2	ОК1-ОК11 ЛР 7-12
	6.Упражнения выполняются: сидя на фитболе; лежа на фитболе спиной; лежа на фитболе лицом вниз; лёжа на коврике, ноги на фитболе. Серии упражнений выполняются в медленном темпе, повторение 2-3 серии.	2	
4.5 Скипинг.	Практические занятия	4	

Упражнения со скакалкой	7.Обучение технике и методике базовых элементов со скакалкой. Подскоки, прыжки на двух ногах, на одной ноге, с вращением вперед и назад. Упражнения в парах. Упражнения с длинной скакалкой.	4	ОК1-ОК11 ЛР 7-12
	Промежуточная аттестация: ДФК		
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		14	ОК1-ОК11 ЛР 7-12
Тема 4.1. Развитие силовых качеств	Практические занятия	4	
	1.Атлетическая гимнастика – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях на тренажерах. Первая помощь при травмах.	2	
	2. Упражнения с гантелями, упражнения с преодолением собственного веса (отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса)	2	
Тема 4.2. Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	Практические занятия	4	
	1.Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге. 2.Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой.	2 2	
Тема 4.3. Комплексное развитие мышц. Упражнения на тренажёрах.	Практические занятия	2	ОК1-ОК11 ЛР 7-12
	1.Совершенствование упражнений для брюшного пресса, сгибание ног на тренажёре, упражнения для мышц плечевого пояса.	2	
Тема 4.4 Контрольные нормативы	Практические занятия	4	ОК1-ОК11 ЛР 7-12
	1.Закрепление техники подъёма гири подлинному циклу, жима штанги лёжа, упражнения для пресса на тренажёре (поднимание ног в угол), подтягивания, отжимания 2. Зачетное занятие.	2 2	
Раздел 5. ГИМНАСТИКА		18	
Тема 5.1. Акробатические упражнения	Практические занятия	6 2	

	1.Гимнастика – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Первая помощь при травмах. 2. Совершенствование кувырка вперёд из упора присев; кувырок назад; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа; кувырок назад. 3.Технические приемы: группировка сидя, лёжа на спине, группировка в приседе, перекаат назад – вперёд.	2 2	ОК1-ОК11 ЛР 7-12
Тема 5.2 Упражнения в равновесии	Практические занятия 1.Ходьба обычная, на носках, боком приставными шагами, руки на поясе, в стороны, вверх, равновесие на одной ноге, прогнувшись (повороты стоя, в приседе, махом).	2 2	ОК1-ОК11 ЛР 7-12
Тема 5.3. Полоса препятствий. Подвижные игры и эстафеты	Практические занятия 1.Совершенствование упражнений в лазании, прыжки через короткую скакалку, перевороты лёжа. 2.Прохождение полосы препятствий на технику.	4 2 2	ОК1-ОК11 ЛР 7-12
Тема 5.4 Контрольные нормативы	Практические занятия 1.Поднимание туловища в сед из положения лёжа, руки за головой, упражнения акробатики (зачётная комбинация), сгибание рук в упоре на скамейке.	4	ОК1-ОК11 ЛР 7-12
Раздел 6. ФУТЗАЛ		10	ОК1-ОК11 ЛР 7-12
Тема 6.1. Передачи и остановки мяча	Практические занятия	4	
	1.Футзал – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях мини-футболом. Правила игры.	2	
	2.Совершенствование продольных и диагональных передач.	2	
Тема 6.2. Игра вратаря и удары по воротам	Практические занятия 1.Совершенствование ловли мяча, катящегося снизу. 2. Технические приемы: открывание, отвлечение соперника. Сдача контрольных нормативов.	6 4 2	ОК1-ОК11 ЛР 7-12

Раздел 1. Легкая атлетика		12	ЛР 7-12 ОК1-ОК11
Тема 1.1.	Практические занятия	4	
Бег на короткие и средние дистанции	1. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. 2. Совершенствование техники финиширования. 3. Совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью, бег по повороту.	1 2 1	
Тема 1.2.	Практические занятия	4	ОК1-ОК11 ЛР 7-12
Кроссовый и эстафетный бег	1. Совершенствование техники передачи и приёма эстафетной палочки в беге; в беге на месте с переходом в ускорение принявшего эстафетную палочку; просто в беге. 2. Закрепление техники передачи и приёма эстафетной палочки в беге; в беге на месте с переходом в ускорение принявшего эстафетную палочку; просто в беге. Сдача контрольных нормативов.	2 2	
Тема 1.3.	Практические занятия	2	
Силовая подготовка (подтягивание, отжимание, поднимание туловища из положения лёжа руки за головой)	1. Совершенствование техники отжимания из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу).	2	ОК1-ОК11 ЛР 7-12
Тема 1.4.	Практические занятия	4	ОК1-ОК11 ЛР 7-12
Прыжок в длину с места	1. Совершенствование разбега, толчка, полета и приземления. 2. Закрепление техники прыжка в длину с разбега – прыжок на результат.	2 2	
Тема 1.5.	Практические занятия	2	
Профессионально-прикладная	1. Совершенствование техники бега по пересечённой местности, упражнения на развитие внимания, координации движений, ловкости. Сдача контрольных	2	ОК1-ОК11 ЛР 7-12

подготовка	нормативов.		
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		10	
Тема 2.1.	Практические занятия	5	
Техника игры в нападении	1.Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. 2.Совершенствование приема мяча снизу и сверху двумя руками. 3.Совершенствование прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, бедро, спину.	1 2 2	OK1-OK11 ЛР 7-12
Тема 2.2.	Практические занятия:	4	
Техника игры в защите	1.Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа. 2. Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа, после перемещений вперёд, назад, в стороны Сдача контрольных нормативов.	2 2	OK1-OK11
Тема 2.3.	Практические занятия	2	
Учебно-тренировочная игра	1.Упражнения по технике и тактике. Командные тактические действия в нападении. Промежуточная аттестация: ДФК	2	OK1-OK11
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ		6	
Тема 3.1.	Практические занятия	2	
Техника перемещений	1.Баскетбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. 2.Технические приемы: повороты на месте после ведения и передачи, перемещения в нападении с защитником (рывки, обманные движения, бег с изменением направления и скорости), перемещения в защите.	1 1	OK1-OK11
Тема 3.2.	Практические занятия	2	
Ведение мяча	1.Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости (перевод мяча перед собой), ведение мяча с защитником (ведение мяча без зрительного контроля над мячом), ведение мяча с обводкой стоек (перевод мяча с поворотом).	2	OK1-OK11
Тема 3.3.	Практические занятия	2	
Техника овладения мячом	1.Совершенствование вырывания мяча; выбивания мяча (при ведении); перехват мяча (при передаче).	2	OK1-OK11

Тема 3.4. Техника нападения и техника защиты	Практические занятия	1	OK1-OK11
	1.Техника нападения. Индивидуальные действия: а) действия без мяча (выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнёрами по команде); б) действия с мячом (применение изученных способов ловли в зависимости от расположения и действия защитников, применение изученных способов передачи). Техники защиты. Сдача контрольных нормативов.	1	
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		6	
Тема 4.1. Развитие силовых качеств	Практические занятия	4	OK1-OK11
	1.Атлетическая гимнастика – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях на тренажерах. Первая помощь при травмах.	2	
	2.Техника упражнений на тренажёрах, статические упражнения	2	
	Самостоятельная работа	1	
	СР №40. Составление комплекса упражнений на развитие силовых качеств, его выполнение		
Тема 4.2. Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	Практические занятия	2	OK1-OK11
	1.Совершенствование подъёма гири 16кг.,24кг. по длинному и короткому циклу.	2	
Тема 4.3. Комплексное развитие мышц. Упражнения на тренажёрах.	Практические занятия	4	OK1-OK11
	1.Закрепление упражнений для мышц бёдер, становой тяги, упражнений на гибкость, растяжка.	2	
	2.Упражнения на беговой дорожке, на велоэргометре, жим в упоре на тренажёре, поднимание ног в угол. Сдача контрольных нормативов.	2	
Раздел 5. ГИМНАСТИКА		6	
Тема 5.1. Акробатические упражнения	Практические занятия	4	OK1-OK11
	1.Гимнастика – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Первая помощь при травмах	2	
	2.Закрепление кувырков вперёд, назад, стойка на лопатках, кувырок назад через плечо со стойки на лопатках в стойку на одно колено, другая назад, мост из положения лёжа на спине и поворот кругом, равновесие на одной ноге (ласточка).	2	

Раздел 1. Легкая атлетика		6		
Тема 1.1. Бег на короткие и средние дистанции	Практические занятия	4		
	1. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	2	ОК1-ОК11	
	2. Закрепление техники бега с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе	2		
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	Практические занятия	4		
	1. Техника передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте. Варианты: передача эстафетной палочки снизу; передача эстафетной палочки сверху.	2	ОК1-ОК11	
	2. Совершенствование техники передачи и приёма эстафетной палочки правой и левой рукой в 20-метровой зоне передачи. Эстафетный бег по прямой, на повороте. 3. Закрепление техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте. Варианты: передача эстафетной палочки снизу; передача эстафетной палочки сверху.	2		
Тема 1.3. Силовая подготовка (подтягивание, отжимание, поднимание туловища из положения лёжа руки за головой)	Практические занятия			
	1. Закрепление упражнений с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди,	4 2	ОК1-ОК11	
	2. Закрепление техники прыжки через скакалку, эстафеты, преодоление полосы препятствий, подвижные игры. Сдача контрольных нормативов.	2		
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		8		
Тема 2.1. Техника игры в нападении	Практические занятия	4	ОК1-ОК11	
	1. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.			
	2. Совершенствование верхней, нижней, прямой подачи. 3. Прямой нападающий удар. 4. Нападающий удар с переводом. 5. Закрепление техники нападающего удара.	4		
Тема 2.2. Техника игры в защите	Практические занятия:	4		

	1.Закрепление техники приёма мяча после подачи. Блокирование. Подвижные игры. 2. Индивидуальное блокирование. 3. Групповое блокирование. 4.Командные тактические действия. Правила игры в волейбол. Судейство. Сдача контрольных нормативов.	2 2	ОК1-ОК11 ЛР 7-12
Тема.2.3 Совершенство вание тактики игры	Практические занятия	4	ОК1-ОК11 ЛР 7-12
	1. Индивидуальные тактические действия в нападении. 2. Групповые тактические действия в нападении.	2 2	
	Промежуточная аттестация: зачет		
Всего		176	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Реализация программы предполагает наличие «Спортивного комплекса», в котором имеется спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Помещение Спортивного комплекса удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 №178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанных в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебным оборудованием и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся (письмо Министерства образования и науки РФ от 24 ноября 2011 года № МД-1552/03 «Об оснащении общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием»).

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины «Физическая культура » входит:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплект по дисциплине;
- беговая дорожка Т-307- 2шт.;
- велоэргометр - 2шт.;
- массажёр - 2шт.;
- скамья для пресса;
- скамья для жима;
- скамья скотта;
- снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
- гири;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- ворота футбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- информационные стенды.

В процессе освоения программы учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура (ОФП) обучающиеся имеют возможность доступа к спортивному оборудованию, так же к компьютерам в которых можно найти электронный учебный материал.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Печатные издания

1. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений / Н.В. Решетников. - 9-е. – М.: ИД «Академия», 2017.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Всё для учителя физкультуры. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru>;
2. Методика организации и проведения занятий по «Физической. культуре» для студентов отнесенных к специальной медицинской группе. – Режим доступа: www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc;
3. Основы методики занятий физкультурными упражнениями.–Режим доступа: www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm;
- 4.Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физической культуры. – Режим доступа: http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com;
6. Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях. – Режим доступа: www.know.su/link_8537_21.html;
- 7.Физическая культура в средних специальных учебных заведениях. Режим доступа: www.otherreferats.allbest.ru.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года.
2. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе», 2017-2020гг.
3. Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/В . И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М .:Просвещение, 2016 — 237 с

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умения: Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной адаптивной (лечебной) физической композиции ритмической гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	-выполнять простейшие самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные естественные препятствия использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты самообороны,	Входной контроль: сдача контрольных нормативов Текущий контроль: сдача контрольных нормативов, наблюдение выполнения упражнений.

	страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах физической культурой; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, волейболу, баскетболу и лыжам соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	
Знания: Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.	Входной контроль: тестирование Текущий контроль: беседа, тестирование.

ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ В ЧАСТИ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

ЛР 7-12	участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях; соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики; конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде; демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа; готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической,	<i>Оценка достижения обучающимися личностных результатов проводится в рамках контрольных и оценочных процедур, предусмотренных настоящей программой.</i>
---------	--	--

	религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах; сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении;	
--	--	--

Оценка знаний, умений и навыков по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90÷100	5	отлично
80÷89	4	хорошо
70÷79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно