

МИНИСТЕРСТВО ЛЕСНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ОХРАНЫ ОБЪЕКТОВ ЖИВОТНОГО МИРА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Нижегородской области
«КРАСНОБАКОВСКИЙ ЛЕСНОЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГБПОУ НО «КБЛК»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность: 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство

Р.п. Красные Баки

2022г.

Рабочая программа разработана на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413). С изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г., с учетом Распоряжения Министерство Просвещения РФ от 30 апреля 2021 г. N Р-98 Об утверждении концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования.

Организация разработчик: ГБПОУ НО «Краснобаковский лесной колледж»

Разработчик: И.Е Серебров преподаватель ГБПОУ НО «Краснобаковский лесной колледж»

Рассмотрено и одобрено предметно-цикловой комиссией
общеобразовательных дисциплин
Протокол № 1 от 31.08 2022 г.

Председатель ПЦК



Т.В. Поспелова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью профессиональной образовательной программы в соответствии с примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины для профессиональных образовательных организаций, предназначена для реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла ППСЗ в соответствии с ФГОС по специальности 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

1.3.1. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций

ОК 4.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6.	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 7.	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

1.3.2. В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ):

Коды	Планируемые результаты освоения дисциплины отражают
ЛР 01	Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 04	сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире
ЛР 05	сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
ЛР 10	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.
ЛР 14	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-

	оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 15	Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
МР 04	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
МР 05	владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
МР 06	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
МР 07	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
ПР6 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
ПР6 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПР603	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
ПР604	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПР6 05	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)

1.3.3. На основании реализации рабочей программы воспитания, включенной в основную образовательную программу по специальности:

<p align="center">Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</p>	<p align="center">Код личностных результатов реализации программы воспитания</p>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
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
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 (Лр15,)
<p align="center">Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</p>	
Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной	ЛР 13

деятельности	
Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	ЛР 14
Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем	ЛР 15
Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	ЛР 16
Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии	ЛР 17
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации	
Проявляющий и демонстрирующий уважение к малой Родине, героям труда Нижегородской области	ЛР18

2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины (всего)	<i>176</i>
Самостоятельная работа	<i>59</i>
Обязательная аудиторная нагрузка	<i>117</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	<i>117</i>
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	Коды общих компетенций ОК, личностных ЛР, метапредметных МР, предметных ПРБ результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	
Раздел 1. Легкая атлетика Техника безопасности на уроках физического воспитания.		15		ОК-4,3,6,8. ЛР-1,2,3,5,6,7,8,9,11,12,13,14,15,16,17,18. МР-1,2,3,4,5,6,7. ПРБ-1,2,3,4,5.
Тема 1.1. Бег 100 м, эстафетный бег 100 х 4. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Техника безопасности на уроках физического воспитания.	Содержание учебного материала Практические занятия: Инструктаж по технике безопасности по разделу: легкая атлетика. Методика бега на короткие дистанции 100 м. Объяснение, показ бега на 100 м, изучение низкого старта, стартового разгона, финиширование. Показ и объяснение передачи эстафетной палочки в беге 4 х 100. Сдача норматива в беге на 100 м.	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1		
Тема 1.2. Бег на средние	Содержание учебного материала	2	2	
	Практические занятия: Методика бега на средние дистанции 500 м -			

дистанции 500 м и 1000 м.	девушки, 1000 м - юноши. Объяснение старта с высокой стойки, распределение сил по дистанции. Сдача норматива в беге на 500 м и 1000 м.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1		
Тема 1.3. Бег на длинные дистанции 2000 м, 3000 м и выносливость (3000 м и 5000 м)	Содержание учебного материала	6	2	
	Практические занятия: Методика бега на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции, правильное дыхание. Сдача нормативов: юноши – 3000 м, девушки – 2000 м и на выносливость: юноши – 5000 м, девушки – 3000 м.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	3		
Тема 1.4. Метание гранаты: юноши – 700гр., девушки – 500 гр.	Содержание учебного материала	2	2	
	Практические занятия: Техника безопасности при метании гранаты. Техника метания: стойка, разгон, траектория полета гранаты. Сдача норматива.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	1		
Тема 1.5. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала	4	2	
	Практические занятия: Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»: разгон, подбор толчковой ноги, техника полета после отталкивания, техника приземления на обе ноги.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование отдельных элементов прыжка в длину, и выполнение прыжка в комплексе.	2		
Раздел 2. Спортивные игры волейбол. Техника безопасности на уроках физического воспитания.		32		ОК-4,3,6,8. ЛР-1,2,3,5,6,7,8,9,11,12,13,14,15,16,17,18.М Р-1,2,3,4,5,6,7. ПР6-1,2,3,4,5.

Тема 2.1. Ознакомление с правилами игры в волейбол. Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу.	Содержание учебного материала		2	
	Практические занятия: Инструктаж по технике безопасности по разделам: Спортивные игры(волейбол) Отработка техники владения мячом подготовительные упражнения: игра над собой; сверху, снизу; игра со стеной; игра в парах.	6		
	Самостоятельная работа обучающихся: :Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий.	3		
Тема 2.2. Техника подачи мяча через сетку (сверху и снизу)	Содержание учебного материала		2	
	Практические занятия: Отработка техники подачи мяча подготовительные упражнения: подачи через сетки (10 подач), подачи на точность по зонам площадки 1,2, 3. Сдача норматива.	6		
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка элементовизученных на уроках.	3		
Тема 2.3. Техника приема мяча после подачи (сверху, снизу)	Содержание учебного материала		2	
	Практические занятия: Отработка техники приема мяча после подач (сверху, снизу). Работа в парах один подает, второй принимает. Работа в тройке (подача, прием, передача).	6		
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка элементовизученных на уроках.	3		
Тема 2.4. Тактика нападения, тактика защиты.	Содержание учебного материала		2	
	Практические занятия: Отработка техники нападения (нападающий удар), отработка техники защиты (блок над сеткой). Совершенствование навалкой нападения и защиты в учебно-тренировочной игре.	10		
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка элементовизученных на уроках.	5		
Тема 2.5. Судейство в волейболе.	Содержание учебного материала		2	
	Практические занятия: Ознакомление и показ жестов судьи, правила игры, ведение счета. Применение студентами в учебно-тренировочной игре.	4		
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка реферата на тему- «Судейство в ходе организации игр и соревнований по волейболу».	2		
Раздел 3. Силовая подготовка.		4		ОК-4,3,6,8. ЛР-

				1,2,3,5,6,7,8,9,11,12, 13,14,15,16,17,18.М Р-1,2,3,4,5,6,7. ПР6- 1,2,3,4,5.
Тема 3.1. Упражнение на силу	Содержание учебного материала			
	Практические занятия: Техника безопасности на уроках физического воспитания. Круговой тренинг (отжимание, выпрыгивание вверх, подтягивание, прыжки вперед из положения сидя, прыжки через скамейку)	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: тренировка отработанных на уроках упражнений.	2		
Тема 3.2. Проверка силовых качеств	Содержание учебного материала			
	Практические занятия: Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа. Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование отработанных на уроках упражнений.	1		
Раздел 4 Лыжная подготовка.		8		ОК-4,3,6,8. ЛР- 1,2,3,5,6,7,8,9,11,12, 13,14,15,16,17,18.М Р-1,2,3,4,5,6,7. ПР6- 1,2,3,4,5.
Тема 4.1. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Подбор снаряжения.	Содержание учебного материала			
	Практические занятия Инструктаж по технике безопасности по разделам: Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях. Личная гигиена Подбор студентами лыж, палок и лыжных ботинок.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: Катание на лыжах в свободное время.	1		
Тема 4.2. Техника	Содержание учебного материала			

передвижения 2-х шажным ходом.	Практические занятия: Ознакомление и показ 2-х шажного хода. Отработка хода по учебному кругу.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: Катание на лыжах в свободное время.	2		
Тема 4.3. Техника передвижения одновременными ходами.	Содержание учебного материала	2		
	Практические занятия: Ознакомление и показ одновременных ходов. Отработка ходов по учебному кругу.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование изученных ходов во внеурочное время.	1		
Тема 4.4. Прохождение дистанций 3км, 5км и на общую выносливость 5 км, 10 км.	Содержание учебного материала			
	Практические занятия: Сдача норматива: юноши – 5 км, девушки – 3 км. Отработка лыжных ходов. Сдача норматива на общую выносливость: юноши – 10км, девушки – 5 км.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Домашнее задание, отработка лыжных ходов (2-х шажный, одновременные), спуск с горы и торможение (плугом, разворотом, переступанием)	1		
Раздел 5 Гимнастика.		10		
Тема 5.1 Вольные упражнения по гимнастике.	Содержание учебного материала. Инструктаж по технике безопасности по разделам: Гимнастика		2	
	Практические занятия: Комплекс вольных упражнений по гимнастике	4		
	Самостоятельная работа обучающихся: Общая гимнастическая разминка	2		
Тема 5.2 Прыжок через гимнастического козла	Практическое занятие: Вводные упражнения для прыжка через гимнастического козла.Прыжок через гимнастического козла.	6		
	Самостоятельная работа обучающихся: Общая гимнастическая разминка	3		
Раздел 6. Спортивные игры – баскетбол. Техника безопасности на уроках физического воспитания.		20		ОК-4,3,6,8. ЛР- 1,2,3,5,6,7,8,9,11,12, 13,14,15,16,17,18.М Р-1,2,3,4,5,6,7. ПР6-

				1,2,3,4,5.
Тема 6.1. Техника ловли, передача и ведение мяча.	Содержание учебного материала		2	
	Практические занятия. Инструктаж по технике безопасности по разделам: Спортивные игры (баскетбол) Отработка техники ловли, передачи и ведения мяча. Ловля мяча двумя и одной рукой. Передача мяча от груди, одной рукой, из-за головы, отскоком от пола. Ведение мяча одной рукой, попеременно.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий.	1		
Тема 6.2. Техника бросков мяча с места и в движении.	Содержание учебного материала		2	
	Практические занятия: Отработка техники бросков мяча с места. Броски в кольцо с семи точек площадки, штрафные броски, трех очковые броски. Отработка техники бросков мяча в движении, с двух шагов, с отскоком от щита, передача и бросок. Отработка бросков в учебно-тренировочной игре. Сдача норматива.	10		
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование элементов техники игры во внеурочное время.	5		
Тема 6.3. Техника приемов защиты – перехват приемов, применяемых против бросков.	Содержание учебного материала		2	
	Практические занятия: Отработка техники приемов защиты – перехватов, приемов против бросков. Отработка всех приемов защиты во время учебно-тренировочной игры.	6		
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики защиты в ходе игры в баскетбол в неурочное время.	3		
Тема 6.4 Судейство во время учебно-тренировочной игры.	Практические занятия: Ознакомление и показ жестов судьи, правила игры, ведение счета. Применение студентами в учебно-тренировочной игре.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка реферата на тему «Судейство в ходе организации игр и соревнований по баскетболу».	1		

Раздел 3. Силовая подготовка.		4		ОК-4,3,6,8. ЛР- 1,2,3,5,6,7,8,9,11,12, 13,14,15,16,17,18.М Р-1,2,3,4,5,6,7. ПРБ- 1,2,3,4,5.
Тема 3.3. Упражнение на силу	Содержание учебного материала			
	Практические занятия: Техника безопасности на уроках физического воспитания.Круговой тренинг (отжимание, выпрыгивание вверх, подтягивание, прыжки вперед из положения сидя, прыжки через скамейку)	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: тренировка отработанных на уроках упражнений.	1		
Тема 3.4. Проверка силовых качеств	Содержание учебного материала			
	Практические занятия: Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа. Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование отработанных на уроках упражнений.	1		
Раздел 1. Легкая атлетика		24		ОК-4,3,6,8. ЛР- 1,2,3,5,6,7,8,9,11,12, 13,14,15,16,17,18.М Р-1,2,3,4,5,6,7. ПРБ- 1,2,3,4,5.
Тема 1.6 Бег 100 м, эстафетный бег 100 х 4. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	Содержание учебного материала			
	Практические занятия: Методика бега на короткие дистанции 100 м. Объяснение, показ бега на 100 м, изучение низкого старта, стартового разгона, финиширование. Показ и объяснение передачи эстафетной палочки в беге 4 х 100. Сдача норматива в беге на 100 м.	6		
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и	3		

	совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 1.7 Бег на средние дистанции 500 м и 1000 м.	Содержание учебного материала			
	Практические занятия: Методика бега на средние дистанции 500 м - девушки, 1000 м - юноши. Объяснение старта с высокой стойки, распределение сил по дистанции. Сдача норматива в беге на 500 м и 1000 м.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1		
Тема 1.8 Бег на длинные дистанции 2000 м, 3000 м и выносливость (3000 м и 5000 м)	Содержание учебного материала			
	Практические занятия: Методика бега на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции, правильное дыхание. Сдача нормативов: юноши – 3000 м, девушки – 2000 м и на выносливость: юноши – 5000 м, девушки – 3000 м.	8		
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4		
Тема 1.9. Метание гранаты: юноши – 700гр., девушки – 500 гр.	Содержание учебного материала			
	Практические занятия: Техника безопасности при метании гранаты. Техника метания: стойка, разгон, траектория полета гранаты. Сдача норматива.	3		
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	1		
Тема 1.10. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала			
	Практические занятия: Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»: разгон, подбор толчковой ноги, техника полета после отталкивания, техника приземления на обе ноги.	3		
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование отдельных элементов прыжка в длину, и выполнение прыжка в комплексе.	1		
	Дифференцированный зачет	2		
	Всего:	117		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивный зал, открытый стадион, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Оборудование учебного кабинета: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; секундомеры, турник, гимнастические маты, гимнастический мостик, козел, лыжные ботинки, лыжи, лыжные палки,

Технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

Аллянов А.А. Физическая культура: учебник для СПО/ А.А. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд. Испр. – М.: Издательство «Юрайт», 2022. – 493 с. - [Электронный ресурс] – www.ura.it.ru

Дополнительная литература

Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 599 с. - [Электронный ресурс] - www.ura.it.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Предметные результаты изучения дисциплины	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>ПР6 01</p> <p>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p>	<p>Показатели оценки результата: реализация контрольных нормативов, по легкой атлетике, гимнастике, волейболу, баскетболу и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма, сдача норм ГТО.</p> <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Выполнение контрольных нормативов.</p>
<p>ПР6 02</p> <p>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>Показатели оценки результата: реализация контрольных нормативов, по легкой атлетике, гимнастике, волейболу, баскетболу и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма, сдача норм ГТО.</p> <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Выполнение контрольных нормативов.</p>
<p>ПР6 03</p> <p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>Показатели оценки результата: реализация контрольных нормативов, по легкой атлетике, гимнастике, волейболу, баскетболу и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма, сдача норм ГТО.</p> <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Выполнение контрольных нормативов.</p>
<p>ПР6 04</p> <p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения</p>	<p>Показатели оценки результата: реализация контрольных нормативов, по легкой атлетике, гимнастике, волейболу, баскетболу и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма, сдача норм</p>

высокой работоспособности;	ГТО. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Выполнение контрольных нормативов.
ПР6 05 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).	Показатели оценки результата: реализация контрольных нормативов, по легкой атлетике, гимнастике, волейболу, баскетболу и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма, сдача норм ГТО. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Выполнение контрольных нормативов.

Личностные результаты в соответствии с программой воспитания	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ЛР1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	Проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества; проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону; отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся; участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях;
ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан; участие в командных проектах;
ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону; отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве;
ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к	участие в реализации просветительских

родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях;
ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа;
ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями и руководителями практики; конструктивное взаимодействие в учебном коллективе;
ЛР 8 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	отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве; готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах;
ЛР 9 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	демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся; демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии;
ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями и руководителями практики;
ЛР 12 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	оценка собственного продвижения, личностного развития; проявление экономической и финансовой культуры, экономической грамотности, а также собственной адекватной позиции по отношению к социально-экономической действительности.
ЛР 13 Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности	соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями и руководителями практики; конструктивное взаимодействие в учебном коллективе; – готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах;
ЛР 14 Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и	– демонстрация интереса к будущей профессии; оценка собственного продвижения, личностного развития;

общественной деятельности	положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов; ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности
ЛР 15 Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем	ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности; проявление высокопрофессиональной трудовой активности; участие в конкурсах, в предметных неделях;
ЛР 16 Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
ЛР 17 Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии	участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях;
ЛР 18 Проявляющий и демонстрирующий уважение к малой Родине, героям труда Нижегородской области	добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан; сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении;