

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.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт  
двигателей, систем и агрегатов автомобилей**

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: С.А. Грязнов ,руководитель физического воспитания ГБПОУ НО «Краснобаковский лесной колледж»

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

Председатель ПЦК

  
\_\_\_\_\_

Т.В. Пospelова

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	8
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	22
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	23

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.07 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 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

## 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 2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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 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 04	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 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
ПРб 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
ПРб 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПРб03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
ПРб04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПРб 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:

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b>	<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	<b>ЛР 1</b>
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	<b>ЛР 2</b>
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	<b>ЛР 3</b>

поведение окружающих	
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
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,)
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности	ЛР 13
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
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации</b>	
Проявляющий и демонстрирующий уважение к малой Родине, героям труда Нижегородской области	ЛР18

## 2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

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



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.07 Физическая культура

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	5
<b>Раздел 1. Легкая атлетика Техника безопасности на уроках физического воспитания</b>		<b>15</b>		ОК-2,3,4,6,8.
<b>Тема 1.1.</b> Бег 100 м, эстафетный бег 100 х 4. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Техника безопасности на уроках физического воспитания.	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия:</b> 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	ЛР- 1,2,3,4,5,6,7,8,9,11,12,13,14,15,16,17,18. ПРБ-1,2,3,4,5
	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия:</b> 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	2	
<b>Тема 1.2.</b> Бег на средние дистанции 500 м и 1000 м.	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия:</b> 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.	6	2	
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			

Бег на длинные дистанции 2000 м, 3000 м и выносливость (3000 м и 5000 м)	<b>Практические занятия:</b> 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.			
<b>Тема 1.4.</b> Метание гранаты: юноши – 700гр., девушки – 500 гр.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2	
	<b>Практические занятия:</b> Техника безопасности при метании гранаты. Техника метания: стойка, разгон, траектория полета гранаты. Сдача норматива.			
<b>Тема 1.5.</b> Прыжок в длину способом «согнув ноги»	<b>Содержание учебного материала</b>	4	2	
	<b>Практические занятия:</b> Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»: разгон, подбор толчковой ноги, техника полета после отталкивания, техника приземления на обе ноги.			
<b>Раздел 2. Спортивные игры волейбол. Техника безопасности на уроках физического воспитания.</b>		<b>32</b>		ОК-2,3,4,6,8. ЛР-
<b>Тема 2.1.</b> Ознакомление с правилами игры в волейбол. Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	2	1,2,3,4,5,6,7,8,9,1 1,12,13,14,15,16, 17,18
	<b>Практические занятия:</b> 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.			ПРБ-1,2,3,4,5
<b>Тема 2.2.</b> Техника подачи мяча через сетку (сверху и снизу)	<b>Содержание учебного материала</b>	6	2	
	<b>Практические занятия:</b> Отработка техники подачи мяча подготовительные упражнения: подачи через сетки (10 подач), подачи на точность по зонам площадки 1,2,3,... Сдача норматива.			
<b>Тема 2.3.</b> Техника приема мяча после подачи (сверху, снизу)	<b>Содержание учебного материала</b>	6	2	
	<b>Практические занятия:</b> Отработка техники приема мяча после подач (сверху, снизу). Работа в парах один подает, второй принимает. Работа в тройке (подача, прием, передача).			

<b>Тема 2.4.</b> Тактика нападения, тактика защиты.	<b>Содержание учебного материала</b>	10	2	
	<b>Практические занятия:</b> Отработка техники нападения (нападающий удар), отработка техники защиты (блок над сеткой). Совершенствование навалкой нападения и защиты в учебно-тренировочной игре.			
<b>Тема 2.5.</b> Судейство в волейболе.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	2	
	<b>Практические занятия:</b> Ознакомление и показ жестов судьи, правила игры, ведение счета. Применение студентами в учебно-тренировочной игре.			
<b>Раздел 3. Силовая подготовка.</b>		<b>4</b>		ОК-2,3,4,6,8.
<b>Тема 3.1.</b> Упражнение на силу	<b>Содержание учебного материала</b>	2		ЛР-
	<b>Практические занятия:</b> Техника безопасности на уроках физического воспитания. Круговой тренинг (отжимание, выпрыгивание вверх, подтягивание, прыжки вперед из положения сидя, прыжки через скамейку)			1,2,3,4,5,6,7,8,9,1 1,12,13,14,15,16, 17,18
<b>Тема 3.2.</b> Проверка силовых качеств	<b>Содержание учебного материала</b>	2		ПРБ-1,2,3,4,5
	<b>Практические занятия:</b> Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа. Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа.			
<b>Раздел 4 Лыжная подготовка.</b>		<b>8</b>		ОК-2,3,4,6,8.
<b>Тема 4.1.</b> Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Подбор снаряжения.	<b>Содержание учебного материала</b>	2		ЛР-
	<b>Практические занятия</b> 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.			1,2,3,4,5,6,7,8,9,1 1,12,13,14,15,16, 17,18 ПРБ-1,2,3,4,5
<b>Тема 4.2.</b> Техника передвижения 2-х шажным ходом.	<b>Содержание учебного материала</b>	2		
	<b>Практические занятия:</b> Ознакомление и показ 2-х шажного хода.			

	Отработка хода по учебному кругу.			
<b>Тема 4.3.</b> Техника передвижения одновременными ходами.	<b>Содержание учебного материала</b>	2		
	<b>Практические занятия:</b> Ознакомление и показ одновременных ходов. Отработка ходов по учебному кругу.			
<b>Тема 4.4.</b> Прохождение дистанций 3км, 5км и на общую выносливость 5 км, 10 км.	<b>Содержание учебного материала</b>	2		
	<b>Практические занятия:</b> Сдача норматива: юноши – 5 км, девушки – 3 км. Отработка лыжных ходов. Сдача норматива на общую выносливость: юноши – 10км, девушки – 5 км.			
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>10</b>		
<b>Тема 5.1</b> Вольные упражнения по гимнастике.	<b>Содержание учебного материала.</b> Инструктаж по технике безопасности по разделам: Гимнастика	4	2	ОК-2,3,4,6,8. ЛР- 1,2,3,4,5,6,7,8,9,1 1,12,13,14,15,16, 17,18
	<b>Практические занятия:</b> Комплекс вольных упражнений по гимнастике			
<b>Тема 5.1</b> Прыжок через гимнастического козла	<b>Практическое занятие:</b> Вводные упражнения для прыжка через гимнастического козла. Прыжок через гимнастического козла.	6		
<b>Раздел 6. Спортивные игры – баскетбол. Техника безопасности на уроках физического воспитания.</b>		<b>20</b>		
<b>Тема 6.1.</b> Техника ловли, передача и ведение мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2	ОК-2,3,4,6,8. ЛР- 1,2,3,4,5,6,7,8,9,1 1,12,13,14,15,16, 17,18 ЛРБ-1,2,3,4,5
	<b>Практические занятия.</b> 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.			
<b>Тема 6.2.</b> Техника бросков мяча с места и в движении.	<b>Содержание учебного материала</b>	10	2	
	<b>Практические занятия:</b> 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.			

<b>Тема 6.3.</b> Техника приемов защиты – перехват приемов, применяемых против бросков.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	2	
	<b>Практические занятия:</b> Отработка техники приемов защиты – перехватов, приемов против бросков. Отработка всех приемов защиты во время учебно-тренировочной игры.			
<b>Тема 6.4</b> Судейство во время учебно-тренировочной игры	<b>Практические занятия:</b> Ознакомление и показ жестов судьи, правила игры, ведение счета. Применение студентами в учебно-тренировочной игре.	2		
<b>Раздел 3. Силовая подготовка ППФП</b>		<b>4</b>		
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>				
<b>Тема 3.3.</b> Упражнение на силу	<b>Содержание учебного материала</b>	2		
	<b>Практические занятия:</b> Техника безопасности на уроках физического воспитания. Круговой тренинг (отжимание, выпрыгивание вверх, подтягивание, прыжки вперед из положения сидя, прыжки через скамейку)			
<b>Тема 3.4.</b> Проверка силовых качеств	<b>Содержание учебного материала</b>	2		
	<b>Практические занятия:</b> Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа. Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа.			
<b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>		<b>24</b>		
<b>Тема 4.1</b> Бег 100 м, эстафетный бег 100 х 4. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	<b>Содержание учебного материала</b>	6		
	<b>Практические занятия:</b> 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.			
<b>Тема 4.2</b> Бег на средние дистанции 500 м и 1000 м.	<b>Содержание учебного материала</b>	2		
	<b>Практические занятия:</b> 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.			
<b>Тема 4.3</b> Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	8		
	<b>Практические занятия:</b> Методика бега на длинные дистанции.			

2000 м, 3000 м и выносливость (3000 м и 5000 м)	Распределение сил по дистанции, правильное дыхание. Сдача нормативов: юноши – 3000 м, девушки – 2000 м и на выносливость: юноши – 5000 м, девушки – 3000 м.		
<b>Тема 4.4.</b> Метание гранаты: юноши – 700гр., девушки – 500 гр.	<b>Содержание учебного материала</b>	3	
	<b>Практические занятия:</b> Техника безопасности при метании гранаты. Техника метания: стойка, разгон, траектория полета гранаты. Сдача норматива.		
<b>Тема 4.5.</b> Прыжок в длину способом «согнув ноги»	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия:</b> Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»: разгон, подбор толчковой ноги, техника полета после отталкивания, техника приземления на обе ноги.	3	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
	<b>Всего:</b>	<b>117</b>	

### **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**

**Основные источники:**

Аллянов Ю.Н., Письменский И.А. Физическая культура: учебник для СПО.-3-е изд.,2022г, [Электронный ресурс] - [www.urait.ru](http://www.urait.ru) –ЭБС «Юрайт».

**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.urait.ru](http://www.urait.ru)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.07 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><b>Показатели оценки результата:</b> 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><b>Промежуточная аттестация</b> 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><b>Показатели оценки результата:</b> 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><b>Промежуточная аттестация</b> 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><b>Показатели оценки результата:</b> 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><b>Промежуточная аттестация</b> 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 высокой работоспособности;</p>	<p><b>Показатели оценки результата:</b> 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><b>Промежуточная аттестация</b> в форме дифференцированного зачета. Выполнение контрольных нормативов.</p>



<p><b>ПР6 05</b>          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).</p>	<p><b>Показатели оценки результата:</b> 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><b>Промежуточная аттестация</b> в форме дифференцированного зачета. Выполнение контрольных нормативов.</p>
---	--

<b>Личностные результаты в соответствии с программой воспитания</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>ЛР1</b> Осознающий себя гражданином и защитником великой страны</p>	<p>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;</p>
<p><b>ЛР 2</b> 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</p>	<p>добровольческие инициативы по поддержки инвалидов и престарелых граждан; участие в конкурсах профессионального мастерства и в командных проектах; участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профес- б сии, викторинах, в предметных неделях;</p>
<p><b>ЛР 3</b> 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</p>	<p>проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону; отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве;</p>
<p><b>ЛР 4</b> Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»</p>	<p>демонстрация интереса к будущей профессии; готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах; добровольческие инициативы по поддержки инвалидов и престарелых граждан; проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения</p>

	ориентироваться в информационном пространстве;
<b>ЛР 5</b> Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях;
<b>ЛР 6</b> Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа;
<b>ЛР 7</b> 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;
<b>ЛР 8</b> 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;
<b>ЛР 9</b> 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;
<b>ЛР 11</b> Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями и руководителями практики; проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
<b>ЛР 12</b> 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.
<b>ЛР 13</b> 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;

<p><b>ЛР 14</b> Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности</p>	<p>– демонстрация интереса к будущей профессии; оценка собственного продвижения, личного развития; 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; участие в исследовательской и проектной работе;</p>
<p><b>ЛР 15</b> Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем</p>	<p>ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности; проявление высокопрофессиональной трудовой активности; участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях;</p>
<p><b>ЛР 16</b> Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности</p>	<p>проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;</p>
<p><b>ЛР 17</b> Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии</p>	<p>участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях;</p>
<p><b>ЛР 18</b> Проявляющий и демонстрирующий уважение к малой Родине, героям труда Нижегородской области</p>	<p>добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан; сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении;</p>