**МИНИСТЕРСТВО образования ставропольского края**

**государственное бюджетное ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ**

**образовательное учреждение**

**«курсавский региональный колледж «интеграл»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю:  Зам. директора по ТО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /М.А.Уманская/  « » 2018 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУДБ.06 « Физическая культура»

|  |
| --- |
| по специальностям: |
| 35.02.07 Механизация сельского хозяйства |

09.02.03 Программирование в компьютерных системах

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

19.02.10. Технология продукции общественного питания

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

с. Курсавка

2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, предназначена для реализации ППССЗ по специальностям:

35.02.07 Механизация сельского хозяйства

09.02.03 Программирование в компьютерных системах

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

19.02.10. Технология продукции общественного питания

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Организация-разработчик: ГБПОУ «Курсавский региональный колледж «Интеграл».

Разработчики: Заико А.П. ,преподаватель ГБПОУ КРК «Интеграл»

Землянухина В.В. ,преподаватель ГБПОУ КРК «Интеграл».

Рассмотрена, утверждена и рекомендована к применению на заседании Методического совета ГБПОУ КРК «Интеграл»

Протокол № от « » 2018 г.

Председатель С.В.Резниченко

357070 Ставропольский край,

Андроповский район,

с.Курсавка, ул. Титова, 15

тел.: 8(86556)6-39-82, 6-39-83

факс:6-39-79

kurs\_integrall@mail.ru

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| ПАСПОРТ рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 3 |
| СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| условия реализации учебной дисциплины | 16 |
| Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины | 18 |

**1. паспорт Рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУДБ.06 Физическая культура**

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ по специальностям:

35.02.07 «Механизация сельского хозяйства»

08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

19.02.10 «Технология продукции общественного питания»

38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям)

09.02.03 «Программирование в компьютерных системах»

Разработана в соответствии с ФГОС СОО.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл*.*

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины**

**Цель:** приобретение теоретических знаний и практических умений и навыков в области физической культуры

**Задачи:**

**развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

**формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

**овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

**овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

**освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

**приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:**

− использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

−владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

−владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей

здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

−владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

−владеть 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).

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

• личностных:

− готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

− сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной

активности с валеологической и профессиональной направленностью, непри-

ятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

− потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

− приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

−формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

−готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

−способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

−способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

−формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

− принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни,

потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-

оздоровительной деятельностью;

− умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно оздоровительной деятельностью;

−патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

− готовность к служению Отечеству, его защите;

• метапредметных:

−способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в по-

знавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной

практике;

−готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

−освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

− готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

−формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

− умение использовать средства информационных и коммуникационных

технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и

организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники

безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• предметных:

− умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

−владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

−владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей

здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

−владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

−владение техническими приемами и двигательными действиями базовых

видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**В результате освоения дисциплины у обучающегося должны формироваться следующие компетенции:**

ОК 1.Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и 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 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем часов |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 175 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 117 |
| в том числе: | |
| лабораторные работы | - |
| практические занятия | 112 |
| контрольные работы | - |
| курсовая работа (проект) (*если предусмотрено)* | - |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 58 |
| в том числе: |  |
| Самостоятельное применение средств физического воспитания»  *Подготовка реферата* |  |
| |  |  | | --- | --- | | *Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта* |  | | |

# **2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУДБ.06 «Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) *(если предусмотрены)* | Объем часов | Уровень освоения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. | Теоретические сведения | **13** |  |
| Введение:  Тема 1.1. Физическая культура. | Значение физической культуры. Всероссийское спортивное общество «Юность России». Советские и российские спортсмены на международной арене. Сотруд­ничество в области спорта в целях борьбы за мир и укрепления дружбы между народами. | 1 | 1 |
| Самостоятельная работа обучающихся ФСО « Юность России» | 2 |  |
| Тема 1. 2.  Специальные сведения | Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнения­ми на уроках физической культуры. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупрежде­ния травм при занятиях физическими упражнениями. Методика само­стоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию дви­гательных качеств. Правила и судейство спортивных игр, включенных в содержание программы. | 2 | 1 |
| Самостоятельная работа обучающихся «Основы мер безопасности» | 2 |  |
| Тема 1. 3.  Физическая культура в ПУ. | Задачи физической культуры в профессионально училище. Формы ор­ганизации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время, самостоятельное применение средств физического воспитания в быту (в том числе недельный двигательный режим. | 1 | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** «Самостоятельное применение средств физического воспитания» | 2 |  |
| Тема 1. 4. Гигиенические основы физических упражнений | Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. Отрицательное влияние вредных привычек (курение, употребление ал­коголя и др.) на организм человека и борьба с ними. Правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и произ­водственных травмах. Правила и приемы закаливания и самомассажа. Правила самоконтроля — наблюдение за весом и режимом питания, сном, частотой пульса и дыхания. | 1 | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** «Отрицательное влияние вредных привычек» | 2 |  |
| Раздел 2. | Лёгкая атлетика | **42** |  |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. | **Практические занятия**  Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3x10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и тор­можения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100,250,500 метров и челночном беге. | **6** | 3 |
| Челночный бег 3x 10 м | 1 |  |
| Бег 50м | 1 |
| Бег 100м | 2 |
| Бег 250 м и 500 м | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся «Техника бега на короткие дистанции» | 4 |  |
| Тема 2.2. Бег на длинные дистанции. | **Практические занятия**  Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольное упражнение в беге на 1000, 1500, 3000 метров (юноши) и 1000, 1500, 2000 метров (девушки). | **8** | 3 |
| Бег 1000м | 2 |  |
| Бег 1500м | 2 |
| Бег 2000м | 2 |
| Бег 3000м | 2 |
| Контрольные работы |  |  |
| Самостоятельная работа обучающихся « Техника бега на длинные дистанции» | 4 |  |
| Тема 2.3. Прыжок в длину. | **Практические занятия**  Специальные упражнения. Прыжок с места и с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления. Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике. | **6** | 3 |
| Прыжок в длину с места | 2 |  |
| Тройной прыжок с места | 2 |
| Тройной прыжок в шаге | 2 |
| Контрольные работы |  |
| Самостоятельная работа обучающихся « Техника прыжковых упражнений» | 4 |
| Тема 2.4. Метание. | **Практические занятия**  Метание копья. Специальные упражнения. Метание с места и с разбега. Техника разбега, скачек. Метание гранаты на дальность. Контрольные упражнения в метаниях. Выполнение нормативов в метании. | **6** |  |
| Метания копья с места в цель | 2 |  |
| Метание копья с разбега на дальность | 2 |  |
| Метания гранаты на дальность | 2 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся « Техника метаний» | 4 |  |
| РАЗДЕЛ 3. | Профессионально-прикладная физическая подготовка | **36** |  |
| Тема3.1  Атлетическая гимнастика. | **Практические занятия**  Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике. Упражнения на тренажерах. | **4** | 1 |
| Упражнение со штангой | 2 |  |
| Подтягивание на перекладине | 1 |
| Упражнения на перекладине | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** «Техника выполнение силовых упражнений» | 4 |
| Тема 3.2.  Гиревое двоеборье (юноши).  Упражнения на гимнастической лестнице (девушки). | **Практические занятия**  Техника рывка и толчка. Техника перехода в рывке. Упражнения на си­ловую выносливость. Висы с различным положением ног. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок. Отжима­ния в упоре лежа. | **4** | 1 |
| Рывок гири 16 кг (юноши), поднимании ног до прямого угла («лесенка», девушки) | 1 |  |
| Толчок гири 16 кг(юноши), поднимание ног до прямого угла ( один подход, девушки) | 1 |
| Двоеборье (гири 16 кг) (юноши), поднимание туловища ( максим.кол-во раз, девушки) | 2 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся «** Техника выполнения силовых упражнений» | **4** |  |
| Тема 3.3.  Круговая тренировка. | **Практические занятия**  Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание тулови­ща, жим штанги лежа, прыжки со скакалкой, бег и др. упр. Выполнение нормативов по гиревому двоеборью. | 12 | 3 |
| Упражнение с гимнастической скамейкой | 4 |  |
| Подтягивание на перекладине | 2 |
| Поднимание туловища | 4 |
| Упражнение со скакалкой | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся «Круговая тренировка» | 4 |
| Раздел 4. | Гимнастика с основами акробатики | **24** |  |
| Тема 4.1.  (Юноши) Перекладина высокая. Брусья. Опорный прыжок.  (Девушки)  Акробатика. | **Практические занятия**  Размахивание в висе изгибами. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Из размахиваний махом назад СОСКОК. Подтягивание. Размахивание в упоре. Из седа ноги врозь кувырок перед в сед ноги врозь. Соскок махом назад. Сгибание, разгибаие рук в упоре, пере­движение на руках в упоре. Соединение элементов. Козел в ширину, высота 115 см. Прыжок ноги врозь. Группировка из положений присед, сед, лежа на спине. Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Соединение элементов. | **6** | 3 |
| Подъемы из виса | 2 |  |
| Махи в упоре | 1 |
| Соскоки | 1 |
| Опорный прыжок | 2 |
| **Самостоятельная работа** обучающихся  стойки, подъемы, прыжки | 4 |
| Тема 4.2.  Акробатика. | **Практические занятия**  Кувырки, берёзка, стойка на руках, упражнения в парах. | **4** |  |
| Стойки | 1 |  |
| Перекаты | 1 |
| Группировки | 1 |
| Соединение элементов | 1 |
|  | Самостоятельная работа « Акробатические упражнения» | 6 |  |
| Раздел 5. | Спортивные игры | **58** |  |
| Тема 5. 1. Баскетбол. | **Практические занятия**  Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мя­ча. Учебная игра. | **20** |  |
| Ловля. Передача на время | 2 |  |
| Ведение и бросок на время | 4 |
| Броски по кольцу на время | 4 |
| Двусторонняя игра | 6 |
| «Стритбол» | 4 |
|  | **Самостоятельная работа «** Умения и навыки владения мячем**»** | 4 |  |
| Тема 5.2.  Волейбол. | **Практические занятия**  Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача впе­ред. Учебная игра. | **20** |  |
| Прием мяча сверху | 4 |  |
| Прием мяча снизу | 6 |
| Смешанный прием | 4 |
| Двусторонняя игра | 6 |
|  | **Самостоятельная работа «** Умения и навыки владения мячем**»** | 4 |  |
| Раздел 6. | Атлетическая гимнастика | **22** |  |
| Тема 6.1.  Умения и навыки. | **Практические занятия**  Упражнения для мышц: живота, спины, ягодичных мышц, отводящих мышц бедра, мышц разгибателей и сгиба­телей бедра, стопы и голени, рук и плечевого пояса, развития гибкости. | **14** |  |
| Упражнение со штангой | 4 |  |
| Упражнение на гимнастической лестнице | 4 |
| Комплексы силовых упражнений | 4 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 2 |
| **Самостоятельная работа**обучающихся (упражнение с отжиманием) | 4 |
|  | **Дифференцированный зачёт** | 2 |  |
| Всего: | | 175 |  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

# **3. Условия реализации учебной дисциплины**

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, плоскостных сооружений.

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, медицинские; скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты.

Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик, гимнастические маты.

Оборудование тренажерного зала: станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гири, тренажер для ног, гантели, зеркало.

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Основные источники:**

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2015.
2. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2014.
3. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб.пособие. — Тюмень, 2014.
4. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
5. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.посо-бие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2014.
6. Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2014.

**Дополнительные источники:**

1. Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2016. – 551 с.

2. Методическое пособие ДРОФА, Москва. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь, 2016 г.

3. Сборник учебно-методических материалов. – Ставрополь : РИО филиала МГГУ им. М.А.Шолохова в г. Ставрополе, 2016. – 64 с.

**Интернет – ресурс:**

1. <http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=1564>Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам», дата обращения 02.09.2018 г.
2. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам», дата обращения 02.09.2018 г.
3. [http://festival.1september.ru](http://festival.1september.ru/) – фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал, дата обращения 27.08.2018 г.
4. <http://collection.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал, дата обращения 29.08.2018 г.
5. Сборник методических разработок для школы  <http://www.infosport.ru/press/fkvot> Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, дата обращения 29.08.2018 г.
6. <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> - Физическая культура Если хочешь быть здоров, дата обращения 25.08.2018 г.  http:// [www.zavuch.info-](http://www.zavuch.info-/) информационный портал для работников системы образования , дата обращения 27.08.2018 г.

# **4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Результаты обучения  (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
| Умения: |  |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | Практическое занятия |
| Знания: |  |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. | Учебный диалог |

**Практическая часть программы учебной дисциплины «Физическая культура».**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание нормативов | Курс обучения | Юноши | | | | | Девушки | | | | | |
| 3 | | 4 | 5 | | 3 | | | 4 | | 5 |
| 1 | Челночный бег 3х10 (сек) | I | 7.6 | | 7.4 | 7.2 | | 8.6 | | | 8.4 | | 8.2 |
| II | 7.4 | | 7.2 | 7.0 | | 8.4 | | | 8.2 | | 8.0 |
| III | 7.2 | | 7.0 | 6.8 | | 8.2 | | | 8.0 | | 7.8 |
| IV | 7.2 | | 7.0 | 6.7 | | 8.0 | | | 8.2 | | 7.6 |
| 2 | Бег50 м. (сек) | I | 10 | | 9 | 8 | | 12 | | | 11 | | 10 |
| II | 10 | | 9 | 8 | | 12 | | | 11 | | 10 |
| II | 9 | | 8 | 7 | | 11 | | | 10 | | 9 |
| IV | 9 | | 8 | 7 | | 11 | | | 10 | | 9 |
| 3 | Бег100 м. (сек) | I | 20 | | 19 | 18 | | 23 | | | 22 | | 21 |
| II | 20 | | 19 | 18 | | 23 | | | 22 | | 21 |
| III | 19 | | 18 | 17 | | 22 | | | 21 | | 20 |
| IV | 19 | | 18 | 17 | | 22 | | | 21 | | 20 |
| 4 | Бег150 м. (сек) | I | 32 | | 30 | 28 | | 35 | | | 33 | | 31 |
| II | 31 | | 29 | 27 | | 34 | | | 32 | | 30 |
| III | 30 | | 28 | 26 | | 33 | | | 31 | | 29 |
| IV | 29 | | 27 | 25 | | 32 | | | 30 | | 29 |
| 5 | Бег250 м. (мин.сек) | I | 1.04 | | 1.02 | 1.00 | | - | | | - | | - |
| II | 1.02 | | 1.00 | 58 | | - | | | - | | - |
| III | 1.00 | | 58 | 56 | | - | | | - | | - |
| IV | 59 | | 58 | 57 | | - | | | - | | - |
| 6 | Бег1000 м. (м.с) | I | зачет | | зачет | зачет | | зачет | | | зачет | | зачет |
| II | зачет | | зачет | зачет | | зачет | | | зачет | | зачет |
| III | зачет | | зачет | зачет | | зачет | | | зачет | | зачет |
| IV | зачет | | зачет | зачет | | зачет | | | зачет | | зачет |
| 7 | Бег1500 м. (м.с) | I | зачет | | зачет | зачет | | зачет | | | зачет | | зачет |
| II | зачет | | зачет | зачет | | зачет | | | зачет | | зачет |
| III | зачет | | зачет | зачет | | зачет | | | зачет | | зачет |
| IV | зачет | | зачет | зачет | | зачет | | | зачет | | зачет |
| 8 | Бег 2000 м. (дев)  3000 м. (юн) | I | 2000 | | 2500 | 3000 | | 1000 | | | 1500 | | 2000 |
| II | 2000 | | 2500 | 3000 | | 1000 | | | 1500 | | 2000 |
| III | 2000 | | 2500 | 3000 | | 2000 | | | 2500 | | 3000 |
| IV | 2000 | | 2500 | 3000 | | 2000 | | | 2500 | | 3000 |
| 9 | Марш бросок  5 км (юноши) | I | - | | - | - | | - | | | - | | - |
| II | - | | - | - | | - | | | - | | - |
| II | 3000 | | 4000 | 5000 | | - | | | - | | - |
| IV | 3000 | | 4000 | 5000 | | - | | | - | | - |
| 10 | Барьерный бег  100 м (сек), в спортивном зале | I | 22 | | 21 | 20 | | 24 | | | 23 | | 22 |
| II | 21 | | 20 | 19 | | 23 | | | 22 | | 21 |
| III | 20 | | 19 | 18 | | 22 | | | 21 | | 20 |
| IV | 20 | | 19 | 18 | | 21 | | | 20 | | 19 |
| 11 | Прыжок в длину с места (см) | I | 1.80 | | 2.00 | 2.20 | | 1.50 | | | 1.70 | | 1.90 |
| II | 1.80 | | 2.00 | 2.20 | | 1.60 | | | 1.80 | | 2.00 |
| III | 2.00 | | 2.20 | 2.40 | | 1.70 | | | 1.90 | | 2.05 |
| IV | 2.00 | | 2.20 | 2.40 | | 1.80 | | | 2.00 | | 2.10 |
| 12 | Тройной прыжок в шаге (см) | I | 4.10 | | 4.30 | 4.50 | | - | | | - | | - |
| II | 4.40 | | 4.60 | 4.80 | | - | | | - | | - |
| III | 4.60 | | 4.80 | 5.00 | | - | | | - | | - |
| IV | 4.80 | | 5.00 | 5.20 | | - | | | - | | - |
| 13 | Тройной толчок двумя ногами с места (см) | I | 6.20 | | 6.70 | 7.20 | | 5.50 | | | 5.80 | | 6.10 |
| II | 6.30 | | 6.80 | 7.30 | | 5.70 | | | 6.00 | | 6.30 |
| III | 6.50 | | 7.00 | 7.50 | | 5.90 | | | 6.20 | | 6.50 |
| IV | 7.00 | | 7.50 | 7.70 | | 6.00 | | | 6.50 | | 7.00 |
| 14 | Жим лежа  12 кг. (дев), 25 кг. (юн) | I | 3х10 | | 3х12 | 3х15 | | 3х10 | | | 3х12 | | 3х15 |
| II | 3х12 | | 3х15 | 5х15 | | 3х12 | | | 3х15 | | 4х15 |
| III | 3х15 | | 5х15 | 6х15 | | 3х15 | | | 3х20 | | 3х25 |
| IV | 3х20 | | 4х20 | 5х20 | | 3х20 | | | 3х25 | | 3х30 |
| 15 | Приседания со штангой  12 кг. (дев)  25 кг. (юн) | I | 3х10 (30) | | 3х12 (36) | 2х20 (40) | | 3х10 (30) | | | 3х12 (36) | | 2х20 (40) |
| II | 3х12 (36) | | 2х20 (40) | 2х25 (50) | | 3х12 (36) | | | 2х20 (40) | | 2х25 (50) |
| III | 3х15 (45) | | 2х25 (50) | 3х20 (60) | | 3х12 (36) | | | 2х20 (40) | | 2х25 (50) |
| IV | 3х15 (45) | | 2х25 (50) | 3х20 (60) | | 3х12 (36) | | | 2х20 (40) | | 2х25 (50) |
| 16 | Подтягивание (юноши)  Отжимание от скамейки (дев) | I | 8 | | 10 | 12 | | 3х10 | | | 3х15 | | 3х20 |
| II | 9 | | 11 | 13 | | 3х10 | | | 3х15 | | 3х20 |
| II | 10 | | 12 | 14 | | 3х10 | | | 3х15 | | 3х20 |
| IV | 10 | | 12 | 14 | | 3х10 | | | 3х15 | | 3х20 |
| 17 | Рывок гири 16 кг.  (Сумма двух рук) | I | 40 | | 50 | 60 | - | | - | | | - | |
| II | 45 | | 55 | 65 | - | | - | | | - | |
| III | 50 | | 60 | 70 | - | | - | | | - | |
| IV | 55 | | 65 | 75 | - | | - | | | - | |
| 18 | Толчок гири 16 кг.  (Сумма двух рук) | I | 15 | | 20 | 25 | - | | - | | | - | |
| II | 20 | | 25 | 30 | - | | - | | | - | |
| III | 25 | | 30 | 35 | - | | - | | | - | |
| IV | 30 | | 35 | 40 | - | | - | | | - | |
| 19 | Прыжки со скакалкой за 30 (сек) | I | 40 | | 50 | 60 | 50 | | 60 | | | 70 | |
| II | 40 | | 50 | 60 | 60 | | 70 | | | 80 | |
| III | 50 | | 60 | 70 | 60 | | 70 | | | 80 | |
| IV | 50 | | 60 | 70 | 60 | | 70 | | | 80 | |
| 20 | Прыжки со скакалкой (кол-во подходов/мин | I | 3 х 1 мин | | 4 х 1 мин | 5 х 1 мин | 3 х 1 мин | | 4 х 1 мин | | | 5 х 1 мин | |
| II | 3 х 1 мин | | 4 х 1 мин | 5 х 1 мин | 3 х 1 мин | | 4 х 1 мин | | | 5 х 1 мин | |
| III | 3 х 1 мин | | 4 х 1 мин | 5 х 1 мин | 3 х 1 мин | | 4 х 1 мин | | | 5 х 1 мин | |
| IV | 3 х 1 мин | | 4 х 1 мин | 5 х 1 мин | 3 х 1 мин | | 4 х 1 мин | | | 5 х 1 мин | |
| 21 | Подтягивание  «лесенка»  (кол-во раз) | I | | до 5 | до 6 | до 7 | - | | | - | | | - | |
| II | | до 6 | до 7 | до 8 | - | | | - | | | - | |
| III | | до 7 | до 8 | до 9 | - | | | - | | | - | |
| IV | | до 8 | до 9 | до 10 | - | | | - | | | - | |

Разработчики:

ГБПОУ КРК «Интеграл» преподаватель А.П. Заико

ГБПОУ КРК «Интеграл» преподаватель В.В.Землянухина