



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ДВАЖДЫ ГЕРОЯ  
СОВЕТСКОГО СОЮЗА, ЛЕТЧИКА-КОСМОНАВТА А.А. ЛЕОНОВА»

---

**Техникум технологий и дизайна**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.12 Физическая культура**

**54.02.01 Дизайн (по отраслям)**

**Королев, 2023**

**Автор: Белов В.И.**

**Рабочая программа учебной дисциплины ОП.12 «Физическая культура». – Королёв МО: ТУ им. А.А. Леонова, 2023.**

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО), Учебного плана по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин: 16.05.2023 г., протокол №10.

Рабочая программа рассмотрена на заседании учебно-методического совета 17.05.2023 г., протокол №5.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».....</b>	<b>4</b>
<b>2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины.....</b>	<b>9</b>
<b>3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины</b>	<b>16</b>
<b>4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины .....</b>	<b>19</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»**

## **1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

## **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

### **1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

### **1.2.2. Результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>

	<p>проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами</li> </ul>

	<p>обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p>г) <b>принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<p>самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического</li> </ul>

	<p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<p>развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>
--	--	---

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>78</b>
<b>в т.ч.</b>	
<b>Основное содержание</b>	<b>78</b>
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	2
практические занятия	76
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>-</b>

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа учащихся	Объём часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>Тема 1</b>	<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
<b>Раздел 1.1</b> <b>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Тема 2.	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		
<b>Раздел 2.1.</b> <b>Бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	24	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<u>Практические занятия</u> Краткие сведения о развитии легкой атлетики, правила поведения на занятиях легкой атлетикой, требования программы и зачетные нормативы по легкой атлетике. Общее ознакомление с техникой бега на различные дистанции. Техника безопасности. Особенности бега на местности. Изучение и совершенствование техники бега то прямой и повороту. Изучение и совершенствование техники низкого старта и финиширование. Высокий старт. Повторный и переменный бег на отрезках от 30 до 150 м. Техника бега на средние дистанции, бега в различных условиях местности — в гору и под уклон, по жесткому, мягкому и скользкому грунту. Преодоление препятствий — канав, поваленных деревьев, кустарников и др. Повторный и переменный бег на отрезках (от 80 до 200 м — юноши, от 30 до 150 ж — девушки). Совершенствование техники и спортивного мастерства в бете на короткие, средние дистанции и по пересеченной местности (кросс). <i>Подготовка, прием и сдача нормативов:</i> в беге на дистанцию 30м, 60м, 100м и кроссе на дистанцию 500 м (дев), 1000м (юн), 2000м (дев), 3000м (юн).		
<b>Раздел 2.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

<p><b>Прыжки в длину с разбега и с места</b></p>	<p><i>Практические занятия</i>  Ознакомление с техникой прыжков в длину — «согнув ноги» и «прогнувшись». Техника безопасности при выполнении прыжков. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.  Изучение и совершенствование техники прыжков. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги».  Определение длины разбега, ритма разбега, отталкивание, полёт и приземление.  Совершенствование техники прыжка в длину с места  Изучение техники прыжка способом «прогнувшись». Подводящие и подготовительные упражнения.  <i>Подготовка, прием и сдача нормативов в прыжках в длину.</i></p>		
<p><b>Раздел 2.3. Метание гранаты.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  <i>Практические занятия</i>  Ознакомление с техникой метания гранаты. Техника безопасности при выполнении упражнений. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.  Изучение и совершенствование техники метания гранаты. Подводящие и подготовительные упражнения.  Держание гранаты, разбег, с крестные шаги, финальное усилие.  Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты в цель и на дальность.  <i>Подготовка, прием и сдача нормативов в метании гранаты (юноши — 700 г, девушки — 500 г)</i></p>		
<p><b>Тема 3</b></p>	<p><b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b></p>		
<p><b>Раздел 3.1. Техника и тактика игры в настольный теннис</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  <i>Практические занятия</i>  Краткие сведения о настольном теннисе. Основные приемы техники и тактики игры. Правила и методика судейства. Организация и проведение соревнований по настольному теннису. Техника безопасности.  Выбор ракетки. Держание ракетки: горизонтальное и вертикальное.  Стойка игроков: стойка при приеме мяча, стойка при нападающем ударе.  Перемещения: одношажные, приставные шаги, прыжки, выпады, скрестные шаги. Выбор стойки. Подача мяча: подброс мяча, удар по мячу. Выполнение ударов по прямой. Техника ударов слева и справа. Техника защиты: «толчок», «подставка».  <i>Подготовка, прием и сдача нормативов по настольному теннису.</i></p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>ОК 01, ОК 04, ОК 08</b></p>
<p><b>Тема 4</b></p>	<p><b>ДАРТС</b></p>		
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>ОК 01,</b></p>

<p><b>Раздел 4.1.</b> <b>Техника и тактика игры в дартс</b></p>	<p><i>Практические занятия</i> Краткие сведения о дартс. Техника и тактика игры. Правила игры и судейство. Требования техники безопасности. Ведение счета игры. Организация и проведение личных и командных соревнований. Стойка игрока (кость, локоть, плечо, бедро и ступня находятся на одной линии). Держание дротика. Освоение хвата тремя пальцами Основные правила броска дротика. Способы броска. Броски дротика по зонам. Броски на кучность. Навыки ведение счета в партии. Стойка с удержанием устойчивого равновесия. Бросок с замахом. Добиваться максимальной кучности. Техника движения кистью и предплечьем. Бросок дротика по определенному сектору на кучность. Совершенствование техники и тактики игры. Выбор стратегии игры. Судейство игр группового турнира. <i>Подготовка, прием и сдача нормативов на технику и кучность броска.</i></p>		<p><b>ОК 04, ОК 08</b></p>
	<p><b>2 семестр</b></p>		
<p><b>Особенности организации физического воспитания в техникуме</b></p>	<p>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности. Особенности организации физического воспитания в техникуме. Требования и нормативы.</p>	<p><b>2</b></p>	
<p><b>Тема 5</b></p>	<p><b>ВОЛЕЙБОЛ</b></p>		
<p><b>Раздел 5.1.</b> <b>Техника и тактика игры в волейбол</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><i>Практические занятия</i> Краткий исторический обзор игры в волейбол. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий. Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство. Техника безопасности. <i>Техника игры в нападении</i> – разбег, прыгивание, толчок, удар по мячу. Нападающий удар по прямой, по ходу (из зон 4-и 2), с переводом. Поддачи мяча: нижняя прямая и боковая подача. верхняя прямая и боковая. <i>Техника игры в защите.</i> Стойка волейболиста. Перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Передача мяча над собой на месте и в движении. Одиночное и групповое блокирование, игра после блока, страховка блока. <i>Тактика игры.</i> Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. Двусторонние учебные игры. <i>Подготовка, прием и сдача нормативов по технике игры в волейбол</i></p>	<p><b>8</b></p>	<p><b>ОК 01, ОК 04, ОК 08</b></p>
<p><b>Тема 6</b></p>	<p><b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b></p>		
<p><b>Раздел 6.1.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p><b>12</b></p>	<p><b>ОК 01,</b></p>

<p><b>Акробатическая подготовка</b></p>	<p><u>Практические занятия</u> Краткие сведения о развитии физических качеств. Правила поведения на занятиях в тренажерном зале. Меры предосторожности и техника безопасности. Причины травм на занятиях и их профилактика. Самостраховка и первая помощь при травмах. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости, для исправления дефектов в телосложении и осанке. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гантели). Упражнения на гимнастической скамейке и со скамейкой, на гимнастической стенке, бревне и канате. Ходьба, бег, прыжки. Комплексы упражнений типа гигиенической и производственной гимнастики.</p>		<p><b>ОК 04, ОК 08</b></p>
<p><b>Раздел 6.2.</b> <b>Атлетическая подготовка.</b> <b>Упражнения на тренажерах.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><u>Практические занятия</u> Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p>Выполнение упражнений на развитие силы, силовой выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств на тренажерах.</p> <p>Выполнение кругового метода тренировки для развития силы основных мышечных групп на тренажерах, с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p><i>Подготовка, прием и сдача норм в упражнениях на тренажерах.</i></p>		
<p><b>Тема 7</b></p>	<p><b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b></p>		
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p><b>12</b></p>	<p><b>ОК 01,</b></p>

<p><b>Раздел 7.1</b></p> <p><b>Техника передвижения на лыжах</b></p>	<p><i>Практические занятия</i></p> <p>Краткие сведения о развитии лыжного спорта. Значение лыжного спорта в профессионально-прикладной физической подготовке. Правила поведения на занятиях лыжным спортом, требования программы и зачетные нормативы, выбор и подгонка лыжного инвентаря, предупреждение травм и обморожений, лыжные мази и их применение. Техника безопасности.</p>		<p><b>ОК 04, ОК 08</b></p>
	<p>Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p><i>Строевые приемы с лыжами и на лыжах.</i> Строевые приемы и их выполнение с лыжами в руках и на лыжах. Повороты на месте переступанием, махом, прыжком.</p> <p><i>Техника передвижения на лыжах.</i> Ознакомление с техникой передвижения на лыжах: одновременный двухшажный, одношажный, бесшажный. Изучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Изучение и совершенствование одновременных ходов: бесшажного, одношажного, двухшажного. Переход от одновременных ходов к попеременным и наоборот. Выбор способа передвижения на лыжах в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.</p> <p><i>Техника преодоления подъемов.</i> Изучение и совершенствование техники подъемов ступающим и скользящим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой».</p> <p><i>Техника преодоления спусков.</i> Совершенствование техники спуска на лыжах в основной, низкой и высокой стойке, «лесенкой». Ознакомление со способами преодоления неровностей: бугор, ухабы, впадины и др.</p> <p><i>Техника торможения.</i> Изучение и совершенствование техники торможения упором одной и двумя лыжами. Ознакомление со способами торможения палками и остановка падением.</p> <p><i>Техника поворотов.</i> Изучение и совершенствование техники поворотов при пуске на лыжах переступанием и «упором». Прохождение отрезкой с соревновательной скоростью (юноши – до 1000 м, девушки – до 600 м).</p> <p><i>Подготовка, прием и сдача нормативов по лыжной подготовке.</i> Прохождение дистанции со средней скоростью: юноши – 8–10 км; девушки – 4–5 км. Выполнение зачетных нормативов на дистанции: юноши – 5 или 10 км; девушки – 3 км.</p>		
<p><b>Тема 8</b></p>	<p><b>БАСКЕТБОЛ</b></p>		
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p><b>10</b></p>	<p><b>ОК 01,</b></p>

<p><b><u>Раздел 8.1.</u></b> <b>Техника и тактика игры в баскетбол</b></p>	<p><i><u>Практические занятия</u></i> Краткий исторический обзор игры в баскетбол. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий. Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. Техника безопасности.</p> <p><i>Техника игры в нападении</i> перемещения, бег обычными и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину. Выполнение броска мяча в корзину из «трёхочковой» зоны. Выполнение штрафных бросков.</p> <p><i>Техника игры в защите:</i> перемещения, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях передвижение спиной вперед. Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча; способы противодействия броскам в корзину.</p> <p><i>Элементы тактики игры в нападении:</i> индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействия двух и трех игроков, без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении.</p> <p><i>Элементы тактики игры в защите:</i> действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия; варианты тактических систем в защите. Тренировка и двусторонняя игра.</p> <p><i>Подготовка, прием и сдача нормативов по баскетболу</i></p>		<p><b>ОК 04, ОК 08</b></p>
<p><b>Всего 1 курс</b></p>		<p><b>78</b></p>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы дисциплины физическая культура имеется в наличии:** учебный кабинет физического воспитания, спортивный зал, тренажерный зал, лыжная база, место для проведения стрельбы из пневматического оружия.

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный зал 24x12
- открытый стадион «Металлист»
- тренажерный зал с набором тренажеров кол. 12 шт.
- лыжная база на 200 пар лыж
- место для стрельбы на 10 метров.

Спортивный зал и спортивная площадка оснащены типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований ОП СПО к уровню подготовки выпускников

Особую роль в этом отношении играет создание технических условий для использования компьютерных и информационно-коммуникативных средств обучения.

1.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	
1.2	Плакаты методические	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
<b>2. Экранно-звуковые пособия</b>		
2.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	
2.2	Аудиозаписи	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
<b>3. Технические средства обучения</b>		
3.1	Мультимедийный компьютер	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических

		и презентационных)
3.2	Сканер	
3.3	Принтер	
3.4	Копировальный аппарат	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
3.5	Цифровая видеокамера	
3.6	Цифровая фотокамера	
3.7	Мультимедиапроектор	
3.8	Экран (на штативе или навесной)	Минимальные размеры 1,25 × 1,25
<b>4. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
4.1	Стенка гимнастическая	
4.2	Скамейка гимнастическая жесткая	
4.3	Перекладина	
4.4	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	
4.5	Стойка для штанги	
4.6	Штанги тренировочные	
4.7	Гантели наборные	
4.8	Маты гимнастические	
4.9	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	
4.10	Скакалка гимнастическая	
4.11	Палка гимнастическая	
4.12	Обруч гимнастический	
4.13	Пылесос	Для влажной уборки спортивного зала
4.14	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	
4.15	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	
4.16	Номера нагрудные	
4.17	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	
4.18	Мячи баскетбольные	
4.19	Сетка для мячей	
4.20	Жилетки игровые с номерами	
4.21	Сетка волейбольная	
4.22	Мячи волейбольные	
4.23	Ворота для мини-футбола	
4.24	Сетка для ворот мини-футбола	
4.25	Мячи футбольные	
4.26	Насос для накачивания мячей	

4.27	Шагомер электронный	
4.28	Динамометр становой	
4.29	Стоппер	
4.30	Тонومتر автоматический	
4.31	Весы медицинские с ростомером	
4.32	Аптечка медицинская	
4.33	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек
4.34	Тренажерный зал	Имеется: 9 стационарных тренажера, беговая дорожка, велотренажер, эллипсоид, амортизаторы.
4.35	Кабинет преподавателей	Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
4.36	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	
4.37	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	
4.38	Легкоатлетическая дорожка	
4.39	Сектор для прыжков в длину	
4.40	Лыжная трасса	С небольшими отлогими склонами
4.41	Комплект шанцевых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Основные источники:**

1. Физическая культура (СПО) / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва : КноРус, 2021. - 256. - ISBN 978-5-406-05437-6.

<https://www.book.ru/book/940094>

2. Физическая культура. Бишаева А.А. Год выпуска: 2020. Объем: 320 с.

1. Лях, В.И. Физическая культура. 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В.И. Лях .— 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023 .— 273 с. : ил. — ISBN 978-5-09-103628-2 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/838905>

2. Погадаев, Г.И. Физическая культура. Футбол для всех. 10—11-е классы : учебник / ред. И. Акинфеев; Г.И. Погадаев .— 2-е изд. — Москва : Просвещение, 2023 .— 113 с. : ил. — ISBN 978-5-09-103703-6 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/839019>

#### **Дополнительная литература:**

1. Бишаева А.А., Малков В.В. Физическая культура : Учебник / Бишаева А.А. - Москва : КноРус, 2022. - 379 с.

<https://www.book.ru/book/941740>

#### **Интернет-ресурсы**

<http://rucont.ru/efd/299611?cldren=0>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>– защита презентации/доклада-презентации</li> <li>– выполнение самостоятельной работы</li> </ul>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>– составление профессиограммы</li> <li>– заполнение дневника самоконтроля</li> <li>– защита реферата</li> <li>– составление кроссворда</li> </ul>
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>– фронтальный опрос</li> <li>– контрольное тестирование</li> <li>– составление комплекса упражнений</li> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– тестирование</li> <li>– тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>– сдача контрольных нормативов</li> <li>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>– сдача нормативов ГТО</li> <li>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>