



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**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**38.02.07 «Банковское дело»**

**Королев, 2023**

**Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура».  
– Королёв МО: ТУ им. А.А. Леонова, 2023.**

Рабочая программа учебной дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее - ФГОС СПО), Учебного плана по специальности 38.02.07 «Банковское дело».

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии «Банковское дело»: 16.05.2023 г., протокол №9.

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

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «Физическая культура»

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

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04. Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС специальности 38.02.07. «Банковское дело».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК 4, ОК 8.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

ПК, ОК.	Умения	Знания
ОК 4. ОК 8.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.

### *Личностные результаты:*

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	ЛР 3
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,	ЛР 5

малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	
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
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	ЛР 12
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
Соблюдающий в своей профессиональной деятельности этические принципы: честности, независимости, профессионального скептицизма, противодействия коррупции и экстремизму, обладающий системным мышлением и умением принимать решение в условиях риска и неопределенности	ЛР 13
Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость	ЛР 14
Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий	ЛР 15
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации</b>	
Проявляющий уважение к символике Российской Федерации, Московской области, военной символике и воинской реликвии	ЛР 16
Следующий здоровому образу жизни и массовому культурно-спортивному досугу	ЛР 17
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания,</b>	

<b>определенные субъектами образовательного процесса</b>	
Принимающий правила внутреннего распорядка обучающихся в части выполнения обязанностей	<b>ЛР 20</b>

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>162</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	-
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	162
Самостоятельная работа	-
<b>Промежуточная аттестация</b>	-

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 2 КУРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 2.	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>18</b>	
<p><b>Раздел 2.1.</b> Бег</p>	<p><u>Учебно-методическое занятие</u> Выполнение функций помощника судьи на одном из видов легкой атлетики. Требования программы и зачетные нормативы по легкой атлетике. Общее ознакомление с техникой и тактикой бега на различные дистанции.</p> <p><u>Практические занятия</u> Совершенствование техники бега по прямой и повороту, низкого старта и финиширования. Техника передачи эстафетной палочки. Техника бега на средние дистанции (500 м), 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 бега на короткие дистанции (30, 60 и 100 м). Стартовые ускорения. Финиширование. <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);</p>	18	ОК4, ОК8 2
<p><b>Раздел 2.2.</b> Прыжки в длину с разбега и с места</p>	<p><u>Учебно-методическое занятие</u> Ознакомление с техникой прыжков в длину — «согнув ноги». Техника безопасности при выполнении прыжков.</p> <p><u>Практические занятия</u> 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.</b> Метание гранаты.</p>	<p><u>Учебно-методическое занятие</u> Ознакомление с техникой метания гранаты. Техника безопасности при выполнении упражнений. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</p>		

	<p><u>Практические занятия</u> Изучение и совершенствование техники метания гранаты. Подводящие и подготовительные упражнения. Держание гранаты, разбег, скрестные 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>		
<b>Тема 2</b>	<b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b>	<b>4</b>	
<b>Раздел 2.1.</b> <b>Техника и тактика игры в настольный теннис</b>	<p><u>Учебно-методическое занятие</u> Основные приемы техники и тактики игры. Разновидности игры (одиночные и парные). Организация и проведение соревнований по настольному теннису.</p>	4	ОК4, ОК8
	<p><u>Практические занятия</u> Перемещения: одношажные, приставные шаги, прыжки, выпады, скрестные шаги. Выбор стойки от тактики игры. Поддача мяча слева и справа. Техника игры в нападении справа и слева. Техника защиты: «толчок», «подставка». Особенности парной игры: отход влево, вправо, назад. <i>Подготовка, прием и сдача нормативов по настольному теннису.</i></p>		
<b>Тема 3</b>	<b>ДАРТС</b>	<b>4</b>	
<b>Раздел 3.1.</b> <b>Техника и тактика игры в дартс</b>	<p><u>Учебно-методическое занятие</u> Правила и судейство игр «501», «Крикет», «Сектор 20», «Раунд». Требования техники безопасности. Ведение счета игры. Организация и проведение личных и командных соревнований. Физические упражнения для коррекции зрения.</p>	4	ОК4, ОК8
	<p><u>Практические занятия</u> Совершенствование техники и тактики игры. 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. Выбор стратегии игры. Судейство игр группового турнира. <i>Подготовка, прием и сдача нормативов на технику и кучность броска.</i></p>		
<b>Тема 4</b>	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	<b>14</b>	
<b>Раздел 4.1.</b> <b>Техника и тактика игры в волейбол</b>	<p><u>Учебно-методическое занятие</u> Основы методики судейства в спортивных играх. Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки. Анализ техники. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий. Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.</p>	14	ОК4, ОК8
	<p><u>Практические занятия</u> <i>Техника игры в нападении</i> – разбег, напрыгивание, удар по мячу. Нападающий удар по прямой, по ходу (из зон 4 и 2), с переводом. Поддачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая. Выполнение подачи на точность попадания в зоны 1, 6 и 5. <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>		
<b>Тема 5</b>	<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>16</b>	



<b>Раздел 5.1.</b> <b>Акробатическая подготовка</b>	<u>Учебно-методическое занятие.</u> 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. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	16	OK4, OK8	
	<u>Практические занятия</u> 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. Отработка техники кувырка вперед, назад в группировке, «березки», «мостика» Выполнение акробатического комплекса: «ласточка», кувырок назад, кувырок вперед, наклон вперед в седе, «березка», «мостик», мах назад, махом вперед встать в основную стойку. Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры). <i>Подготовка, прием и сдача на технику акробатического комплекса.</i>			
	<b>Раздел 5.2.</b> <b>Атлетическая подготовка.</b> <b>Упражнения на тренажерах.</b>			<u>Учебно-методическое занятие.</u> Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
	<u>Практические занятия</u> Выполнение упражнений на развитие силы, силовой выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств. Выполнение кругового метода тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. <i>Подготовка, прием и сдача норм в упражнениях на тренажерах.</i>			OK4, OK8
<b>Тема 6</b>	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>16</b>		
<b>Раздел 6.1</b> <b>Техника передвижения на лыжах</b>	<u>Учебно-методическое занятие.</u> Основные сведения по тактике лыжных гонок. Тактика применения лыжных ходов на дистанции. Значение лыжного спорта в профессионально-прикладной физической подготовке. Выбор и подгонка лыжного инвентаря, предупреждение травм и обморожений, лыжные мази и их применение. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи (на старте и финише, в секретариате).	16	OK4, OK8	

Тема 1.	3 курс ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14	
	<p><u>Практические занятия</u>  <i>Техника передвижения на лыжах.</i> Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Изучение и совершенствование техники одновременных ходов: бесшажного, одношажного, двухшажного. Переход от одновременных ходов к попеременным и наоборот. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.  <i>Техника преодоления подъемов.</i> Совершенствование техники подъемов ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Изучение и совершенствование техники подъемов «елочкой», «полуелочкой», «зигзагом».  <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.  <i>Техника торможения.</i> Изучение и совершенствование техники торможения упором одной и двумя лыжами. Ознакомление со способами торможения палками и остановка падением.  <i>Техника поворотов.</i> Изучение и совершенствование техники поворотов при пуске на лыжах переступанием и «упором».  Повторное прохождение коротких отрезков на скорость (юноши— до 200 м, девушки — до 150 м). Повторное прохождение отрезков с соревновательной скоростью (юноши — до 800 м, девушки— до 450 л). Прохождение дистанции со средней скоростью: юноши — 5—6 км; девушки 3—4 км.  <i>Подготовка, прием и сдача нормативов по лыжной подготовке.</i> Выполнение зачётного норматива на дистанции: юноши — 5 км; девушки — 3 км.</p>		
Тема 7	БАСКЕТБОЛ	16	
<p><u>Раздел 7.1.</u> Техника и тактика игры в баскетбол</p>	<p><u>Учебно-методическое занятие.</u>  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</p> <p><u>Практические занятия</u>  <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.  <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.  <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.  <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.  <i>Подготовка, прием и сдача нормативов по баскетболу</i></p>	16	ОК4, ОК8
	<u>ДФК</u>	3	
	ВСЕГО ЗА 2 КУРС	93	

<b>Раздел 1.1.</b> <b>Бег</b>	<u>Учебно-методическое занятие</u> организация и (практика проведения соревнований в коллективе физической культуры (спортклубе). Выполнение обязанностей судьи по одному из видов бега, прыжков, метаний (самостоятельное судейство).	14	ОК4, ОК8
	<u>Практические занятия</u> Совершенствование техники и спортивного мастерства в беге на короткие, средние дистанции и по пересеченной местности (кросс). Стартовые ускорения. Финиширование. Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на прямой и вираже. Техника бега на средние дистанции (500 м). Бег в различных условиях местности - в гору и под уклон, по жёсткому, мягкому и скользкому грунту. Преодоление препятствий: канав, поваленных деревьев, кустарников и др. Повторный и переменный бег на отрезках (от 30 до 200 м). Передача эстафетной палочки на прямой дистанции и вираже. Техника эстафетного бега 4 x 100 м. <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);		
	<u>Учебно-методическое занятие</u> Ознакомление с техникой прыжков в длину — «согнув ноги». Техника безопасности при выполнении прыжков.		
	<u>Практические занятия</u> Совершенствование техники и спортивного мастерства в прыжках в длину с разбега и с места изученными способами. Определение длины разбега, ритма разбега, отталкивание, полёт и приземление. Изучение и совершенствование техники прыжка способом «прогнувшись». Подводящие и подготовительные упражнения. Выполнение зачетного норматива в прыжке в высоту или длину. <i>Подготовка, прием и сдача нормативов в прыжках в длину.</i>		
<b>Раздел 1.2.</b> <b>Прыжки в длину с разбега и с места</b>	<u>Учебно-методическое занятие</u> Ознакомление с техникой метания гранаты. Техника безопасности при выполнении упражнений. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	ОК4, ОК8	
	<u>Практические занятия</u> Совершенствование техники и спортивного мастерства в метании гранаты и в толкании ядра. Выполнение зачетных нормативов в метании гранаты (700 г — юноши, 500 г — девушки ). Изучение и совершенствование техники метания гранаты. Подводящие и подготовительные упражнения. Держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие. Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты в цель и на дальность. <i>Подготовка, прием и сдача нормативов в метании гранаты</i> (юноши — 700 г, девушки — 500 г)		
<b>Раздел 1.3.</b> <b>Метание гранаты.</b>			
<b>Тема 2</b>	<b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b>	<b>2</b>	
<b>Раздел 2.1.</b> <b>Техника и тактика игры в настольный теннис</b>	<u>Учебно-методическое занятие</u> Основные приемы техники и тактики игры. Разновидности игры (одиночные и парные). Организация и проведение соревнований по настольному теннису.	2	ОК4, ОК8

	<p><u>Практические занятия</u> Совершенствование техники и спортивного мастерства. Тактические действия при подачи. Техника и тактика игры в нападении. Повышение точности удара по мячу. Изменение вращения мяча и момента удара. Изменение траектории и скорости удара по мячу. Подача мяча: комбинированная, с различным вращением мяча, с низким и высоким подбросом. Техника защиты: срезка мяча, скидка, легкий удар, накат, контратака. Парная игра: техника нападения и защиты. <i>Подготовка, прием и сдача нормативов по настольному теннису.</i></p>		
<b>Тема 3</b>	<b>ДАРТС</b>	<b>2</b>	
<b>Раздел 3.1.</b> <b>Техника и тактика игры в дартс</b>	<p><u>Учебно-методическое занятие</u> Правила и судейство игр «501», «Крикет», «Сектор 20», «Раунд». Требования техники безопасности. Ведение счета игры. Организация и проведение личных и командных соревнований. Физические упражнения для коррекции зрения.</p>	2	ОК4, ОК8
	<p><u>Практические занятия</u> Совершенствование техники и спортивного мастерства. Совершенствование основных приемов по технике броска. Бросок от плеча, бросок с замахом. Совершенствование техники удерживания равновесия. Работа над устойчивостью. Выбор траектории полета дротика. Тренировка на выносливость. Броски по секторам (на кучность) с 1 по 20, соблюдая очередность Бросок дротика по определенному сектору на кучность. Выбор стратегии игры. Судейство игр группового турнира. <i>Подготовка, прием и сдача нормативов на технику и кучность броска.</i></p>		
<b>Тема 4</b>	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	<b>10</b>	
<b>Раздел 4.1.</b> <b>Техника и тактика игры в волейбол</b>	<p><u>Учебно-методическое занятие</u> Основы методики судейства в спортивных играх. Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки. Анализ техники. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий. Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.</p>	10	ОК4, ОК8
	<p><u>Практические занятия</u> Совершенствование техники и спортивного мастерства. Верхняя передача мяча в зонах 2, 3, и 4 вдоль сетки и через сетку. Нижний приём и передача из зоны 1, 6 и 5 в зону 3. Техника нападающего удара из зоны 2 и 4. Техника блокирования и страховка игрока. Техника подачи мяча. Нижняя прямая и боковая подача. Верхняя прямая подача. Выполнение подачи на точность попадания в зоны 1, 6 и 5. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Двухсторонние учебные игры. <i>Тактика игры.</i> Различные варианты схем нападений и защиты. Двухсторонние учебные игры. <i>Подготовка, прием и сдача нормативов по технике игры в волейбол</i></p>		
<b>Тема 5</b>	<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>14</b>	
	<p><u>Учебно-методическое занятие.</u> Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Самостраховка и первая помощь при травмах. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</p>	14	ОК4, ОК8

<p><b>Раздел 5.1.</b> <b>Акробатическая подготовка</b></p>	<p><u>Практические занятия</u> Совершенствование техники и спортивного мастерства. Выполнение упражнений для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости с использованием упражнений, изученных на I и II курсах. Упражнения с малыми мячами на внимание и координацию движений. Упражнения скоростно-силового характера. Выполнение акробатического комплекса. Упражнения на тренажёрах с противовесом 8 – 12 кг. Выполнение нормативов по общей физической подготовке. Комплексы упражнений типа гигиенической и производственной гимнастики.</p> <p>Совершенствование техники кувырка вперед, назад в группировке, «березки», «мостика». Выполнение акробатической комплекса: «ласточка», кувырок назад, кувырок вперед, наклон вперед в седе, «березка», «мостик», мах назад, махом вперед встать в основную стойку.</p> <p>Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры).</p> <p><i>Подготовка, прием и сдача на технику акробатического комплекса.</i></p>		
<p><b>Раздел 5.2.</b> <b>Атлетическая подготовка.</b> <b>Упражнения на тренажерах.</b></p>	<p><u>Учебно-методическое занятие.</u> Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p><u>Практические занятия</u> Выполнение упражнений на развитие силы, силовой выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств. Выполнение кругового метода тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p><i>Подготовка, прием и сдача норм в упражнениях на тренажерах.</i></p>		ОК4, ОК8
<p><b>Тема 6</b></p>	<p><b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b></p>	<p><b>12</b></p>	
<p><b>Раздел 6.1</b> <b>Техника передвижения на лыжах</b></p>	<p><u>Учебно-методическое занятие.</u> Тактика применения лыжных ходов на дистанции. Распределение сил на дистанции. Тактика сильного начала. Тактика преодоления подъемов. Тактика прохождения спусков. Значение лыжного спорта в профессионально-прикладной физической подготовке..</p> <p>Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи (на старте и финише, в секретариате).</p> <p><u>Практические занятия</u> Совершенствование техники и спортивного мастерства. Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными способами. Изучение и совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Совершенствование техники подъемов, спусков, торможений и поворотов при спуске на лыжах ранее изученными способами. Прохождение отрезков с соревновательной скоростью (юноши–до 1000 м, девушки – до 600 м). Прохождение дистанции со средней скоростью: юноши – 8–10 км; девушки – 4–5 км. <i>Подготовка, прием и сдача нормативов по лыжной подготовке.</i> Выполнение зачётного норматива на дистанции: юноши — 5 км; девушки — 3 км.</p>	<p>12</p>	ОК4, ОК8
<p><b>Тема 7</b></p>	<p><b>БАСКЕТБОЛ</b></p>	<p><b>12</b></p>	
<p><b>Раздел 7.1.</b> <b>Техника и тактика</b></p>	<p><u>Учебно-методическое занятие.</u> 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</p>	<p>12</p>	ОК4, ОК8

<b>игры в баскетбол</b>	<p><u>Практические занятия</u></p> <p>Техника владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину.</p> <p>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. Выполнение броска мяча в корзину из «трёхочковой» зоны. Выполнение штрафных бросков.</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>		
	<b>ДФК</b>	<b>3</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА 3 КУРС</b>	<b>69</b>	
	<b>ВСЕГО ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>162</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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 ОПОП (основной профессиональной образовательной программы) к уровню подготовки выпускников

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

#### Материально-техническое оснащение учебного процесса по дисциплине «Физическая культура»

1. Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	
2.2	Плакаты методические	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2. Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	
3.2	Аудиозаписи	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
3. Технические средства обучения		
4.1	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)
4.2	Сканер	
4.3	Принтер	
4.4	Копировальный аппарат	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.5	Цифровая видеокамера	
4.6	Цифровая фотокамера	
4.7	Мультимедиапроектор	
4.8	Экран (на штативе или навесной)	Минимальные размеры 1,25 × 1,25
4 Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
5.1	Стенка гимнастическая	
5.2	Скамейка гимнастическая жесткая	

5.3	Перекладина	
5.4	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	
5.5	Стойка для штанги	
5.6	Штанги тренировочные	
5.7	Гантели наборные	
5.8	Маты гимнастические	
5.9	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	
5.10	Скакалка гимнастическая	
5.11	Палка гимнастическая	
5.12	Обруч гимнастический	
5.13	Пылесос	Для влажной уборки зала
5.14	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	
5.15	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	
5.16	Номера нагрудные	
5.17	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	
5.18	Мячи баскетбольные	
5.19	Сетка для мячей	
5.20	Жилетки игровые с номерами	
5.21	Сетка волейбольная	
5.22	Мячи волейбольные	
5.23	Ворота для мини-футбола	
5.24	Сетка для ворот мини-футбола	
5.25	Мячи футбольные	
5.26	Насос для накачивания мячей	
5.27	Шагомер электронный	
5.28	Динамометр становой	
5.29	Стоппер	
5.30	Тонометр автоматический	
5.31	Весы медицинские с ростомером	
5.32	Аптечка медицинская	
5.33	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек
5.34	Тренажерный зал	Имеется: 9 стационарных тренажера, беговая дорожка, велотренажер, эллипсоид, амортизаторы.
5.35	Кабинет преподавателей	Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.36	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	
5.37	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	
5.38	Легкоатлетическая дорожка	
5.39	Сектор для прыжков в длину	
5.40	Лыжная трасса	С небольшими отлогими склонами
5.41	Комплект шанцевых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы»**

#### **Основные источники**

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

<http://www.book.ru/book/920006>

#### **Дополнительные источники**

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



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

Для текущего контроля в техникуме созданы педагогические контрольно-измерительные средства, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки.

##### *Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности студентов (2 - 4 курсов)*

ВИДЫ СПОРТА		2 КУРС			3 КУРС		
		5	4	3	5	4	3
1.Бег 30 м.	ю	4,3	4,5	4,8	4,2	4,4	4,7
	д	4,8	5,0	5,5	4,8	5,1	5,3
2.Бег 60 м	ю	8,9	9,2	9,5	8,7	9,0	9,3
	д	9,7	10,0	10,5	9,8	10,0	10,5
3.Бег 100 м	ю	13,5	14,3	15,0	13,2	14,0	14,8
	д	16,2	17,2	17,8	16,0	17,0	17,5
4.Бег 1000 м	ю	3.25	3.30	3.40	3.20	3.25	3.30
	д	1.55	2.00	2.05	1.55	2.05	2.15
5.Бег 3000 м	ю	13.00	14.00	14.50	12.30	13.30	14.30
	д	11.30	12.30	13.00	11.00	11.50	12.30
6.Метание гранаты 700 гр.	ю	36	31	28	40	35	30
	д	18	16	14	20	18	15
7.Прыжки в длину с/р	ю	440	420	400	450	430	410
	д	340	315	300	340	320	300
8.Прыжки в длину с/м	ю	230	220	210	240	230	215
	д	185	175	160	190	180	160
9.Подтягивание (раз)	ю	12	9	7	14	11	9
10.Поднимание туловища из положения вис лежа на спине /раз в мин./	д	30	25	20	35	30	25
11.Бег на лыжах 5 км.	ю	35.00	36.00	38.00	34.30	36.00	38.00
	д	18.30	20.00	22.00	18.00	19.30	22.00
12.Плавание 50 м / сек /	ю	53	60	б/в	48	54	б/в
	д	65	80	б/в	60	75	б/в
13.Марш-бросок /в мин/ 6 км	ю	32	34	36	30	32	34
	д	21	23	25	19	21	23
3 км							

14.Сгибание и разгибание рук в упоре. лежа	д	10	8	6	12	10	8
15.Волейбол Верхняя передача		15	10	8	15	10	8
		15	10	8	15	10	8
		8	5	3	8	5	3
	Нижняя передача	общая техника и тактика игры					
Подача /в площадку/							
Командная игра							
16.Баскетбол		техника		владения		мячом	
Ведение и передача мяча		5	3	1	5	3	1
Броски мяча в кольцо (с точек)		техника и тактика игры					
Командная игра							
17.Акробатика (комплекс):«Ласточка», кувырок назад, кувырок вперед, в сед наклон (касаясь коленей), перекаат назад, «Березка»,«Мост»,из положения лежа, мах ногами назад (касаясь пола), перекаатом вперед встать в о.с.(элементов)		8	7	6	8	7	6
<i>УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ</i>							
18.Тр. (брусья) сгибание рук из виса в упоре мах ногами из вис в упоре на предплечьях	ю	12	10	6	15	12	8
	д	12	10	6	15	12	8
19.Тренажер (грудной) 3 блока	ю	12	10	8	15	12	8
	д	12	10	8	15	12	8
20.Тренажер/тяга передняя/ 4 блока	ю	12	10	8	15	12	10
	д	12	10	8	15	12	10
21.Тренажер/жим лежа/ 2 б/ блока	ю	12	10	6	15	12	8
	д	12	8	5	14	12	8
22.Тренажер (тяга за голову) 4 блока	ю	12	10	8	15	12	10
	д	12	10	8	15	12	10
23.Тренажер /кресло/ упр. на пресс.	ю	45	35	30	50	40	35
	д	30	25	20	35	30	25
24.Тренажер для ног. Жим ногами (по росту от 7 противовесов.)	ю	15	12	7	15	12	10
	д	15	12	7	15	12	10
25.Тренажер для задней поверхности бедра 2 блока	ю	12	10	8	15	12	10
	д	12	10	8	15	12	10
1 блок							
26.Сгибание рук (стойка вис в упоре)	ю	10	8	6	12	10	8
27.Приседание со штангой	ю	45	40	30	50	45	40

28. Настольный теннис	Игра по прямой и «уголком», слева и справа, подача. Элементы парной игры				Игра по прямой и «уголком» слева и справа. Подача. Парная игра			
29. Дартс	из 5 бросков – 3 броска по выбранному сектору на кучность				броски по секторам 1-20, участие в общетехникумовских соревнованиях			
30. Стрельба из пневм. винтовки (5 выстрелов)	ю	43	40	36	46	43	38	
	д	40	36	32	44	40	36	

## **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
  - Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
  - Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
  - Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
  - Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
  - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
  - Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
  - Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
  - Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - плавание — 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

<i>Результаты обучения<sup>1</sup></i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Знание основ здорового образа жизни	Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<p>Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p>Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой</p>	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний.

<sup>1</sup> В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.