



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

54.01.20 Графический дизайнер

Королев, 2023

Автор: Белов В.И.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.12 «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 профессии 54.01.20 Графический дизайнер.

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

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».....	4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины.....	9
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины	20
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины	23

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 профессии 54.01.20 Графический дизайнер.

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>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и 	<ul style="list-style-type: none"> - 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики 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

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

	<p>обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<p>самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
<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"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического

	<p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<p>развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	--	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	154
в т.ч.	
Основное содержание	154
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	152
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	-

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

1 КУРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа учащихся	Объём часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Тема 1	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
Раздел 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Особенности организации физического воспитания в техникуме	Содержание учебного материала: 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 Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности Особенности организации физического воспитания в техникуме. Требования и нормативы.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Тема 2.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		
Раздел 2.1. Бег	Содержание учебного материала <i>Практические занятия</i> 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).	22	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Раздел 2.2.		

<p>Прыжки в длину с разбега и с места</p>	<p><u>Практические занятия</u> 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>Раздел 2.3. Метание гранаты.</p>	<p>Содержание учебного материала <u>Практические занятия</u> 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>Тема 3</p>	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС		
<p>Раздел 3.1. Техника и тактика игры в настольный теннис</p>	<p>Содержание учебного материала <u>Практические занятия</u> 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>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<p>Тема 4</p>	ДАРТС		
	<p>Содержание учебного материала</p>	4	ОК 01,

<p>Раздел 4.1. Техника и тактика игры в дартс</p>	<p><u>Практические занятия</u> 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 ведения 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>ОК 04, ОК 08</p>
<p>Тема 5</p>	ВОЛЕЙБОЛ		
<p>Раздел 5.1. Техника и тактика игры в волейбол</p>	<p>Содержание учебного материала <u>Практические занятия</u> 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>	8	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08</p>
<p>Тема 6</p>	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
<p>Раздел 6.1. Акробатическая подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала <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. 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>	12	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08</p>

	<p>Отработка техники кувырка вперед, назад в группировке;</p> <p>Выполнение акробатического комплекса: «ласточка», кувырок назад, кувырок вперед, наклон вперед в седее, «березка», «мостик», мах назад, махом вперед 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>Раздел 6.2.</p> <p>Атлетическая подготовка.</p> <p>Упражнения на тренажерах.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>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>Тема 7</p> <p style="text-align: center;">ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</p>		
<p>Раздел 7.1</p> <p>Техника передвижения на лыжах</p>	<p>Содержание учебного материала</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 style="text-align: center;">16</p>	<p style="text-align: center;">ОК 01, ОК 04, ОК 08</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.</p> <p>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>		

Тема 8	БАСКЕТБОЛ		
Раздел 8.1. Техника и тактика игры в баскетбол	Содержание учебного материала		12 ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<p><u>Практические занятия</u></p> <p>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>		
Всего 1 курс			80
Тема 1.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		
Раздел 1.1. Бег	Содержание учебного материала		20 ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<p><u>Практические занятия</u></p> <p>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.</p> <p>Особенности бега на местности. Изучение и совершенствование техники бега то прямой и повороту. Изучение и совершенствование техники низкого старта и финиширование.</p> <p>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.</p> <p>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).</p>		

Раздел 1.2. Прыжки в длину с разбега и с места	Содержание учебного материала		
	<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>		
Раздел 1.3. Метание гранаты.	Содержание учебного материала		
	<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>		
Тема 2	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС		
Раздел 2.1. Техника и тактика игры в настольный теннис	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<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: подбор 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>		
Тема 3	ДАРТС		
	Содержание учебного материала	4	ОК 01,

<p><u>Раздел 3.1.</u></p> <p>Техника и тактика игры в дартс</p>	<p><i><u>Практические занятия</u></i></p> <p>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.</p> <p>Стойка игрока (кость, локоть, плечо, бедро и ступня находятся на одной линии). Держание дротика. Освоение хвата тремя пальцами Основные правила броска дротика. Способы броска.</p> <p>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.</p> <p>Бросок дротика по определенному сектору на кучность. Совершенствование техники и тактики игры. Выбор стратегии игры. Судейство игр группового турнира.</p> <p><i>Подготовка, прием и сдача нормативов на технику и кучность броска.</i></p>		<p>ОК 04, ОК 08</p>
<p>Тема 4</p>	<p>ВОЛЕЙБОЛ</p>		
<p><u>Раздел 4.1.</u></p> <p>Техника и тактика игры в волейбол</p>	<p><u>Содержание учебного материала</u></p> <p><i><u>Практические занятия</u></i></p> <p>Краткий исторический обзор игры в волейбол. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий. Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство. Техника безопасности.</p> <p><i>Техника игры в нападении</i> – разбег, запрыгивание, 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.</p> <p><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.</p> <p><i>Тактика игры.</i> Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты.</p> <p>Двусторонние учебные игры.</p> <p><i>Подготовка, прием и сдача нормативов по технике игры в волейбол</i></p>	<p>8</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08</p>
<p>Тема 5</p>	<p>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</p>		
	<p><u>Содержание учебного материала</u></p>		<p>ОК 01,</p>

<p style="text-align: center;">Раздел 6.1</p> <p style="text-align: center;">Техника передвижения на лыжах</p>	<p>Содержание учебного материала <u>Практические занятия</u> 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. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. <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. <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. <i>Техника преодоления подъемов.</i> Изучение и совершенствование техники подъемов ступающим и скользящим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». <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». Прохождение отрезкой с соревновательной скоростью (юноши – до 1000 м, девушки – до 600 м). <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>14</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08</p>
<p>Тема 7</p>	<p>БАСКЕТБОЛ</p>		

<p style="text-align: center;">Раздел 7.1.</p> <p style="text-align: center;">Техника и тактика игры в баскетбол</p>	<p>Содержание учебного материала <u>Практические занятия</u> 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>12</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08</p>
<p>Всего 2 курс</p>		<p>74</p>	
<p>ИТОГО</p>		<p>154</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
2. Экранно-звуковые пособия		
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
3. Технические средства обучения		
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
4. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
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	Тонометр 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>

3. 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 мероприятий
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"> – составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы
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"> – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда
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"> – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете