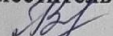


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ

Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Забайкальский государственный колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР

  
В.А. Лисовская

« 31 » Сентября 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 «Физическая культура»

Для специальности 43.02.15 «Поварское и кондитерское  
дело»

Чита 2022

Программа общеобразовательной дисциплины ОУД.05 «Физическая культура» разработана в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»; примерной программой общеобразовательной учебной дисциплин «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» для реализации основной профессиональной образовательной программ СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21 июля 2015г.)

Организация–разработчик: ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»

Разработчик:

Петриченко Александр Леонидович, преподаватель

Рассмотрено на заседании П(Ц)К «Общеобразовательных дисциплин»

Протокол № 10 от «19» июль 2022 г

Председатель П(Ц)К Шумилова Н.А. Шумилова

**ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Дата обновления	Содержание обновления	Ответственный за обновление
Июнь 2022 г	1 Обновлена литература в п. 4.2. 2 Добавлен раздел: -Характеристика основных видов учебной деятельности	А.Л. Петриченко

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Общая характеристика программы учебной дисциплины	5
2	Структура и содержание учебной дисциплины	11
3	Характеристика основных видов учебной деятельности	20
4	Условия реализации учебной дисциплины	24
5	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	28
6	Возможности использования программы в других ОПОП	31

# **1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.05 «Физическая культура» является частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело», реализуемой на базе основного общего образования, с получением среднего общего образования.

**1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** Учебная дисциплина ОУД.05 «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл основной образовательной программы.

## **1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

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

### **личностных:**

Л1. готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л2 сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л.4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л.5 формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

Л.6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л.7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л.8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л.9 формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

Л.10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью;

Л.11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л.12 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Л.13 готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных:**

М.П1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М.П2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М.П3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М.П4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

М.П5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М.П6 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

П.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенции:

#### 1.4 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Шифр комп	Наименование компетенций	Дескрипторы (показатели сформированности)	Умения	Знания
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Распознавание сложных проблемные ситуации в различных контекстах. Проведение анализа сложных ситуаций при решении задач профессиональной деятельности Определение этапов решения задачи. Определение потребности в информации Осуществление эффективного поиска. Выделение всех возможных источников нужных ресурсов, в том числе	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; Правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; Составить план действия,	Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте. Алгоритмы выполнения



		<p>неочевидных. Разработка детального плана действий Оценка рисков на каждом шагу Оценивает плюсы и минусы полученного результата, своего плана и его реализации, предлагает критерии оценки и рекомендации по улучшению плана.</p>	<p>Определить необходимые ресурсы; Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; Реализовать составленный план; Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).</p>	<p>работ в профессиональной и смежных областях; Методы работы в профессиональной и смежных сферах. Структура плана для решения задач Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p>
ОК 2	<p>Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p>	<p>Планирование информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач Проведение анализа полученной информации, выделяет в ней главные аспекты. Структурировать отобранную информацию в соответствии с параметрами поиска; Интерпретация полученной информации в контексте профессиональной деятельности</p>	<p>Определять задачи поиска информации Определять необходимые источники информации Планировать процесс поиска Структурировать получаемую информацию Выделять наиболее значимое в перечне информации Оценивать практическую значимость результатов поиска Оформлять результаты поиска</p>	<p>Номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности Приемы структурирования информации Формат оформления результатов поиска информации</p>
ОК 3	<p>Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p>	<p>Использование актуальной нормативно-правовой документацию по профессии (специальности) Применение современной научной профессиональной терминологии Определение</p>	<p>Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности Выстраивать траектории профессионального и личностного</p>	<p>Содержание актуальной нормативно-правовой документации Современная научная и профессиональная терминология Возможные траектории</p>

		траектории профессионального развития и самообразования	развития	профессионального развития и самообразования
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач Планирование профессиональной деятельности	Организовывать работу коллектива и команды Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Психология коллектива Психология личности Основы проектной деятельности
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры Поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>117</b>
Самостоятельная работа	-
<b>Объём образовательной программы</b>	<b>117</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	1
практические занятия	116
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>			<b>1</b>	
<b>Тема 1</b> Роль физического воспитания в общекультурной и социальной подготовке обучающихся	Содержание учебного материала	<i>Уровень освоения</i>	1	ОК.1
	1 План работы по дисциплине на учебный год. 2 Физическое воспитание и подготовка обучающихся. 3 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	1	1	
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>			<b>116</b>	
<b>Раздел 1. Контрольный</b>			<b>12</b>	
<b>Тема 1.1*</b> Определение	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	12	ОК.1-4, ОК.8

показателей физической подготовленности	<p><b>1</b> Тестирование (контроль) основных двигательных качеств(ДК): «Быстрота» (Б), «Ловкость» (Л), «Сила» (С), «Выносливость» (В), «Гибкость» (Г).</p> <p>В начале учебного года - проверить готовность обучающихся к учебному году;</p> <p>В конце учебного года - проверить результаты физического развития за учебный год.</p>	3		
	<p><b>Тематика практических занятий</b></p> <p><b>1</b> Контроль основных двигательных качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ДК «Быстрота»: бег 100м с низкого старта, сек</li> <li>- ДК «Ловкость»: челночный бег (юноши-10x10м; девушки 6x10м)</li> <li>- ДК «Сила»: юноши- подтягивание на высокой перекладине, на количество раз</li> <li>девушки – поднимание и опускание туловища из положения лёжа на гимнастическом мате, за 1 мин</li> <li>- ДК «Выносливость»: - гладкий бег – юноши 3000м, девушки 2000м, мин. сек, либо - прыжки на скакалке 5 мин</li> <li>- ДК «Гибкость»: наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами, см</li> </ul>		12	
<b>Раздел 2 Лёгкая атлетика</b>			<b>20</b>	
Тема 2.1 Техника бега на короткие дистанции с низкого старта	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>6</b>	<b>ОК.1-4, ОК.8</b>
	<p>1 Классификация коротких дистанций</p> <p>2 Бег на короткие дистанции с низкого старта</p> <p>3 Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике</p>	3		
	<b>Тематика практических занятий</b>			

	1 Совершенствование и контроль техники бега на короткие дистанции с низкого старта 2 Развитие ДК – «Быстрота»		6	
<b>Тема 2.2</b> Техника прыжка в длину с разбега	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>4</b>	<b>ОК.1-4, ОК.8</b>
	1 Классификация прыжков в длину 2 Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги» 3 Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике	3		
	<b>Тематика практических занятий</b>			
	1 Совершенствование и контроль техники прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги» 2 Развитие ДК – «Быстрота»		4	
<b>Тема 2.3</b> Техника бега на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>6</b>	<b>ОК.1-4, ОК.8</b>
	1 Классификация длинных дистанций 2 Бег на длинные дистанции 3 Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике	3		
	<b>Тематика практических занятий</b>			
	1 Совершенствование и контроль техники бега на длинные дистанции с высокого старта 2 Развитие ДК – «Выносливость»		6	

<b>Тема 2.4</b> Техника метания спортивного снаряда: «Граната»	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	<b>4</b>	<b>ОК.1-4, ОК.8</b>
	1 Классификация метаний 2 Метания «гранаты»: юноши 700гр; - девушки – 500гр 3 Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике	3		
	<i>Тематика практических занятий</i>			
	1 Совершенствование и контроль техники метания «гранаты» способом «Натянутый лук» 2 Развитие ДК – «Выносливость»		4	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>			<b>34</b>	
<b>Тема 3.1</b> Мини-футбол	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	<b>18</b>	<b>ОК.1-4, ОК.8</b>
	1 Техника безопасности на занятиях по спортивным играм 2 Классификация спортивных игр 3 Мини-футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча.	3		
	<i>Тематика практических занятий</i>			
	1 Теоретические сведения по спортивной игре мини-футбол. 2 Совершенствование и контроль технических и тактических приёмов игры. 3 Учебные игры. 4 Развитие двигательного (физического) качества: «Ловкость».		18	
<b>Тема 3.2</b> Настольный	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>		

теннис	1 Техника безопасности на занятиях по спортивным играм 2 Стойки и передвижения игрока. 3 Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. 4 Технические приёмы: подача, приём, подрезка, срезка, накат. 5 Тактика игры (в защите, нападении, одиночном и парном разрядах) 6 Учебная игра по упрощённым правилам, по правилам.	3	16	ОК.1-4, ОК.8
	<b>Тематика практических занятий</b> 1 Теоретические сведения по спортивной игре 2 Обучение, совершенствование и контроль технико-тактических приёмов настольного тенниса 3 Учебные игры 4 Развитие двигательного (физического) качества: «Ловкость»		16	
<b>Раздел 4. Общая физическая подготовка</b>			<b>16</b>	
Тема 4.1 Основные двигательные качества	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	16	ОК.1-4, ОК.8
	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Комплексы для развития двигательных качеств. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке.	3		
	<b>Тематика практических занятий</b> 1 Развитие основных двигательных качеств: «Быстрота, Сила, Ловкость, Выносливость, Гибкость» 2 Подвижные игры различной интенсивности.			
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			<b>22</b>	
Тема 5.1 Комплекс	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		ОК.1-4, ОК.8



гимнастических упражнений с элементами акробатики	1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой, виды акробатических упражнений 2 Техника стойки и элементов акробатики: кувырки вперёд, назад, «ласточка», повороты с махами и без махов на 90 <sup>0</sup> , 180 <sup>0</sup> , стойка на лопатках, голове 3 Особенности составления комплексов	3	<b>10</b>	
	<b>Тематика практических занятий</b>		9	
	1 Техника акробатических упражнений 2 Обучение, совершенствование и контроль комплекса гимнастических упражнений с элементами акробатики Развитие ДК – «Гибкость», «Сила»			
<b>Тема 5.2</b> Комплекс силовых упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>12</b>	<b>ОК.1-4, ОК.8</b>
	1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой, виды силовых упражнений 2 Силовые упражнения с отягощениями и без отягощений: жим штанги, приседания, сгибание и разгибание рук, туловища из различных положений, упражнения с гирями, гантелями, на перекладине, брусьях 3 Виды комплексов силовых упражнений. Особенности составления комплексов	3		
	<b>Тематика практических занятий</b>			
1 Обучение, совершенствование и контроль техники силовых упражнений 2 Обучение, совершенствование и контроль комплекса силовых упражнений 2 Развитие ДК – «Сила»				

<b>Раздел 6. Методико-практические занятия</b>			<b>12</b>	
<b>Тема 6.1</b> Профилактика умственного утомления	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	<b>4</b>	<b>ОК.1-4, ОК.8</b>
	Виды утомлений. Понятие «умственное утомление». Средства профилактики умственного утомления. Комплексы упражнений для профилактики.	3		
	<i>Тематика практических занятий</i>			
1 Составление комплексов упражнений для профилактики умственного утомления 2 Разучивание и выполнение комплексов упражнений для профилактики			4	
<b>Тема 6.2</b> Профилактика мышечного утомления, вызванного учебной деятельностью	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	<b>4</b>	<b>ОК.1-4, ОК.8</b>
	Виды утомлений. Понятие «мышечное утомление». Средства профилактики мышечного утомления (микропаузы, валеопазузы, физкультминутки, физкультурные паузы). Комплексы упражнений	3		
	<i>Тематика практических занятий</i>			
1 Составление комплексов упражнений для профилактики мышечного утомления, вызванного учебной деятельностью 2 Разучивание и выполнение комплексов упражнений для профилактики			2	
<b>Тема 6.3</b> Профилактика утомления глаз	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	<b>4</b>	<b>ОК.1-4, ОК.8</b>
	Виды утомлений. Понятие «утомление глаз». Виды профилактических мер. Комплексы упражнений и их выполнение.	3		
	<i>Тематика практических занятий</i>			
1 Составление комплексов упражнений для профилактики утомления глаз 2 Разучивание и выполнение комплексов упражнений для профилактики			2	
<b>Раздел 7. Самостоятельная работа</b>			<b>4</b>	
<b>Тема 7</b> Общекультурное и	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	<b>4</b>	<b>ОК.1</b>

социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры 2 Социально-биологические основы физической культуры 3 Основы здорового образа и стиля жизни.	1		
	<i>Тематика практических занятий</i> 1 Поиск информации по вопросам с использованием литературных источников и интернет сайтов 2 Выполнение тестовых заданий		4	
<b>Всего:</b>			<b>117</b>	

### 3 ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>I ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
Тема 1 Роль ФВ в общекультурной и социальной подготовке обучающихся	Знание: - Техника безопасности на занятиях ФК - Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни
<b>II ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
<b>РАЗДЕЛ 1 КОНТРОЛЬНЫЙ</b>	
Тема 1.1 Определение показателей физической подготовленности.	Умение показать свою физическую подготовленность (выполнить контрольные испытания). Знание о том, какими контрольными испытаниями определяется физическая подготовленность.
<b>РАЗДЕЛ 2 ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	
Тема 2.1 Техника бега на короткие дистанции с низкого старта	Умение показать технику бега на короткие дистанции с низкого старта раздельно по фазам (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш) и в целом. Умение показать результат (сек) в беге на короткие дистанции с низкого старта (100м). Знание техники безопасности при беге на короткие дистанции с низкого старта. Знание классификации бега на короткие дистанции. Знание техники фаз бега и техники в целом на короткие дистанции с низкого старта.
ТЕМА 2.2 Техника прыжка в длину с разбега	Умение показать технику прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги» раздельно по фазам (разбег, отталкивание, полёт, приземление) и в целом. Умение показать результат (м.см) прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги». Знание ТБ при прыжках в длину с разбега. Знание классификации прыжков в длину с разбега. Знание техники фаз прыжка (в отдельности) и техники прыжка в целом.
Тема 2.3 Техника бега на длинные дистанции	Умение показать технику бега на длинные дистанции с высокого старта раздельно по фазам (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш) и в целом. Умение показать результат (мин. сек) в беге на длинные дистанции с высокого старта (2000м – девушки, 3000м – юноши). Знание классификации бега на длинные дистанции. Знание техники фаз бега и техники бега в целом на длинные дистанции с высокого старта.
Тема 2.4 Техника метания спортивного снаряда	Умение показать технику метания спортивного снаряда «граната» способом «Натянутый лук» раздельно по фазам (разбег, выброс снаряда) и в целом.

«граната»	<p>Умение показать способы держания снаряда.          Умение показать результат (м. см) в метании спортивного снаряда «граната» способом «Натянутый лук», 700гр – юноши, 500гр – девушки.          Знание классификации метаний.          Знание техники фаз метания спортивного снаряда «граната» способом «Натянутый лук», способов держания спортивного снаряда.</p>
<b>РАЗДЕЛ 3 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	
<p>Тема 3.1 Мини-футбол</p>	<p>Умение показать технические действия:          Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча.          Знание ТБ на занятиях по разделу.          Знание классификации спортивных игр.          Знание технико-тактических действий в мини-футболе.</p>
<p>Тема 3.2 Настольный теннис</p>	<p>Умение показать технические приёмы игры в настольный теннис:          стойки и передвижения игрока,          способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка, подача, приём, подрезка, срезка, накат.          Умение владеть тактическими действиями (в защите, нападении, одиночном и парном разрядах)          Знание ТБ на занятиях по разделу.          Знание классификации спортивных игр.          Знание технико-тактических действий в настольном теннисе.</p>
<b>РАЗДЕЛ 4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	
<p>Тема 4.1 Основные двигательные качества</p>	<p>Умение, как под руководством, так и самостоятельно развивать основные ДК.          Знание:          - Физические качества и способности человека. Основы методики их воспитания.          - Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.          - Комплексы для развития двигательных качеств.          - Возрастную динамику развития физических качеств и способностей.          - Техники безопасности на занятиях по общей физической подготовке.</p>
<b>РАЗДЕЛ 5. ГИМНАСТИКА</b>	
<p>Тема 5.1 Комплекс гимнастических упражнений с элементами акробатики.</p>	<p>Умение:          - Выполнить кувырки вперёд, назад, «ласточку», повороты с махами и без махов на 90<sup>0</sup>, 180<sup>0</sup>, стойки на лопатках, голове          - Составить комплекс гимнастических упражнений с элементами акробатики          ЗНАНИЕ:          - Техники безопасности на занятиях гимнастикой          - Виды акробатических упражнений          - Техники стоек и элементов акробатики: кувырки вперёд, назад, «ласточка», повороты с махами и без махов на 90<sup>0</sup>, 180<sup>0</sup>,</p>

	<p>стойка на лопатках, голове</p> <p>- Особенности составления комплексов упражнений.</p>
<p>Тема 5.2</p> <p>Комплекс силовых упражнений</p>	<p>Умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Показ техники выполнения силовых упражнения с отягощениями и без отягощений: жим штанги, приседания, сгибание и разгибание рук, туловища из различных положений, упражнения с гирями, гантелями, на перекладине, брусьях</li> <li>- СОСТАВИТЬ КОМПЛЕКС СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ</li> </ul> <p>ЗНАНИЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника безопасности на занятиях силовой гимнастикой.</li> <li>- Классификация силовых упражнений</li> <li>- Техника силовых упражнения с отягощениями и без отягощений: жим штанги, приседания, сгибание и разгибание рук, туловища из различных положений, упражнения с гирями, гантелями, на перекладине, брусьях</li> <li>- Виды комплексов силовых упражнений. Особенности составления комплексов</li> </ul>
<b>РАЗДЕЛ 6. МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>	
<p>Тема 6.1</p> <p>Профилактика умственного утомления</p>	<p>Умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Составить комплекс упражнений для профилактики умственного утомления</li> <li>- Показать выполнение комплексов упражнений для профилактики умственного утомления</li> </ul> <p>ЗНАНИЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ТБ НА ЗАНЯТИЯХ ПО РАЗДЕЛУ</li> <li>- Виды утомлений. Понятие «умственное утомление». Средства профилактики умственного утомления. Комплексы упражнений для профилактики умственного утомления.</li> </ul>
<p><b>Тема 6.2</b></p> <p>Профилактика мышечного утомления, вызванного учебной деятельностью</p>	<p>Умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Составление комплексов упражнений для профилактики мышечного утомления, вызванного учебной деятельностью</li> <li>- Показать выполнение комплексов упражнений для профилактики мышечного утомления, вызванного учебной деятельностью.</li> </ul> <p>Знание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ТБ по разделу</li> <li>- Виды утомлений. Понятие «Мышечное утомление». Средства профилактики мышечного утомления (микропаузы, валеопаузы, физкультминутки, физкультурные паузы). Комплексы упражнений по профилактике мышечного утомления, вызванного учебной деятельностью</li> </ul>
<p>Тема 6.3</p> <p>Профилактика утомления глаз</p>	<p>Умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Составление комплексов упражнений для профилактики утомления глаз</li> <li>- Показать выполнение комплексов упражнений для профилактики утомления глаз</li> </ul> <p>Знание:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ТБ на занятиях по разделу</li> <li>- Виды утомлений. Понятие «Утомление глаз». Виды профилактических мер. Комплексы упражнений по профилактике и их выполнение.</li> </ul>
<b>РАЗДЕЛ 7. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>	
<p>Тема 7 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</p>	<p>Умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостоятельно выполнять поиск информации по вопросам с использованием литературных источников и интернет сайтов</li> <li>- Показать самостоятельно, полученные знания (выполнение тестовых заданий)</li> </ul> <p>Знание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры</li> <li>- Социально-биологические основы физической культуры</li> <li>- Основы здорового образа и стиля жизни.</li> </ul>

## **4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1 Материально-техническое оснащение**

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

- Спортивный комплекс.

- Спортивный инвентарь и оборудование:

- 1 Перекладина (высокая)
- 2 Гири (16, 24 кг)
- 3 Штанга (до 60кг)
- 4 Брусья (параллельные)
- 5 Скакалки различной длины
- 6 Инвентарь для игры в настольный теннис
- 7 Футбольные мячи
- 8 Волейбольные мячи
- 9 Гимнастические скамейки
- 10 «Гранаты» - 700гр; 500гр
- 11 Малые мячи (теннисные)
- 12 Силовые тренажеры
- 13 Велотренажеры
- 14 Беговые дорожки
- 15 Гимнастические маты
- 16 Гантели (различного веса)
- 17 Волейбольная площадка
- 18 Мини-футбольное поле

### **4.2 Информационное обеспечение обучения**

**Основные источники:**



1 Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 2-е изд., стер. - Москва : КНОРУС, 2020. - 216 с. : ил. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-406-043313-4.1 Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2 Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - Москва : КНОРУС, 2020. - 256 с. : ил. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-406-03079-0; DOI 10.15216/978-5-406-03079-0.

2 Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

3 Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

4 Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

#### **Дополнительные источники:**

1 Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014. (<http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=105689> – электронная версия).

2 Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. -66 с.

3 Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. — М., 2014.

4 Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.

5 Теория и методика обучения настольному теннису: учебник для студ. высш. учеб.заведений/Г.В.Барчукова, В.М.Богущас, О.В.Матыцин; под ред. Г.В.Барчуковой.-М.: Издательский центр «Академия».2006.-528с.

6 Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2014. – 256с. – (Среднее профессиональное образование).

7 Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2015. – 216с. – (Среднее профессиональное образование).

8 Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

### **Интернет-ресурсы:**

<http://sport.minstm.gov.ru>

<http://fcior.edu.ru>

<http://www.websib.ru>

<http://tuning.unideusto.org/tuningeu>

<http://www.intuit.ru>

<http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/> - сайт научно-методического журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

<http://ttfr.ru> - официальный сайт федерации настольного тенниса России

<http://ferrum-body.ru>

### **4.3 Организация образовательного процесса**

Данная дисциплина проходит на 1 курсе в 1 и 2 семестрах. Проведение учебных занятий подразумевает лекционный материал, теоретический материал на практических занятиях и практические занятия. Промежуточная аттестация проводится в 1 и 2 семестрах, во 2 семестре в виде дифференцированного зачёта.

#### **Связь с другими учебными дисциплинами:**

1. Русский язык
2. Литература
3. Иностранный язык
4. Математика: алгебра и начала математического анализа; геометрия
5. История
6. ОБЖ
7. Информатика

8. Естествознание
9. Обществознание
10. Экология
11. География
12. Основы исследовательской деятельности

#### **4.4 Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Квалификация педагогических работников образовательной организации должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартах (при наличии).

Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

## **5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**5.1 Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий,

выполнения обучающимися индивидуальных заданий. Оценку уровня развития физических качеств занимающихся, наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.

Для промежуточной аттестации используется традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая оценка.

Коды формируемых компетенций и результатов обучения	Критерии оценки*	Формы и методы контроля
<p>предметные:</p> <p>П.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>П.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>П.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и</p>	<p>1,2,3</p> <p>1,2,3</p> <p>1,2,3</p>	<p>Оценка выполнения заданий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устный опрос</li> <li>- тестовые задания</li> <li>- техника выполнения двигательных действий,</li> <li>- развитие основных двигательных качеств</li> </ul>

<p>физических качеств;  П.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  П.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>1,2,3</p> <p>1,2,3,4</p>	
---	-----------------------------	--

\*Критерии оценки

**1. Оценка результатов устного опроса:**

Оценка/баллы	Критерии оценивания устного опроса
5	Ответ полный, аргументированный, приведены факты и сделаны выводы и оценки
4	Ответ полный, аргументированный, но допущены незначительные ошибки в формулировании вывода
3	Ответ неполный, недостаточно аргументированный, допущены значительные ошибки в формулировании вывода
2	Отсутствует правильный ответ на вопрос

**2. Оценка результатов выполнения тестовых заданий:**

Оценка/баллы	Критерии оценивания тестовых заданий
5	9-10 правильных ответов

<b>4</b>	7-8 правильных ответов
<b>3</b>	5-6 правильных ответов
<b>2</b>	4 и меньше правильных ответов

### 3. Наблюдение и оценка результатов техники выполнения двигательных действий:

<b>Оценка/баллы</b>	<b>Критерии оценивания устного опроса</b>
<b>5</b>	Показ правильный, чёткий, аргументированный, приведены факты и сделаны выводы
<b>4</b>	Показ правильный, аргументированный, но допущены незначительные ошибки в показе техники двигательных действий
<b>3</b>	Показ неполный, недостаточно аргументированный, допущены значительные ошибки в показе техники двигательных действий
<b>2</b>	Отсутствует правильный показ техники двигательных действий

### 4. Оценка результатов развития двигательных качеств:

<b>Оценка/баллы</b>	<b>Критерии оценивания устного опроса</b>
<b>5</b>	Результат контрольного испытания по двигательному качеству соответствует таблице нормативов на отлично
<b>4</b>	Результат контрольного испытания по двигательному качеству соответствует таблице нормативов на хорошо
<b>3</b>	Результат контрольного испытания по двигательному качеству соответствует таблице нормативов на удовлетворительно
<b>2</b>	Результат контрольного испытания по двигательному качеству соответствует таблице нормативов на неудовлетворительно

## 6 ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ОПОП

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации ОПОП в учреждениях СПО по специальностям:

1. 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей»
2. 54.02.01 «Дизайн» (по отраслям)