

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ

Государственное профессиональное образовательное учреждение

«Забайкальский государственный колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР

 В.А. Лисовская

«31» августа 2022г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОУД.06 «Физическая культура»**

для специальности

23.02.07 «Техническое обслуживание  
и ремонт двигателей, систем и  
агрегатов автомобилей»

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:

Добрынин Владимир Геннадьевич, преподаватель

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

Протокол № 10 от «17» июля 2018г

Председатель П(Ц)К Н.А. Шумилова

**ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Дата обновления	Содержание обновления	Ответственный за обновление
Июнь 2021г	1 Обновлена литература в п. 4.2. 2 Добавлен раздел: -Характеристика основных видов учебной деятельности	В.Г. Добрынин

**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 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей», 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;

Л.2 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;

Л.3 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 неочевидных. Разработка детального плана действий Оценка рисков на	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, Определить необходимые	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 работ в профессиональной и смежных



		каждом шагу Оценивает плюсы и минусы полученного результата, своего плана и его реализации, предлагает критерии оценки и рекомендации по улучшению плана.	ресурсы; Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; Реализовать составленный план; Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).	областях; Методы работы в профессиональной и смежных сферах. Структура плана для решения задач Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	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	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	Номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности Приемы структурирования информации Формат оформления результатов поиска информации
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Использование актуальной нормативно-правовой документацию по профессии (специальности) Применение современной научной профессиональной терминологии Определение траектории профессионального развития и	Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности Выстраивать траектории профессионального и личностного развития	Содержание актуальной нормативно-правовой документации Современная научная и профессиональная терминология Возможные траектории профессионального развития и самообразования

		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 деятельность	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 поддержание 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>Объем образовательной программы</b>	<b>117</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	1
практические занятия	112
Самостоятельная работа	4
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>	
Тема 1 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 специалистов 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>8</b>	
Тема 1.1* Определение	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	8	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>		8	
<b>Раздел 2 Лёгкая атлетика</b>			<b>20</b>	
Тема 2.1 Техника бега на короткие дистанции с низкого старта	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	<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>		4	
	1 Совершенствование и контроль техники метания «гранаты» способом «Натянутый лук» 2 Развитие ДК – «Выносливость»			
<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>		18	
	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»			
<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
<i>Тематика практических занятий</i>			16	
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»				
<b>Раздел 4. Общая физическая подготовка</b>			<b>16</b>	
<b>Тема 4.1</b> Основные двигательные качества	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	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		
<i>Тематика практических занятий</i>				
1 Развитие основных двигательных качеств: «Быстрота, Сила, Ловкость, Выносливость, Гибкость» 2 Подвижные игры различной интенсивности.			16	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			<b>22</b>	
Тема 5.1 Комплекс	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>		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 $90^0$ , $180^0$ , 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>	

\*Тема 1 на лекционном занятии освящается в общем виде, более подробно распределяются по 5-10 минут на каждое занятие в течение всего учебного года

### 3 ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>I ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
Тема 1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	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.</p> <p>Умение показать результат (м. см) в метании спортивного снаряда «граната» способом «Натянутый лук», 700гр – юноши, 500гр – девушки.</p> <p>Знание классификации метаний.</p> <p>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</p> <p>Мини-футбол</p>	<p>Умение показать технические действия:</p> <p>Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча.</p> <p>Знание ТБ на занятиях по разделу.</p> <p>Знание классификации спортивных игр.</p> <p>Знание технико-тактических действий в мини-футболе.</p>
<p>Тема 3.2</p> <p>Настольный теннис</p>	<p>Умение показать технические приёмы игры в настольный теннис:</p> <p>стойки и передвижения игрока,</p> <p>способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка, подача, приём, подрезка, срезка, накат.</p> <p>Умение владеть тактическими действиями (в защите, нападении, одиночном и парном разрядах)</p> <p>Знание ТБ на занятиях по разделу.</p> <p>Знание классификации спортивных игр.</p> <p>Знание технико-тактических действий в настольном теннисе.</p>
<b>РАЗДЕЛ 4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	
<p>Тема 4.1</p> <p>Основные двигательные качества</p>	<p>Умение, как под руководством, так и самостоятельно развивать основные ДК.</p> <p>Знание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Физические качества и способности человека. Основы методики их воспитания.</li> <li>- Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.</li> <li>- Комплексы для развития двигательных качеств.</li> <li>- Возрастную динамику развития физических качеств и способностей.</li> <li>- Техники безопасности на занятиях по общей физической подготовке.</li> </ul>
<b>РАЗДЕЛ 5. ГИМНАСТИКА</b>	
<p>Тема 5.1</p> <p>Комплекс гимнастических упражнений с элементами акробатики.</p>	<p>Умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнить кувырки вперёд, назад, «ласточку», повороты с махами и без махов на 90<sup>0</sup>, 180<sup>0</sup>, стойки на лопатках, голове</li> <li>- Составить комплекс гимнастических упражнений с элементами акробатики</li> </ul> <p>ЗНАНИЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техники безопасности на занятиях гимнастикой</li> <li>- Виды акробатических упражнений</li> <li>- Техники стоек и элементов акробатики: кувырки вперёд, назад, «ласточка», повороты с махами и без махов на 90<sup>0</sup>, 180<sup>0</sup>,</li> </ul>

	<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, валеопазузы, 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> </ul>

	- Виды утомлений. Понятие «Утомление глаз». Виды профилактических мер. Комплексы упражнений по профилактике и их выполнение.
<b>РАЗДЕЛ 7. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>	
Тема 7 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<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. Богушас, О.В. Матыцин; под ред. Г.В. Барчуковой. - М.: Издательский центр «Академия». 2006. - 528 с.

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

7 Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2015. – 216 с. – (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. Физика
9. Химия

10. Обществознание
11. Биология
12. Экология
13. География
14. 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.



<p>П.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>П.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>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</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
4	7-8 правильных ответов
3	5-6 правильных ответов
2	4 и меньше правильных ответов

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

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

## 4. Оценка результатов развития двигательных качеств:

Оценка/баллы	Критерии оценивания устного опроса
5	Результат контрольного испытания по двигательному качеству соответствует таблице нормативов на отлично
4	Результат контрольного испытания по двигательному качеству соответствует таблице нормативов на хорошо
3	Результат контрольного испытания по двигательному качеству соответствует таблице нормативов на удовлетворительно
2	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. 44.02.06 «Профессиональное обучение»
2. 54.02.01 «Дизайн» (по отраслям)
3. 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело»