

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Технический  
колледж им. В.Д. Поташова»



УТВЕРЖДАЮ  
Директор колледжа

Э.Т. Ахметова

подпись

20 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**УД. 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Профессия: 15.02.16 Технология машиностроения  
Квалификация выпускника: техник-технолог

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению  
на заседании предметно-цикловой комиссии  
«Общеобразовательных и экономико-технических  
дисциплин»

Протокол № 11 от «09» 06 2023 г.

Председатель А.А. Фомичева

2023 г.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.01.2016 г. № 50);

- Рекомендаций 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от **17.03.2015г. №06-259**);

- Примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованный для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (**протокол №3 от 21.07.2015г.**).

Организация-разработчик: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Технический колледж им. В.Д. Поташова».

Разработчик (и):

Н.Н. Вахитова, преподаватель государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Технический колледж им. В.Д. Поташова».

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	Стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	7
<b>3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	22
<b>4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	24

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 15.02.16 Технология машиностроения.

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения учебной 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.

## Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины:

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

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в</li> </ul>

<p>и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<p>подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>
--	--	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	72
Основное содержание	70
в т. ч.:	
практические занятия	70
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Формируемые общие компетенции и профессиональные компетенции
1	2	3	
Раздел 1	Теоретический раздел	5	
Основное содержание			
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Теоретические занятия № 1		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	1	
	2. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		
Тема 1.2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Теоретические занятия № 2		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения	1	
	Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
	1. Понятие «здоровье», физическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье		
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Теоретические занятия № 3		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (Варианты: дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др)	1	



	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Теоретические занятия № 4		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1.Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	
	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью); соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом		
	3.Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.		
	4. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена		
	5.Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями		
Профессионально ориентированное содержание			
Тема 1.5 Физическая культура в профессиональной деятельности.	Теоретические занятия №5 (профессионально-ориентированное)		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1.Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности	1	
	2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья		
	3. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления		

	4. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры		
	<b>Практические занятия №1 профессионально-ориентированное</b>		
	1. Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности	1	
<b>Тема 1.6</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Практические занятия № 2 профессионально-ориентированное</b>	<b>1</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка		
	2.Задачи профессионально-прикладной физической подготовки		
	3. Средства профессионально-прикладной физической подготовки		
	4Определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики вида профессиональной деятельности		
<b>Раздел № 2</b>	<b>Практический раздел</b>		
<b>Методико-практические занятия</b>			
<b>Основное содержание</b>			
<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Практические занятия №3 профессионально-ориентированное</b>	<b>1</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1.Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения		
	2. Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности		

	<p>3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения</p> <p>4. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности</p>		
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Практические занятия № 4</b>	<b>1</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО		
	2. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений		
	<p>3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений</p> <p>4. Освоение методики составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</p>		
Тема 2.3 Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	<b>Практические занятия №5 профессионально-ориентированное</b>	<b>1</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития		
	2. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью		
	3. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью		
	4. Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и оценка физического		

	развития на основе результатов самоконтроля.		
	<p>5. Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности и оценка умственной и физической работоспособности на основе результатов самоконтроля</p> <p>6. Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью и оценка физической подготовленности на основе результатов самоконтроля</p>		
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>			
<b>Тема 2.4.</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Практические занятия № 6 профессионально-ориентированное</b>	<b>1</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики		
	2. Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	3. Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	4. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			
<b>Основное содержание</b>			

Тема 2.5. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Практические занятия № 7	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности, профилактику предупреждения заболеваний, связанных с учебной деятельностью		
	2. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания		
2.6 Спортивные игры			
Тема 2.6Футбол	Практические занятия № 8-10	3	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря	1	
	2. Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения		
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам		
	4. Техника безопасности на занятиях футболом		
	5.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры		
	6.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	7.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	
8.Развитие физических способностей средствами футбола			
Тема 2.6 Баскетбол	Практические занятия № 11-15	5	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и		

	слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		
	Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.		
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола		
	Техника безопасности на занятиях баскетболом		
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры		
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
	Развитие физических способностей средствами баскетбола		
Тема 2.6) Волейбол	<b>Практические занятия № 16-25</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	-	
	Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения		
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола		
	Техника безопасности на занятиях волейболом		
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры		
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
	Развитие физических способностей средствами волейбола		

Тема 2.6 (4) Бадминтон	Практические занятия № 26-31	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Техника выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад	-	
	Тактика игры в бадминтон: тактика защиты, тактика нападения		
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона		
	Техника безопасности на занятиях бадминтоном		
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры		
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
	Развитие физических способностей средствами бадминтона		
Тема 2.6) Теннис	Практические занятия № 32-35	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Техника выполнения приёмов игры: упражнения с мячом - «школа мяча»; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); упражнения с ракеткой; упражнения с ракеткой и мячом. Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, передвижения игрока (старт из исходного положения, движение к мячу, «вход» в удар, «выход» из удара и повторный старт, выход на позицию наивысшей готовности для следующего ответа); подача, приём подачи (свеча)		
	Тактика игры в теннис: тактика защиты, тактика нападения		
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами тенниса		
	Техника безопасности на занятиях теннисом		
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов		

	игры		
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
	Развитие физических способностей средствами тенниса		
<b>Тема 2.6 Хоккей</b>	<b>Практические занятия № 36-39</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Техника выполнения приёмов игры: техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой, техника бросков, техника приемов и передач шайбы, техника отбора шайбы		
	Тактика игры в хоккей: тактика защиты, тактика нападения		
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами хоккея		
	Техника безопасности на занятиях хоккеем		
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры		
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
	Развитие физических способностей средствами хоккея		
<b>2.7. Гимнастика</b>			
<b>Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)</b>	<b>Практические занятия № 40-43</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Строевые приемы: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!» Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противоходом, змейкой		
	Построения и перестроения: построение в шеренгу, колонну; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и т.д.»; размыкания и смыкания	-	
	Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с		



	мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и т.п). Общеразвивающие упражнения в парах		
	Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в два или в три приема, поднятие и переноска груза, поднятие и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле		
	5. Техника безопасности на занятиях гимнастикой		
	0. Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений		
	. Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания		
	. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах		
	. Выполнение прикладных упражнений		
Тема 2.7 Спортивная гимнастика	Практические занятия № 44-47	4	OK 01, OK 04, OK 08
	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:		
	Девушки	Юноши	
	1. Брусья разной высоты: висы, упоры, седы, повороты, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, подъем переворотом махом одной толчком другой, спад, соскок	1. Параллельные брусья: висы, упоры, размахивания, подъем махом, подъем разгибом, кувырок вперед, соскок с поворотом кругом	
	2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты	

		назад и вперед, соскок махом вперед (назад)		
	3. Опорный прыжок через козла: ноги врозь, согнув ноги	3. Опорный прыжок через коня: боком, углом		
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)			
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)			
	Освоение и совершенствование опорного прыжка через козла: ноги врозь, согнув ноги (девушки); опорного прыжка через коня: боком, углом (юноши)			
	Развитие физических способностей средствами спортивной гимнастики			
<b>Тема 2.7 (3) Акробатика.</b>	<b>Практические занятия № 48-49</b>		<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Элементы - кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка»			
	2. Выполнение акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):			
	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>		
	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо»		

	«колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.		
	Освоение и совершенствование акробатических элементов			
	Освоение и совершенствование акробатических элементов			
	Освоение а и совершенствование акробатической комбинации			
	Развитие физических способностей средствами акробатики			
Тема 2.7 (4) Аэробика	Практические занятия № 50-52		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Базовые и дополнительные шаги аэробики, прыжки, передвижения, танцевальные движения в оздоровительной аэробике.		-	
	Упражнения аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).			
	Комплексы для развития физических способностей с использованием различных видов и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).			
	Освоение базовых и дополнительных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений			
	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма			
	Развитие физических способностей средствами аэробики			
Тема 2.7 (5) Атлетическая гимнастика	Практические занятия № 53-54		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп		-	
	2. Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела			
	3. Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах			

	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики		
Тема 2.8 Лёгкая атлетика	Практические занятия № 55-61	7	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	-	
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной		
	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики		
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой		
	Совершенствование техники спринтерского бега		
	. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции		
	. Совершенствование техники эстафетного бега		
	. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
	. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		
	Совершенствование техники метания		
	.Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики		
	Тема 2.9 Плавание	Практические занятия № 62-63	
Техника спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс)		-	
Техника стартов и поворотов			
Прикладные способы плавания; транспортировка утопающего			
Элементы водного поло			
Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания			
.Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания			

	. Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов		
	. Освоение прикладных способов плавания		
	. Освоение способов транспортировка утопающего		
	. Развитие физических способностей средствами плавания		
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>			
<b>Тема 2.10</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой профессионально-ориентированной направленности	<b>Практические занятия № 64-65 (профессионально-ориентированное)</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	1	
	2. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	1	
<b>Тема 2.11</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Практические занятия № 66-67 (профессионально-ориентированное)</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств.		
	2. Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств		
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	

### **3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины**

#### **3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:**

спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

##### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект).

##### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

##### **Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Ядро для толкания

##### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

##### **Открытая спортивная площадка**

Беговая дорожка;

Забор с наклонной доской; Лабиринт;

Разрушенная лестница; Разрушенный мост;

Стенка с двумя проломами.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Режим доступа:

- <http://znanium.com/>
- <https://www.prilib.ru/>

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

#### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.

2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.

3. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.

4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.

5. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

**Контроль и оценка** результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	– 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	– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профиограммы
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	– заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – 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