

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Республики Марий Эл  
**"Марийский политехнический техникум"**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБПОУ  
Республики Марий Эл «МПТ»  
В.С. Лисин  
« 30 » август 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД. 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Для профессии СПО  
**15.01.35 Мастер слесарных работ**

Йошкар-Ола, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 N413 (ред. от 12.08.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N24480)); с учетом Примерной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» (одобрена решением Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протокол №13 от 22.09.2022).

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Марий Эл "Марийский политехнический техникум" (ГБПОУ Республики Марий Эл «МПТ»)

Разработчики:

Киртаев С.П., преподаватель ГБПОУ Республики Марий Эл «МПТ»

Рекомендована цикловой методической комиссией педагогов дисциплин общеобразовательного цикла

Протокол заседания цикловой методической комиссии

№ 5 от 19 сентября 2024 г.

Председатель ЦМК  / Мармыш Л.И.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	19
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	21

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является общеобразовательной частью цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии **15.01.35 Мастер слесарных работ**

### **1.2.1 Цели дисциплины.**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- Развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста на основе национально-культурных ценностей, традиций.
- Формирование мотивации и потребности к занятиям физкультурой у будущего квалифицированного специалиста.

### **1.2.2 Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины**

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Предметные
<p><b>ОК 01.</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<p><b>Личностные</b></p> <p><b>ЛР 6</b> Проявлять уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях</p> <p><b>ЛР 7</b> Осознавать приоритетную ценность личности человека; уважать собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности</p> <p><b>ЛР 9</b> Соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждать либо преодолевать зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p> <p><b>ЛР 22</b> Проявлять самостоятельность и личную ответственность за свои поступки в соответствии с общечеловеческими ценностями и нравственными нормами, принимать активное участие в социально значимых мероприятиях.</p> <p><b>ЛР 23</b> Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, содействующий поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации.</p> <p><b>Метапредметные</b></p> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p>	<p>- 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);</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</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><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</li></ul>	
--	--	--

	<p>практическую области жизнедеятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>	
<p><b>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</b></p>	<p><b>Личностные</b></p> <p><b>ЛР 6</b> Проявлять уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях</p> <p><b>ЛР 7</b> Осознавать приоритетную ценность личности человека; уважать собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности</p> <p><b>ЛР 9</b> Соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждать либо преодолевать зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p> <p><b>ЛР 22</b> Проявлять самостоятельность и личную ответственность за свои поступки в соответствии с общечеловеческими ценностями и нравственными нормами, принимать активное участие в социально значимых мероприятиях.</p> <p><b>ЛР 23</b> Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, содействующий</p>	<p>-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);</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>

поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации.

**Метапредметные**

**Овладение универсальными коммуникативными действиями:**

**б) совместная деятельность:**

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным

**Овладение универсальными регулятивными действиями:**

**г) принятие себя и других людей:**

- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
- признавать свое право и право других людей на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции



<p><b>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</b></p>	<p>другого человека</p> <p><b>Личностные</b></p> <p><b>ЛР 9</b> Соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждать либо преодолевать зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p> <p><b>Метапредметные</b></p> <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>	<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> <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,</li> </ul>
---	---	---

		выносливости, гибкости и ловкости)
--	--	------------------------------------

## 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>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b><i>64</i></b>
в т.ч.:	
1 Основное содержание	52
Теоретическое обучение	6
Практические занятия	46
2 Профессионально-ориентированное содержание	8
Теоретическое обучение	4
Практические занятия	4
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	4

## 2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем в часах	Коды общих компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1	Физическая культура как часть культуры общества и человека	10	ОК 02, ОК 04, ОК 08 ЛР 7,9
<b>Основное содержание</b>		<b>6</b>	
<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия, основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	2	ОК02, ОК 04, ОК 08 ЛР 7,9
	2. Всероссийского физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)- программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 02, ОК 04, ОК 08 ЛР 7,9
	1. Понятие «Здоровье» (физическое, психическое, социальное) Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.		
	2. Понятие «Здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание рациональное питание		
3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.			

<b>Тема 1.3</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9
	1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой		
	2Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями		
	3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля		
	4. Физические качества, средства их совершенствования		
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 1.4</b> <b>Физическая культура в режиме трудового дня</b>	1) Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	<b>2</b>	
<b>Тема 1.5</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9
	2 Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.		
	<b>Раздел 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>		

	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 2.1</b> <b>Составление и</b> <b>Проведение</b> <b>самостоятельных занятий</b> <b>по подготовке к сдаче</b> <b>норм и требований</b> <b>ВФСК «ГТО»</b>	Содержание учебного материала	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 22, ЛР 23
	<u>Практические занятия</u> 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
<b>Тема 2.2</b> <b>Составление и</b> <b>проведение комплексов</b> <b>упражнений для</b> <b>различных форм</b> <b>организации занятий</b> <b>физической культурой</b> <b>при решении</b> <b>профессионально-</b> <b>ориентированных задач</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 22, ЛР 23
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	<b>Основное содержание</b> <b>Учебно-тренировочные занятия</b>	<b>46</b>	
<b>Тема 2.3</b> <b>Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 22, ЛР 23
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	<b>2</b>	
	Совершенствование техники спринтерского бега	<b>2</b>	
	Совершенствование техники (кроссового бега) средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3000 м (юноши))	<b>2</b>	
	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	<b>2</b>	

	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2	
	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	2	
<b>Тема 2.4</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 22, ЛР 23
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	<b>Техника конькового хода.</b> Выполнение техники конькового хода. Выполнение техники подъемов «полуелочкой» и «елочкой» и спусков в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочной круге. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	<b>4</b>	
	<b>Техника одновременного одношажного хода, подъемов «полуелочкой» и «елочкой».</b> Овладение техникой одновременного одношажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъемов и спусков на учебном склоне. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге	<b>2</b>	
	<b>Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.</b> Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного двушажного хода, одновременных ходов, подъемов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.	<b>2</b>	
	<b>Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.</b> Оценка техники попеременного двушажного хода на учебном круге. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «елочкой» на учебном круге. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. - Прием контрольных нормативов на дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей	<b>2</b>	
<b>Тема 2.5</b> <b>Основная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, 02,08 ЛР 22, ЛР 23
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	

<b>(обязательный вид)</b>	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	<b>2</b>		
<b>Тема 2.6 Спортивная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 22, ЛР 23	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>		
	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)			
	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:			
	<b>Девушки</b> 1 Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок	<b>Юноши</b> 1 Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.		
	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 Опорные прыжки: через коня углом с косога разбега толчком одной ногой	Опорные прыжки: через коня ноги врозь		
<b>Тема 2.7</b> <b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>Основное содержание</b> <b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.		<b>2</b>	
	<b>Спортивные игры</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 2.8</b> <b>Футбол</b>	<b>Основное содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 22, ЛР 23
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	
	1 Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.		<b>2</b>	
	2 Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника		<b>2</b>	
	3 Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		<b>2</b>	
	4.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)		<b>2</b>	
<b>Тема 2.9 Баскетбол</b>	<b>Основное содержание</b> <b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 22, ЛР 23
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры;		<b>2</b>	

	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		
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
<b>Тема 2.10 Волейбол</b>	<b>Основное содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 22, ЛР 23
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Техника безопасности на занятиях волейболом.	2	
	Освоение и совершенствование техники 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; Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения; Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
<b>Тема 2.11 Бадминтон</b>	<b>Основное содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 22, ЛР 23
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Техника безопасности на занятиях бадминтоном.	2	
	Освоение и совершенствование техники 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; Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения; Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона		
<b>Тема 2.12 Теннис</b>	<b>Основное содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01,04,08 ЛР22, ЛР 23
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	

	<p>Техника безопасности на занятиях теннисом.</p> <p>Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча).</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам</p>	2	
		2	
<b>Дифференцированный зачёт</b>		4	
<b>Итого:</b>		<b>64</b>	

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

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

Реализация программы предмета требует наличия спортивных залов и стадиона, которые должны удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН).

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения.

#### **1.Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

- стенка гимнастическая – 1 шт.
- перекладина навесная универсальная – 1 шт.
- гимнастические скамейки – 7 шт.
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой -5 шт.
- канат для перетягивания – 1 шт.
- скакалки – 10 шт.
- палки гимнастические – 8 шт.
- гантели и гири разного веса
- секундомеры – 2 шт.
- весы медицинские- 1 шт.
- стол теннисный – 3 шт.
- щиты, баскетбольные кольца
- сетка волейбольная, антенны волейбольные
- ворота для игры в мини-футбол
- мячи волейбольные – 12 шт.
- мячи баскетбольные – 8 шт.
- мячи для мини-футбола – 2 шт.
- маты гимнастические – 4 шт.
- многофункциональная скамья со штангой
- шахматы 4 доски

#### **2.Открытый стадион**

- Беговая дорожка на стадионе: 100м; 400м; 600м; 1000м; 3000м.
- Площадка для игры в футбол.
- Баскетбольная площадка.
- Лыжная трасса 3000м и 5000м.

#### **3. Лыжехранилище на 40 пар лыж.**

#### **4.Физкультурно-оздоровительный центр.**

Тренажеры:

- беговая дорожка «складная» - 2 шт.
- велотренажер – 3 шт.
- коврики – 25 шт.
- вибромассажер – 2 шт.
- рукопед – 2 шт.

- душевая кабина с сауной
  - эллиптический тренажер- 3 шт.
  - терапевтический тренажер стимулятор
  - массажный стол
  - тренажер Бубновского
  - кардиотвистер-степпер – 2 шт
  - реабилитационные силовые тренажеры – 6 шт.
5. Кабинет преподавателя
  6. Раздевалки
  7. Душевые
  8. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

#### 3.2.1. Печатные издания:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Решетников Н.В. и др. - 18-е изд., испр. - М.: издательский центр «Академия», 2017. - 176 с.

#### 3.2.2 Интернет-ресурсы

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru)(Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)(Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

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

Код и наименование формируемых компетенций	Раздел/тема	Тип оценочных мероприятий
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.</p>	<p>Р1 Темы 1.4, 1.5</p>	<p>составление словаря терминов, либо кроссворда; защита презентации/доклада-презентации. выполнение самостоятельной работы; составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей; составление профиограммы; 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;</p>
<p>ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>Р 1, Темы 1.1,1.2, 1.3, 1.4, 1.5 Р2 Темы 2.8, 2.9,2.10, 2.11, 2.12</p>	<p>сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) сдача нормативов ГТО выполнение упражнений на дифференцированном зачете</p>
<p>ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления</p>	<p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 , 1.6 Р 2, Темы 2.1 - 2.5</p>	

здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10- 2.12	
---	--------------------------------	--