

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
ГАПОУ «Казанский политехнический колледж»

СОГЛАСОВАНО

Заведующий учебной частью

 А.И.Ефимова  
«30» 03 2023 г

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УПР


 Л.Т.Садыкова  
«30» 03 2023 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД. 06 Физическая культура**

программы подготовки специалистов среднего звена

- **19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения.**

Рассмотрена на заседании  
предметно-цикловой комиссии  
общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 1  
От «23» 03 2023 г.  
Председатель ПЦК 

2023 г.

Программа разработана на основе

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования,

Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2022 г. N 343,

основной профессиональной образовательной программы по специальности 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения,

примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования ФГБОУ ДПО ИРПО. Протокол № 14 от «30» ноября 2022 г.

рабочей программы воспитания по специальности 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения, 2023 г.

Организация - разработчик: ГАПОУ «Казанский политехнический колледж»

Разработчик: Лобанова М.А., преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы учебной дисциплины**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения, входящей в состав укрупненной группы специальности 19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии. Профиль получаемого профессионального образования - технологический.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» может быть использована в условиях дистанционного обучения и с применением электронных образовательных технологий.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы ППССЗ для среднего профессионального образования и входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

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

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; - освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

#### **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- 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;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- 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;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- 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;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

#### **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

— 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;

— формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

— 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:**

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

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

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

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

— 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).

Выпускник, освоивший образовательную программу, должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

Выпускник, освоивший программу ОУД.06 Физическая культура должен обладать **личностными результатами** в соответствии с рабочей программой воспитания по специальности 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения:

**ЛР 13** Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

Курс обеспечен методическими пособиями и указаниями к выполнению практических работ, в том числе в условиях дистанционного обучения и с применением электронных образовательных технологий.

## **1.2. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины**

учебной нагрузки обучающегося всего – 120 часов, в том числе:  
во взаимодействии с преподавателем – 120 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
Учебная нагрузка (всего)	120
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем, в том числе:	120
теоретические занятия	2
практические занятия	116
консультации	2
Форма контроля - зачет, дифференцированный зачет	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов макс./ теор./ конс./пр.	Уровень освоения
<b>1 семестр</b>			
<b>Теоретическая часть</b>		<b>2/2/0/0</b>	
<b>Введение. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	<b>1-2 Теоретическое занятие №1. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b> Содержание занятия: Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	2	2
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>14/0/0/14</b>	
<b>Тема 1.1. Кроссовая подготовка. Технические виды: прыжки</b>	<b>3-4 Практическое занятие №1. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование</b> Содержание занятия: Многообразие видов легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Техника высокого и низкого старта, техника бега по прямой, по повороту, техника финиширования. Игра «Сумей догнать».	2	2
	<b>5-6 Практическое занятие №2. Техника бега на короткие дистанции. Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП)</b> Содержание занятия: Специальные беговые упражнения.	2	2



	Техника бега в целом. Устранение ошибок. Выполнение контрольных нормативов по ОФП: бег 100 м, челночный бег 3x10 м. Игра «Вызов номеров».		
	<b>7-8 Практическое занятие №3. Техника эстафетного бега 4x100 м</b> Содержание занятия: Совершенствование техники бега. Техника передачи эстафетной палочки. Техника старта на этапах эстафетного бега в зоне передачи.. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости. Техника эстафетного бега 4x100 м в целом. Игра «Бесконечный эстафетный бег».	2	2
	<b>9-10 Практическое занятие №4. Техника бега на средние дистанции</b> Содержание занятия: Характеристика бега на средние дистанции. Техника бега на средние дистанции. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) в чередовании с ходьбой. Комплекс физических упражнений, направленный на развитие общей выносливости.	2	2
	<b>11-12 Практическое занятие №5. Техника бега на средние дистанции. Выполнение контрольных нормативов по ОФП</b> Содержание занятия: Повторение техники бега на средние дистанции. Выполнение контрольных нормативов по ОФП: бег на дистанцию 2000 м (девушки), 3000 м (юноши), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	2	3
	<b>13-14 Практическое занятие №6. Техника выполнения прыжка в длину с места. Выполнение контрольных нормативов по ОФП</b> Содержание занятия: Фаза отталкивания, фаза полета, фаза приземления. Подводящие упражнения для прыжка в длину с места. Техника выполнения прыжка в длину с места. Выполнение контрольных нормативов по ОФП: прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	2	2

	<b>15-16 Практическое занятие №7. Совершенствование техники бега. Выполнение контрольных нормативов по ОФП</b> Содержание занятия: Совершенствование техники бега на различные дистанции. Устранение ошибок. Бег по прямой с различной скоростью. Выполнение контрольных нормативов по ОФП: подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.).	2	3
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>18/0/0/18</b>	
<b>Тема 2.1. Стойки и перемещения</b>	<b>17-18 Практическое занятие №8. Правила игры в волейбол. Техника игры. Техника стоек и перемещений</b> Содержание занятия: Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол. Правила игры в волейбол. Терминология. Особенности техники игры в волейбол. Классификация технических приемов. Техника стоек: высокая, средняя, низкая. Техника перемещений: лицом вперед, спиной веред, приставными шагами правым, левым боком.	2	2
<b>Тема 2.2. Техника передач мяча. Техника подачи и приема мяча</b>	<b>19-20 Практическое занятие №9. Техника передач в волейболе. Развитие скоростно-силовых способностей</b> Содержание занятия: Передача мяча двумя руками сверху, вперед (короткие, средние, длинные). Передача мяча двумя руками сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Передача мяча в парах. Комплекс физических упражнений, направленный на развитие скоростно- силовых способностей. Линейная эстафета.	2	2

	<b>21-22 Практическое занятие №10. Техника верхней, нижней подачи и приема мяча снизу. Развитие координационных способностей</b> Содержание занятия: Техника нижних подач: прямая, боковая. Верхняя прямая подача. Подача в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками. Комплекс физических упражнений, направленный на развитие координационных способностей. Игры «Картошка», «Волейбольные салки».	2	2
Тема 2.3. Тактика нападения и защиты	<b>23-24 Практическое занятие №11. Тактика нападения. Игра по упрощенным правилам</b> Содержание занятия: Индивидуальные тактические действия: выбор места для второй передачи. Выбор места и способа подачи. Нападающий удар. Групповые тактические действия: взаимодействие игроков в зонах. Командные тактические действия. Игра по упрощенным правилам.	2	2
	<b>25-26 Практическое занятие №12. Тактика защиты. Игра по упрощенным правилам</b> Содержание занятия: Индивидуальные тактические действия: выбор способа приема подачи. Выбор места при приеме атакующего удара, при страховке партнера. Выбор способа приема атакующего удара. Групповые тактические действия: взаимодействие игроков в зонах. Командные тактические действия. Игра по упрощенным правилам.	2	2
	<b>27-28 Практическое занятие №13. Прием мяча. Блокирование. Двусторонняя игра</b> Содержание занятия: Выбор места при блокировании. Своевременная постановка рук при блокировании. Одиночное и групповое блокирование. Двусторонняя игра.	2	2

<b>Тема 2.4. Совершенствование техники игры в волейбол</b>	<b>29-30 Практическое занятие №14. Совершенствование техники игры в волейбол. Двусторонняя игра</b> Содержание занятия: Совершенствование техники приема, передачи мяча. Верхняя прямая подача по зонам. Нападающий удар. Блокирование. Совершенствование техники и тактики игры. Двусторонняя игра.	2	3
	<b>31-32 Практическое занятие №15. Двусторонняя игра в волейбол. Судейство в волейболе</b> Содержание занятия: Двусторонняя игра по правилам. Судейство в волейболе.	2	3
	<b>33-34 Практическое занятие №16. Выполнение контрольных нормативов</b> Содержание занятия: Выполнение контрольных нормативов: верхняя, нижняя передача над собой; верхняя, нижняя передача мяча в парах; чередование способов приема и передачи мяча сверху, снизу; нижняя прямая, верхняя прямая подача в пределы площадки.	2	3
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>18/0/0/18</b>	
<b>Тема 3.1. Основы гимнастики</b>	<b>35-36 Практическое занятие №17. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b> Содержание занятия: Гимнастическая терминология. Строевые приемы на месте и в движении. Методика проведения ОРУ различными способами. ОРУ с предметами, ОРУ в парах.	2	2
<b>Тема 3.2. Развитие физических качеств</b>	<b>37-38 Практическое занятие №18. Развитие гибкости</b> Содержание занятия: Понятие гибкости. Пассивная и активная гибкость. Правила подбора и выполнения упражнений для развития гибкости. Комплекс физических упражнений, направленных на развитие гибкости.	2	2
	<b>39-40 Практическое занятие №19. Развитие координационных способностей</b> Содержание занятия: Понятие о координационных способностях.	2	2

	Компоненты координационных способностей. Средства и методы развития координационных способностей. Развитие координационных способностей с применением игрового метода.		
	<b>41-42 Практическое занятие №20. Развитие скоростно-силовых способностей</b> Содержание занятия: Понятие о скоростно-силовых способностях. Методы развития скоростно-силовых способностей. Комплекс физических упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей.	2	2
	<b>43-44 Практическое занятие №21. Развитие выносливости</b> Содержание занятия: Понятие выносливости. Виды выносливости. Комплексы физических упражнений, направленных на развитие силовой и координационной выносливости.	2	2
<b>Тема 3.3. Атлетическая гимнастика</b>	<b>45-46 Практическое занятие №22. Атлетическая гимнастика. Развитие силовых способностей</b> Содержание занятия: Понятие об атлетической гимнастике. Классификация упражнений в атлетической гимнастике. Понятие силы, ее виды. Средства и методы развития силовых способностей. Базовые упражнения атлетической гимнастики.	2	2
<b>Тема 3.4. Дыхательная гимнастика</b>	<b>47-48 Практическое занятие №23. Дыхательная гимнастика. Правила выполнения дыхательной гимнастики</b> Содержание занятия: Основные правила выполнения дыхательной гимнастики. Типы дыхания. Статические и динамические дыхательные упражнения. Методики дыхательной гимнастики.	2	2

Тема 3.5. Вводная и производственная гимнастика	<b>49-50 Практическое занятие №24. Вводная и производственная гимнастика. Особенности составления комплексов производственной гимнастики</b> Содержание занятия: Понятие о вводной и производственной гимнастике. Особенности составления комплексов производственной гимнастики. Комплексы упражнений производственной гимнастики для разных категорий работников.	2	2
Тема 3.6. Профилактика профессиональных заболеваний	<b>51-52 Практическое занятие №25. Профилактика профессиональных заболеваний. Глазодвигательная гимнастика</b> Содержание занятия: Общая характеристика и классификация профессиональных заболеваний. Задачи физической культуры в целях профилактики профессиональных заболеваний. Комплекс упражнений, направленный на профилактику и коррекцию нарушений осанки. Глазодвигательная гимнастика.	2	2
<b>2 семестр</b>			
Раздел 4. Лыжная подготовка		<b>14/0/0/1 4</b>	
Тема 4.1. Техника лыжных ходов	<b>53-54 Практическое занятие №26. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Основы техники передвижения на лыжах</b> Содержание занятия: Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Стойки лыжника. Разновидности лыжных ходов.	2	2
	<b>55-56 Практическое занятие №27. Основы методики обучения передвижению на лыжах. Техника одновременных классических ходов</b> Содержание занятия: Техника одновременных классических ходов: бесшажный, одношажный, двухшажный. Работа рук и ног в цикле одновременных классических ходов.	2	2
	<b>57-58 Практическое занятие №28. Техника попеременных классических ходов. Техника двухшажного хода,</b>	2	2

	<p><b>четырёхшажного хода</b> Содержание занятия: Техника попеременного двухшажного классичес-кого хода. Техника попеременного четырёхшажного классического хода. Согласованность движений в цикле хода.</p>		
	<p><b>59-60 Практическое занятие №29. Техника коньковых ходов. Переход с хода на ход</b> Содержание занятия: Техника коньковых ходов: полуконьковый, (одношажный, двухшажный), попеременный. Работа рук и ног в цикле полуконькового, одновременных и попеременного конькового ходов. Переходы с хода на ход: без шага, через один шаг. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p>	2	2
	<p><b>61-62 Практическое занятие №30. Техника подъемов. Техника спусков</b> Содержание занятия: Подъемы: попеременным двухшажным ходом, ступающим, беговым, скользящим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Спуски: в высокой, средней, низкой стойках, в стойке «отдыха». Повороты в движении: «плугом», «переступанием», «упором», «из упора».</p>	2	2
Тема 4.2. Тактика лыжных гонок	<p><b>63-64 Практическое занятие №31. Элементы тактики лыжных гонок. Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование</b> Содержание занятия: Распределении сил по дистанции, лидирование, техника обгона, техника финиширования.</p>	2	2
Тема 4.3. Воспитание специальной выносливости	<p><b>65-66 Практическое занятие №32. Воспитание общей выносливости. Воспитание силовой выносливости</b> Содержание занятия: Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p>	2	3
Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол		16/0/0/1 6	

Тема 5.1. Стойки и перемещения	<b>67-68 Практическое занятие №33. Правила игры в баскетбол. Техника игры. Техника стоек и перемещений</b> Содержание занятия: Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Терминология. Особенности техники игры в баскетбол. Техника стоек: высокая, средняя, низкая. Техника перемещений: лицом вперед, спиной веред, приставными шагами правым, левым боком. Повороты на месте и в движении.	2	2
Тема 5.2. Ловля и передача мяча, ведение мяча, бросок мяча в корзину	<b>69-70 Практическое занятие №34. Техника ловли мяча. Техника передачи мяча</b> Содержание занятия: Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте, с шагом вперед, от груди в движении. Передача одной рукой от плеча, с шагом вперед, с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте, в движении.	2	2
	<b>71-72 Практическое занятие №35. Техника ведения мяча на месте. Техника ведения мяча в движении</b> Содержание занятия: Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом. То же с изменением направления и скорости. Ведение мяча правой и левой рукой поочередно на месте, в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте, в движении.	2	2
	<b>73-74 Практическое занятие №36. Техника бросков мяча в корзину. Штрафной бросок. Броски в прыжке</b> Содержание занятия: Бросок мяча одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди с места, после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места, после ведения. Одной рукой в баскетбольное кольцо с места. В прыжке одной рукой с места. Штрафной бросок. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции.	2	2



<b>Тема 5.3. Тактика защиты и нападения</b>	<b>75-76 Практическое занятие №37. Тактика защиты. Игра по упрощенным правилам</b> Содержание занятия: Тактика защиты против игрока без мяча, с мячом, командные действия в защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	2
	<b>77-78 Практическое занятие №38. Тактика нападения. Игра по упрощенным правилам</b> Содержание занятия: Действия игрока без мяча, с мячом, командные действия в нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	2
<b>Тема 5.4. Совершенствование техники игры в баскетбол</b>	<b>79-80 Практическое занятие №39. Совершенствование техники игры в баскетбол. Двусторонняя игра. Судейство в баскетболе</b> Содержание занятия: Двусторонняя игра по правилам. Судейство в баскетболе.	2	3
	<b>81-82 Практическое занятие №40. Выполнение контрольных нормативов</b> Содержание занятия: Выполнение контрольных нормативов: скоростное ведение мяча, бросок в кольцо после ведения, штрафной бросок, броски с различных точек.	2	3
<b>Раздел 6. Спортивные игры. Настольный теннис</b>		<b>14/0/0/1 4</b>	
<b>Тема 6.1. Основы техники игры в настольный теннис</b>	<b>83-84 Практическое занятие №41. Основы техники игры в настольный теннис. Стойка и работа ног теннисиста, перемещение. Виды хваток</b> Содержание занятия: Инструктаж по технике безопасности при игре в настольный теннис. Правила и система проведения игр и ведения счета. Терминология. Основная стойка. Движения одной ногой, приставные шаги, прыжки, скрестный шаг. Работа ног в защите и нападении.	2	2
<b>Тема 6.2. Техника удара. Техника</b>	<b>85-86 Практическое занятие №42. Техника удара. Развитие</b>	2	2

<b>защиты и нападения. Подача и прием мяча</b>	<b>чувства мяча</b> Содержание занятия: Жонглирование различными способами; остановка мяча, летящего сверху; перекат мяча с одной стороны ракетки на другую; динамичная игра с самим собой; скоростное набивание мяча об стол.		
	<b>87-88 Практическое занятие №43. Игра в нападении. Накат, топ-спин</b> Содержание занятия: Атака без вращения, с вращением. Общее определение удара, исходное положение, замах, удар, точка касания, завершение удара.	2	2
	<b>89-90 Практическое занятие №44. Игра в защите. Срезка, подрезка</b> Содержание занятия: Срезка. Подрезка. Общее определение удара, исходное положение, замах, удар, точка касания, завершение удара.	2	2
	<b>91-92 Практическое занятие №45. Техника подачи мяча. Техника приема мяча</b> Содержание занятия: Виды подач. Дальность подачи. Направление подачи. Выбор места подачи мяча. Способы подброса мяча. Техника выполнения основных видов подач. Исходная стойка при приеме подачи. Способы приема подач.	2	2
<b>Тема 6.3. Парная игра</b>	<b>93-94 Практическое занятие №46. Тактика парной игры. Тактика подач и их приема в парной игре</b> Содержание занятия: Тактика парной игры. Расстановка игроков в паре. Передвижения в паре. Тактика подач и их приема в парной игре.	2	2
	<b>95-96 Практическое занятие №47. Игра по правилам. Судейство в настольном теннисе</b> Содержание занятия: Одиночная и парная игра по правилам. Судейство в настольном теннисе.	2	3
<b>Раздел 7. Спортивные игры.</b>		<b>14/0/0/1</b>	

<b>Футбол</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 7.1. Техника ударов и остановки мяча</b>	<b>97-98 Практическое занятие №48. Правила игры в футбол. Техника передвижения</b> Содержание занятия: Инструктаж по технике безопасности при игре в футбол. Правила игры в футбол. Терминология. Отработка техники передвижения. Передвижение спиной вперед, повороты.	2	2
	<b>99-100 Практическое занятие №49. Техника удара по летящему мячу средней частью подъема ноги. Удары на точность и силу</b> Содержание занятия: Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Остановка мяча ногой. Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки мяча, ведения мяча, по летящему мячу.	2	2
	<b>101-102 Практическое занятие №50. Техника остановки мяча. Удары на точность на короткое и среднее расстояние</b> Содержание занятия: Прием (остановка) катящегося мяча внутренней стороной стопы. Прием (остановка) опускающихся и низколетящих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении. Прием (остановка) мяча, летящего выше бедра, внутренней стороной стопы в прыжке. Удары различными способами на точность на короткое и среднее расстояние.	2	2
<b>Тема 7.2. Техника владения мячом</b>	<b>103-104 Практическое занятие №51. Техника владения мячом. Отбор мяча. Обманные движения</b> Содержание занятия: Отбор мяча накладыванием стопы. Отбор мяча выбиванием. Отбор мяча перехватом. Обманные движения без мяча.  Упражнение «Квадрат», упражнение «Владение мячом». Игра по упрощенным правилам.	2	2
<b>Тема 7.3. Техника игры вратаря</b>	<b>105-106 Практическое занятие №52. Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы, броски</b>	2	2

	Содержание занятия: Стойка вратаря. Перемещение во вратарской зоне. Ловля катящихся и низко летящих мячей. Отбивание мячей. Вбрасывание мяча.		
<b>Тема 7.4. Тактика защиты и нападения</b>	<b>107-108 Практическое занятие №53. Тактика защиты. Тактика нападения</b> Содержание занятия: Индивидуальный метод защиты, групповой метод защиты, командный метод защиты. Тактика индивидуальных действий, тактика атаки группой, тактика атаки всей командой.	2	2
<b>Тема 7.5. Совершенствование техники игры в футбол</b>	<b>109-110 Практическое занятие №54. Совершенствование техники игры в футбол. Двусторонняя игра. Судейство в футболе</b> Содержание занятия: Двусторонняя игра по правилам. Судейство в футболе.	2	3
<b>Раздел 8. Легкая атлетика</b>		<b>6/0/0/6</b>	
<b>Тема 8.1. Кроссовая подготовка. Технические виды: прыжки</b>	<b>111-112 Практическое занятие №55. Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники бега</b> Содержание занятия: Фаза отталкивания, фаза разбега в сочетании с отталкиванием, фаза полета, фаза приземления. Техника выполнения прыжка в длину способом «согнув ноги» в целом. Совершенствование техники бега на различные дистанции. Игры «Квач-лягушка», «Гонка с выбыванием».	2	2
<b>Тема 8.2. Выполнение контрольных нормативов по ОФП</b>	<b>113-114 Практическое занятие №56. Выполнение контрольных нормативов по ОФП</b> Содержание занятия: Выполнение контрольных нормативов по ОФП: бег 100 м, челночный бег 3х10 м, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	2	3

	<b>115-116 Практическое занятие №57. Выполнение контрольных нормативов по ОФП</b> Содержание занятия: Выполнение контрольных нормативов по ОФП: бег на дистанцию 2000 м (девушки), 3000 м (юноши), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.).	2	3
<b>Консультация</b>	<b>117-118 Консультация перед дифференцированным зачетом</b>	<b>2</b>	
<b>Зачет</b>	<b>119-120 Практическое занятие №58. Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>120/2/2/ 116</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

— стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

— кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола, стол для настольного тенниса, сетка для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса и др.

Открытый стадион широкого профиля:

— стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, указатель расстояний для тройного прыжка, брус отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брус уличный, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, стартовые флажки, палочки эстафетные, гранаты для метания, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», рулетка металлическая, секундомеры.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения:**

**Основные источники:**

**Основные источники:**

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554>

2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2020.

#### **Дополнительные источники:**

2. Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / Ш. З. Хуббиев, С. М. Лукина, Т. Е. Коваль, Л. В. Ярчиковская.— Санкт-Петербург : Изд-во Санкт-Петербургского университета, 2018. — 272 с. - ISBN 978-5-288-05785-4. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1000483>

#### **Интернет-ресурсы**

znanium.com

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

#### **Сервисы и инструменты:**

1. Skype (режим доступа: <https://www.skype.com/>)
2. Zoom (режим доступа: [https:// zoom.us/](https://zoom.us/))
3. <https://disk.yandex.ru>

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований, в том числе в условиях дистанционного обучения и с применением электронных образовательных технологий.

<b>Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Личностные результаты</b>	
готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению	Текущий контроль: оценивание выполнения заданий на практических занятиях
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	Текущий контроль: оценивание выполнения заданий на практических занятиях
потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья	Текущий контроль: оценивание выполнения заданий на практических занятиях
приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности	Текущий контроль: оценивание выполнения заданий на практических занятиях
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	Текущий контроль: оценивание выполнения заданий на практических занятиях
готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях	Текущий контроль: оценивание выполнения заданий на практических занятиях



навыки профессиональной адаптивной физической культуры	занятиях и самостоятельной работы
способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры	Текущий контроль: оценивание выполнения заданий на практических занятиях
способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности	Текущий контроль: оценивание выполнения заданий на практических занятиях
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	Текущий контроль: оценивание выполнения заданий на практических занятиях
принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Текущий контроль: оценивание выполнения заданий на практических занятиях
умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Текущий контроль: оценивание выполнения заданий на практических занятиях
патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной	Текущий контроль: оценивание выполнения заданий на практических занятиях
готовность к служению Отечеству, его защите	Текущий контроль: оценивание выполнения заданий на практических занятиях
<b>Метапредметные результаты</b>	
способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике	Текущий контроль: оценивание выполнения заданий на практических занятиях

готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности	Текущий контроль: оценивание выполнения заданий на практических занятиях
освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ	Текущий контроль: оценивание выполнения заданий на практических занятиях
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	Текущий контроль: оценивание выполнения заданий на практических занятиях
формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	Текущий контроль: оценивание выполнения заданий на практических занятиях
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	Текущий контроль: оценивание выполнения заданий на практических занятиях
<b>Предметные результаты</b>	
умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	Текущий контроль: оценивание результатов, полученных в ходе наблюдений за деятельностью учащихся Зачет, дифференцированный зачет
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Текущий контроль: оценивание результатов, полученных в ходе наблюдений за деятельностью учащихся Зачет, дифференцированный зачет
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,	Текущий контроль: оценивание результатов, полученных в ходе наблюдений за деятельностью учащихся

физического развития и физических качеств	Зачет, дифференцированный зачет
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Текущий контроль: оценивание результатов, полученных в ходе наблюдений за деятельностью учащихся Зачет, дифференцированный зачет
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)	Текущий контроль: регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения практических занятий. Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных программой, выполнение норм комплекса ГТО. Наблюдение за работой в команде при проведении спортивных и подвижных игр Зачет, дифференцированный зачет
<b>ОК 2.</b> Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	Текущий контроль: оценивание результатов, полученных в ходе наблюдений за деятельностью учащихся
<b>ОК 04.</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Текущий контроль: наблюдение за работой в команде при проведении спортивных и подвижных игр
<b>Форма контроля</b>	<b>Зачет, Дифференцированный зачет</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания:</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
<b>ЛР 13</b> Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	участие во всероссийских, региональных, мероприятиях профессиональной направленности (олимпиады, конкурсы профессионального мастерства и др.)