

*к ООП по профессии  
15.01.32 Оператор станков с программным управлением*

**Министерство образования Московской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Московской области «Электростальский колледж»**

Утверждена приказом руководителя  
образовательной организации  
№ 211-од от 23 мая 20234 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОД. 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

г.о. Электросталь, 2023 г.

## **РАССМОТРЕНО**

ПЦК физической культуры

Протокол № 10

«16» мая 2023 г.

Председатель ПЦК

/А.Ю.Сахаров/

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины ОД.12 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями:

1. Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физической культуры» для профессиональных образовательных организаций, ФГБОУ ДПО ИРПО Протокол № 13 от «29» сентября 2022 г. (утв. на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования, протокол № 14 от «30» ноября 2022 г.);
2. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии: 15.01.32 Оператор станков с программным управлением, утвержденного Приказом Министерства Просвещения РФ №1555 от 09.12.2016 (регистрационный номер 44827 от 20.12.16г.) (ред. от 17.12.2020);
3. Приказа Министерства просвещения РФ от 01 сентября 2022 г. N 796 "О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования"
4. Учебного плана по профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением, утвержденного «23» мая 2023 г., приказ № 211-од.

**Организация-разработчик:** ГБПОУ МО «Электростальский колледж»

**Разработчик:** Сахаров Александр Юрьевич

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ КУЛЬТУРА».....</b>	<b>Ош</b>
ибка! Закладка не определена.	
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>12</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>20</b>
<b>4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>22</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:**

Общеобразовательная дисциплина ОД.12 «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии: 15.01.32 Оператор станков с программным управлением.

## **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

### **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 и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

### **1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

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> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурно-спортивной 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, диагностики 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 работоспособности</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <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>	
<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;</p>	<p>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурно-спортивной 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, для обеспечения 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 работоспособности</li> </ul>

	<p>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</p>	
	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;  <b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b>  <b>б) совместная деятельность:</b>  - 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  <b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b>  <b>г) принятие себя и других людей:</b>  - 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 другого человека;</p>	
<p>ОК.08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  - наличие мотивации к обучению и личностному развитию;  <b>В части физического воспитания:</b>  - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему</p>	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурно-спортивной 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);  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>

	<p>здоровью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>	<ul style="list-style-type: none"> <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 работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной, соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессиональной и прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>
<p>ПК 1.1. Осуществлять подготовку и обслуживание рабочего места для работы на металлорежущих станках различного вида и типа (сверлильных, токарных, фрезерных, копировальных, шпоночных и шлифовальных).</p> <p>ПК 1.2. Осуществлять подготовку к использованию инструмента, оснастки, подналадку металлорежущих станков различного вида и типа (сверлильных, токарных, фрезерных, копировальных, шпоночных и шлифовальных) в соответствии с полученным заданием.</p>	<p>знать:</p> <p>правила подготовки к работе и содержания рабочих мест станочника, требования охраны труда, производственной санитарии, пожарной безопасности и электробезопасности;</p> <p>организацию работ при многостаночном обслуживании станков с программным управлением</p>	<p>уметь:</p> <p>подготавливать к работе и обслуживать рабочие места станочника в соответствии с требованиями охраны труда, производственной санитарии, пожарной безопасности и электробезопасности;</p> <p>иметь практический опыт в выполнении подготовительных работ и обслуживания рабочего места станочника</p>



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>78</b>
в т.ч.	
<b>Основное содержание</b>	<b>69</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	3
практические занятия	66
<i>Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</i>	<b>7</b>
В.т.ч.	
теоретическое обучение	1
практические занятия	6
<b>Промежуточная аттестация в форме - зачета, дифференцированного зачета</b>	<b>2</b>

**2.2. Тематический план и содержание дисциплины:**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально ориентированное), практические занятия	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>	<b>4</b>	
<b>Основное содержание (теоретические занятия)</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1 Здоровье и здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материал</b>	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	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. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека		
	4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
<b>Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой		
	2. Организация 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>1</b>	<b>ОК 01,</b>

<b>Тема 1.3 Физическая культура в режиме трудового дня</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1. ПК 1.2
	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.		
<b>Тема 1.4</b> Профессионально прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Понятие «профессионально прикладная физическая подготовка», задачи профессионально прикладной физической подготовки, средства профессионально прикладной физической подготовки. 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>Практические занятия</b>			
<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.		
<b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. 2. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».		
<b>Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>		<b>6</b>	

<b>Тема 2.3</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально ориентированных задач	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1. ПК 1.2
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.		
<b>Тема 2.4</b> Профессионально прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1. ПК 1.2
	1. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.		
<b>Тема 2.5.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1. ПК 1.2
	1. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств.		
	2. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.		
	3. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).		
<b>Основное содержание</b>			
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>62</b>	
<b>2.6. Гимнастика (практические занятия)</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 2.6 (2)</b> Спортивная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	5	ОК 01,
	1. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на параллельных брусьях		

	(юноши). 2. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на гимнастической перекладине (юноши). 3. Освоение и совершенствование опорного прыжка через козла и коня: ноги врозь (юноши).		ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.6 (3) Акробатика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Освоение акробатических элементов: 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. Совершенствование акробатических, гимнастических элементов и их связок. 3. Освоение и совершенствование акробатической комбинации.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.6 (4) Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	7	
	1. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. 2. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. 3. Выполнение комплексов силовых упражнений со штангой, гирями и гантелями и на силовых тренажерах. Выполнение упражнений со свободными весами.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>2.7 Спортивные игры (практические занятия)</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 2.7 (1) Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях футболом. Правила игры и методика судейства. 2. 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. 3. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника		

	4. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Учебные и зачетные игры в футбол, мини-футбол, футзал.		
<b>Тема 2.7 (2) Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры и методика судейства.		
	2. Освоение и совершенствование техники 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.		
	3. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.		
	4. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Учебные и зачетные игры в баскетбол и стритбол.		
<b>Тема 2.7 (3) Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры и методика судейства.		
	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. Техника паса. Игра под сеткой, постановка блока.		
	3. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	4. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Учебные и зачетные игры в волейбол.		
<b>Тема 2.7 (4) Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 01, ОК 04,
	1. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Правила игры и методика судейства.		

	<p>2. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, подача, приём подачи, перемещения перед столом.</p> <p>3. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения в одиночной (1x1) и парной игре (2x2)</p> <p>4. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Учебные и зачетные игры в одиночной (1x1) и парной игре (2x2) в настольный теннис.</p>		ОК 08
<b>Тема 2.7 (5) Бадминтон, дартс</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Техника безопасности на занятиях в бадминтон и в дартс. Правила игры в бадминтон. Правила игры в дартс. Методика судейства.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	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		
	3. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Тактические особенности игры в дартс.		
	4. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Учебные игры по упрощенным правилам. Зачетные игры по правилам.		
<b>2.8 Легкая атлетика (практические занятия)</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 2.8 Лёгкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	14	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега из высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники и тактики спринтерского бега на короткие дистанции. Челночный бег.		
	2. Совершенствование техники и тактики спринтерского бега на короткие дистанции.		
	3. Совершенствование техники и тактики кроссового бега на средние (400м, 1000м.) и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)		
	4. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)		
	5. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);		
6. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и			

	эстафеты с элементами легкой атлетики.		
<b>2.9 Лыжная подготовка (практические занятия)</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 2.9</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Изучение и совершенствование техники бесшажных, одношажных, двухшажных и коньковых, одновременных и попеременных лыжных ходов.		
	2. Изучение и совершенствование техники подъемов в гору, поворотов и торможений при спуске с горы на лыжах. Отработка техники поворотов, небольших спусков и подъемов, преодоления препятствий при равномерном движении на лыжах.		
	3. Отработка техники и тактики скоростного бега на лыжах на средние и длинные дистанции. Бег на лыжах – 5 км – выполнение нормативов.		
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (зачет, дифференцированный зачёт)</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>78</b>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения: (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

#### **Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:**

**Спортивные игры:** Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, ворота, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, конус игровой, сетка волейбольная, мячи волейбольные, ракетки для бадминтона, воланы, комплект для игры в дартс, теннисные столы, теннисные ракетки, теннисные шарики.

**Гимнастика:** Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, мостик гимнастический подкидной, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания бм. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая, брусья гимнастические, козел гимнастический, конь гимнастический, коврики гимнастические, обручи гимнастические №2, скакалки гимнастические, коврики гимнастические, скамьи для степа аэробики, фитнес шары для фитбола.

**Легкая атлетика:** Секундомеры, эстафетные палочки, рулетка 10м, 30м., стартовые и разметочные флажки, беговые барьеры, гранаты для метания 500гр., 700гр., легкоатлетические снаряды (ядро, диск, копье), стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, маты приземления для прыжков в высоту, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный

**Лыжная подготовка:** Комплект лыжного оборудования (лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки) на 40 чел.

**Общефизическая подготовка:** Тренажерный зал, укомплектованный силовыми тренажерами, спецскамьи, штанги с комплектом блинов обрезиненных 90 кг, комплект гирь, комплект гантелей, перекладины навесные универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, эспандер универсальный, комплект медболов №3.

**Оборудование для проведения соревнований:** скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

**Прочее:** Аптечка медицинская. Огнетушитель и пожарный кран

С целью повышения эффективности образовательного процесса в ходе освоения рабочей программы общеобразовательной дисциплины применяются электронно-образовательные ресурсы (ЭОР), в виде сетевых ЭОР, ЭОР на локальных носителях, онлайн-курсов, ЭУМК и т.п.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

С целью повышения эффективности образовательного процесса в ходе освоения рабочей программы общеобразовательной дисциплины применяются электронно-образовательные ресурсы (ЭОР), в виде сетевых ЭОР, ЭОР на локальных носителях, онлайн-курсов, ЭУМК.

Для реализации программы библиотечный фонд имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

#### Основные печатные издания

1. А.А. Бишаева «Физическая культура»-М.: Издательский центр «Академия», 2021 год -320 с.

2. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев «Физическая культура» – 17-е изд., стер-М.: Издательский центр «Академия», 2021 год -176 с.

#### Дополнительные источники

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2021. - 288 с.

2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2021. - 431 с.

3. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2021. - 424 с.

#### Дополнительные источники

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

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

3. Глек И.В., Чернышев П. А., Викарчук МИ, Виноградов А.С.; под ред. акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»

4. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2020. – 70 с.

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

6. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).

7. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.

8. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.

#### Интернет - ресурсы

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://school-collection.edu.ru/>. – Текст: электронный.

2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». URL: <http://window.edu.ru/>. – Текст: электронный.
3. КиберЛенинка. URL: <http://cyberleninka.ru/>. – Текст: электронный.
4. Министерство просвещения Российской Федерации. URL: <https://edu.gov.ru/> / . – Текст: электронный.
5. Научная электронная библиотека (НЭБ). URL: <http://www.elibrary.ru>. - Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <http://https://minsport.gov.ru/>. – Текст: электронный.
7. Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: <http://olympic.ru>.
8. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Энциклопедия Кругосвет». URL: <http://krugosvet.ru/>. – Текст: электронный.
9. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://edu.ru/>. – Текст: электронный.
10. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. URL: <http://fcior.edu.ru/>. – Текст: электронный.
11. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://infosport.ru/kml/default.xml>

#### **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.

<b>Общая/профессиональная компетенция</b>	<b>Раздел/Тема</b>	<b>Тип оценочных мероприятия</b>
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3 ПК 1.1, ПК 1.2, 1.4, 1.5, 1.6 Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3 ПК 1.1, ПК 1.2, 2.4 ПК 1.1, ПК 1.2, 2.5 ПК 1.1, ПК 1.2, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9.	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3 ПК 1.1, ПК 1.2, 1.4, 1.5, 1.6 Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3 ПК 1.1, ПК 1.2, 2.4 ПК 1.1, ПК 1.2, 2.5 ПК 1.1, ПК 1.2, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9.	– составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование

<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3 ПК 1.1, ПК 1.2, 1.4, 1.5, 1.6 Р 2, Темы 2.1, 2.2 2.3 ПК 1.1, ПК 1.2, 2.4 ПК 1.1, ПК 1.2, 2.5 ПК 1.1, ПК 1.2, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление комплекса упражнений</li> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– тестирование</li> <li>– тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>– сдача контрольных нормативов</li> <li>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>– сдача нормативов ГТО</li> <li>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>
---	---	---