

Рабочая программа учебной дисциплины ООУД.06 Физическая культура разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 05.02.01 Картография (утвержден Приказом Министерства просвещения России от 18.11.2020 № 650, зарегистрирован в Минюсте России 21.12.2020 № 61607).
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 17 мая 2012г. №413 (Зарег. Минюсте России 7 июня 2012 г. N 24480).
- Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) с уточнениями, одобренными Научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» (Протокол №3 от 25 мая 2017г.).
- Приказа Минобрнауки России № 885, Минпросвещения России № 390 от 05 августа 2020 г. «О практической подготовке обучающихся» (с изменениями и дополнениями).
- Учебного плана ППССЗ по специальности 05.02.01 Картография, утвержденного директором колледжа 29 августа 2022 г.
- Положения о порядке разработки и утверждения в ГБПОУ «Пермский нефтяной колледж» образовательных программ среднего профессионального образования – программ подготовки специалистов среднего звена и их актуализации (обновления) от 16.11.2018.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ООУД.06 «Физическая культура»

1.1 Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ООУД.06 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования и предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 05.02.01 Картография.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Рабочая программа дисциплины ООУД.06 Физическая культура относится к общеобразовательному циклу и имеет код ООУД.06 в соответствии с учебным планом ППССЗ по специальности 05.02.01 Картография

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.3.1 Цели и задачи дисциплины:

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующей цели:

- формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, 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.

Особое значение учебная дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК) в соответствии с ФГОС СПО.

В рамках программы учебного предмета обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты базового уровня в соответствии с требованиями ФГОС СОО. Предметные результаты освоения федеральной образовательной программы СОО ориентированы на подготовку к последующему профессиональному образованию.

Синхронизация предметных, личностных и метапредметных результатов с общими и профессиональными компетенциями представлена в таблице.

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

Личностных:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

б) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности;

способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметных:

Познавательные универсальные учебные действия:

Базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

Базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

Умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

Умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибку;
развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Предметных:

П1. характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
ориентироваться в основных статьях Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

П2. проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса "Готов к труду и обороне".

П3. выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

П4. характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

П5. планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

П6. выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

1.3.3. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

В результате освоения образовательной программы у выпускника должны быть сформированы общие компетенции.

Выпускник, освоивший образовательную программу, должен обладать следующими общими компетенциями (далее - ОК):

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Планируемые результаты освоения дисциплины		
Код и наименование формируемых компетенций	Личностные и метапредметные	Предметные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	<ul style="list-style-type: none"> • личностные <p>б) трудовое воспитание: готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</p> <p>интерес к сферам профессиональной деятельности, связанным с информатикой, программированием и информационными технологиями, основанными на достижениях информатики и научно-технического прогресса, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;</p> <p>готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> • метапредметные <p>Овладение универсальными познавательными действиями:</p> <p>1) базовые логические действия:</p> <p>самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</p> <p>разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;</p> <p>вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</p> <p>координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.</p>	<p>П5. планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;</p> <p>организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;</p> <p>проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.</p>
ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	<p>Метапредметные</p> <p>Овладение универсальными познавательными действиями:</p> <p>3) работа с информацией:</p> <p>владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и</p>	<p>П1. характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;</p> <p>ориентироваться в основных статьях Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;</p>

	<p>визуализации;</p> <p>оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;</p> <p>использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p> <p>владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.</p>	<p>положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.</p>
<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • личностные <p>1) гражданского воспитания:</p> <p>осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка, соблюдение основополагающих норм информационного права и информационной безопасности;</p> <p>4) эстетического воспитания:</p> <p>эстетическое отношение к миру, включая эстетику научного и технического творчества;</p> <p>способность воспринимать различные виды искусства, в том числе основанные на использовании информационных технологий;</p> <ul style="list-style-type: none"> • метапредметные <p>Овладение универсальными познавательными действиями:</p> <p>2) базовые исследовательские действия:</p> <p>владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем, способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <p>овладеть видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;</p> <p>формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;</p> <p>ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</p> <p>анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <p>интегрировать знания из разных предметных областей;</p>	<p>П2. проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;</p> <p>контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировки, оценке её эффективности;</p> <p>планировать системную организацию занятий кондиционной тренировки, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса "Готов к труду и обороне".</p> <p>П3. выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;</p> <p>выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;</p> <p>выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;</p> <p>демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из основных видов (футбол, волейбол, баскетбол);</p> <p>демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".</p>

	<p>выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения, ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.</p>	<p>П5. планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики утомленного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;</p> <p>организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;</p> <p>проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.</p>
<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • личностные <p>8) ценности научного познания:</p> <p>сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития информатики, достижениям научно-технического прогресса и общественной практики, за счёт понимания роли информационных ресурсов, информационных процессов и информационных технологий в условиях цифровой трансформации многих сфер жизни современного общества;</p> <p>осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.</p> <ul style="list-style-type: none"> • метапредметные <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>2) совместная деятельность:</p> <p>понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;</p> <p>принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;</p> <p>предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;</p>	<p>П1. характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;</p> <p>ориентироваться в основных статьях Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;</p> <p>положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.</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>осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</p> <ul style="list-style-type: none"> • личные <p>5) физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <ul style="list-style-type: none"> • метапредметные <p>Умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:</p> <p>понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;</p> <p>принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению; составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;</p>	<p>П3. характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;</p> <p>ориентироваться в основных статьях Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;</p> <p>положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.</p> <p>П4. характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;</p> <p>положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;</p> <p>выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.</p> <p>П6. выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;</p> <p>выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;</p> <p>демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;</p>
--	---	--

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол); выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебных занятий

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	120
Самостоятельная работа обучающегося	-
Учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем	120
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	117
лабораторные занятия	-
контрольная работа	-
Профессионально-ориентированное содержание	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	
Консультации	-
Промежуточная аттестация:	
зачета	1
дифференцированный зачет	2

2.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ООУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции
1	2	3	4	
	Раздел 1. Теоретическая часть	2		ОК.01-ОК.04, ОК.08
	Содержание учебного материала	2		
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	1. 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 2. Техника безопасности на уроках и мероприятиях физической культуры. Физическая культура в ПНК. Секции ПНК. Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия колледжа.	2/2	1	
	Раздел 2. Учебно-тренировочный (легкая атлетика и мини футбол)	18		ОК.01-ОК.04, ОК.08
	Содержание учебного материала	2		
Тема 2.1. Основы техники бега и ходьбы. Техника выполнения ведения мяча.	1. Выполнение ОРУ. Выполнение разминочного бега. Выполнение специальных беговых упражнений. Бег сериями ускорений 5*40 м по кругу. Контрольный норматив: на гибкость (динамические наклоны вперед) 2. Работа с мячами в парах и с обводкой конусов.	2/4	2	
	Содержание учебного материала	2		
Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции. Техника передачи мяча в парах.	1. Выполнение ОРУ. Выполнение разминочного бега. Выполнение специальных беговых упражнений. Бег сериями ускорений 8*100 метров. Контрольный норматив: прыжки в длину с места 2. Работа на передачи мяча в парах с различными заданиями.	2/6	2	
	Содержание учебного материала	6	2	
Тема 2.3.				

Техника бега на средние дистанции. Штрафной, угловой удары. Вывод из аута.	1. Выполнение ОРУ. Выполнение разминочного бега. Выполнение специальных беговых упражнений. Контрольный норматив: 100 метров	2/8	
	2. Удары по воротам, работа с вратарем. Введение мяча из аута.		
Тема 2.4. Техника бега на средние дистанции. Тактика защиты: «1х3» и «ромбом»	Содержание учебного материала	2	2
	1. Выполнение ОРУ. Выполнение разминочного бега. Выполнение специальных беговых упражнений. Контрольный норматив: 1000 метров	2/10	
Тема 2.5. Техника бега на длинные дистанции. Применение технических и тактических приемов в игре.	2. Двухсторонняя игра с заданием	2	2
	Содержание учебного материала	2/12	
Тема 2.6. Совершенствование бега на длинные дистанции. Технические и тактические приемы в игре.	1. Выполнение ОРУ. Выполнение разминочного бега. Выполнение специальных беговых упражнений. Равномерный бег 2000 метров.	2	2
	2. Учебная игра с заданием в мини футбол.	2/14	
Тема 2.7. Совершенствование бега на длинные дистанции. Технические и тактические приемы в игре..	Содержание учебного материала	2	2
	1. Выполнение ОРУ. Выполнение разминочного бега. Выполнение специальных беговых упражнений. Контрольный норматив: 3000 метров	2/16	
Тема 2.8. Совершенствование бега на длинные дистанции. Технические и тактические приемы в игре.	2. Учебная игра с заданием в мини футбол.	2	2
	Содержание учебного материала	2/18	
Тема 2.9. Подведение итогов за семестр. Применение	1. Контрольный норматив на 6000 метров	2	2
	2. Первенство группы по мини футболу	2/18	
	Содержание учебного материала	2	2
	1.	2/20	
	2. Первенство группы по мини футболу	2	2

элементов футбола на практике							
Раздел 3. Учебно-тренировочный (Волейбол, ШФП и настольный теннис)							
Тема 3.1. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Подача мяча.	Содержание учебного материала 1. Комплекс ОРУ. Подводящие упражнения волейболиста. Работа в парах с мячом. 2. Обучение (повторение) прямой верхней подаче мяча. Контрольный норматив: подтягивание из виса на турнике.	2	2/22	2			
Тема 3.2. Силовые качества. Основы гиревого спорта. Подача в настольном теннисе	Содержание учебного материала 1. Комплекс на развитие силовых качеств. Толчок двух гирь от груди. 2. Виды подачи в настольном теннисе и техника её выполнения	2	2/24	2			
Тема 3.3. Основные технические элементы в волейболе. Совершенствование подачи мяча.	Содержание учебного материала 1. Подводящие упражнения к подаче мяча. Подача в цель. 2. Передачи мяча сверху и снизу. Особенности работы ног. Учебная игра с заданием	2	2/26	2			
Тема 3.4. Техника толчка по длинному циклу. Техника приема мяча различными способами.	Содержание учебного материала 1. Техника толчка по длинному циклу. Контрольный норматив: Сгибание разгибание рук в упоре лежа. 2. Отработка приемов мяча в настольном теннисе. Подача с кручением и без.	2	2/28	2			
Тема 3.5 Технические элементы волейбола в нападении. Совершенствование подачи мяча.	Содержание учебного материала 1. Отработка приема мяча сверху или снизу в парах и в тройках. 2. Контрольный норматив: верхняя прямая подача мяча в цель.	2	2/30	2			
Содержание учебного материала							
		2		2			ОК.01-ОК.04, ОК.08

Тема 3.6. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Совершенствование элементов нападения и защиты в н/теннисе	1. Контрольный норматив: приседание с собственным весом за 60 секунд.	2/32	
	2. Отработка основных приемов нападения и защиты в настольном теннисе		
Тема 3.7. Технические элементы волейбола в защите. Совершенствование передач мяча.	Содержание учебного материала		2
	1. Отработка приема мяча в парах и в тройках. 2. Контрольный норматив: Передачи в парах через сетку любым способом	2/34	2
Тема 3.8. Совершенствование силовых качеств. Применение на практике изученных приемов в настольном теннисе.	Содержание учебного материала		2
	1. Контрольный норматив: толчок по длинному циклу 2. Первенство группы по настольному теннису	2/36	2
Тема 3.9. Совершенствование передачи мяча сверху и снизу.	Содержание учебного материала		2
	1. Контрольный норматив: Верхние и нижние передачи мяча над собой поочередно, в ограниченном пространстве. 2. Двусторонняя игра с заданием	2/38	2
Тема 3.10. Совершенствование толчка гирь от груди. Совершенствование приемов нападения в н/теннисе	Содержание учебного материала		2
	1. 2.	2/40	2
Тема 3.11. Совершенствование передачи мяча сверху и снизу от стены	Содержание учебного материала		2
	1. Передачи мяча в стену 2. Игра с заданием	2/42	2
Тема 3.12.	Содержание учебного материала		2
	1. Толчок гирь от груди	2/44	2

Совершенствование толчка гири от груди. Совершенствование приемов нападения в н/теннисе	2. Игра в теннис с заданием			
Тема 3.13. Совершенствование передачи мяча сверху и снизу в тройках	Содержание учебного материала 1. Прием мяча из зоны 6 в зону 3-контрольный норматив 2. Игра с заданием	2 2/46	2	
Тема 3.14. Совершенствование гири одной из виса. Совершенствование приемов защиты в н/теннисе	Содержание учебного материала 1. Рывок одной гири из виса 2. Игра с заданием	2 2/48	2	
Тема 3.15. Совершенствование передачи мяча сверху и снизу в тройках с заданием.	Содержание учебного материала 1. Нападающий удар 2. Учебная игра	2 2/50		
Тема 3.16. Совершенствование силовых качеств. Совершенствование приемов нападения в н/теннисе	Содержание учебного материала 1. Подведение итогов по темам 2.	1 1/51		
Зачет		1/52		
Раздел 4. Спортивно-оздоровительный (лыжная подготовка, баскетбол)		24		ОК.01-ОК.04, ОК.08
Тема 4.1. Виды лыжных стилей. Лыжные хода.	Содержание учебного материала 1. Подбор лыжного инвентаря. Подбор экипировки на занятия по лыжной подготовке. Температурный режим. Правила дорожного движения. 2. Свободное прохождение 2000 метров ходами классического стиля	2 2/54	2	
Тема 4.2.	Содержание учебного материала 1. Разминка ОРУ. Работа в парах над передачей от груди. 2. Передачи в баскетболе с мячом и в движении	2 2/56	2	

Основные правила баскетбола, передачи в баскетболе.				
Тема 4.3. Совершенствование лыжных ходов классического стиля	Содержание учебного материала 1. Свободное прохождение 3000 метров классическим стилем 2. Повороты переступанием и полу плугом.	2	2/58	2
Тема 4.4. Штрафной бросок. Бросок с боку от щита. Совершенствование перемещений с мячом и без.	Содержание учебного материала 1. Передачи в парах с двухшажным перемещением 2. Контрольный норматив: челночный бег 10x10 метров	2	2/60	2
Тема 4.5. Совершенствование попеременного хода свободного стиля	Содержание учебного материала 1. Повороту соскальзыванием. Совершенствование коньковых ходов. 2. Контрольный норматив: 3000 метров	2	2/62	2
Тема 4.6. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	Содержание учебного материала 1. Передачи мяча в тройках со сменной мест 2. Контрольный норматив: Штрафной бросок (10 контрольных бросков)	2	2/64	2
Тема 4.7. совершенствование одновременных ходов свободного стиля.	Содержание учебного материала 1. Торможение плугом и соскальзыванием. 2. Контрольный норматив: 5000 метров	2	2/66	2
Тема 4.8. Совершенствование ведения мяча с обводкой препятствий	Содержание учебного материала 1. Ведение мяча с обводкой 3 баскетбольных кругов с броском в кольцо с двух шагов. 2. Контрольный норматив: Передачи в 3-х за 30 секунд со сменой мест.	2	2/68	2
Тема 4.9. Совершенствование ходов свободного стиля. Повторение пройденного материала.	Содержание учебного материала 1. Свободное прохождение 2000 метров свободным стилем. Досдача контрольных нормативов. 2. Эстафета на лыжах в командах.	2	2/70	2

Тема 4.10. Тактика личной и зонной защиты. Совершенствование ведения мяча.	Содержание учебного материала		2	2	
	1. Игра Тремя командами с защитой своих зон	2. Контрольный норматив: ведение мяча с обводкой трех баскетбольных кругов с броском в кольцо в движении с двух шагов			
Тема 4.11. Совершенствование ходов свободного стиля. Подведение итогов по лыжной подготовке	Содержание учебного материала		2	2	
	1. Свободное прохождение	2. Подведение итогов по теме			
Тема 4.12. Тактика личной и зонной защиты. Совершенствование ведения мяча	Содержание учебного материала		2	2	
	3. Совершенствование элементов баскетбола в защите	4. Подведение итогов по баскетболу			
Раздел 5. Спортивная и физическая подготовка (силовая подготовка, спортивная, легкая атлетика)			40		ОК.01-ОК.04, ОК.08
Тема 5.1. Техника рывка одной рукой гири из виса. Совершенствование тактических приемов защиты и нападения в настольном теннисе	Содержание учебного материала		2	2	
	1. ОРУ для разминки. Рывок гири 12, 16 кг из виса с дыханием. Контрольный норматив: Пресс за 1 минуту	2. Первенство группы по настольному теннису			
Тема 5.2. Совершенствование технических элементов защиты и нападения в баскетболе	Содержание учебного материала		2	2	
	1. Разминка: ОРУ и подводящие упражнения баскетболиста. Трех очковые броски.	2. Контрольный норматив: Подтягивание на перекладине.			
Тема 5.3.	Содержание учебного материала		2	2	
	1. рывок гири одной рукой из виса правой левой рукой.				

Совершенствование техники рывка гири одной рукой. Совершенствование тактических приемов защиты и нападения в настольном теннисе.	2. Первенство группы по настольному теннису			
	Содержание учебного материала		2	
Тема 5.4. Совершенствование трехочкового броска. Учебная игра в баскетбол.	1. Разминка: ОРУ и подводящие упражнения баскетболиста. Двухсторонняя игра с заданием	2/84	2	
	2. Контрольный норматив: Трехочковый бросок (10 контрольных бросков)			
Тема 5.5. Техника рывка одной рукой гири из вися. Совершенствование тактических приемов защиты и нападения в настольном теннисе	Содержание учебного материала		2	
	1. Контрольный норматив : рывок гири одной рукой из вися правой левой рукой. 2. Игра с заданием	2/86	2	
Тема 5.6. Совершенствование технических элементов защиты и нападения в баскетболе	Содержание учебного материала			
	1. Совершенствование бросков с боку 2. Совершенствование бросков с боку	2/88	2	
Тема 5.7. Совершенствование техники рывка гири одной рукой. Совершенствование тактических приемов защиты и нападения в настольном теннисе.	Содержание учебного материала			
	1. 2.	2/90	2	

Тема 5.8. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Тактические приемы в футболе.	Содержание учебного материала		2
	1. Разминочный бег. ОРУ и специальные упражнения бегуна.	2. Учебная двухсторонняя игра в мини футбол.	
Тема 5.9. Совершенствование бега на короткие дистанции. Тактические приемы в нападении и защите в мини футболе.	Содержание учебного материала		2
	1. Разминочный бег. ОРУ и специальные упражнения бегуна. Контрольный норматив: бег на 100 метров	2. Учебная двухсторонняя игра в мини футбол.	
Тема 5.10. Совершенствование бега на средние дистанции. Совершенствование технических и тактических приемов в мини футболе.	Содержание учебного материала		2
	1. Разминочный бег. ОРУ и специальные упражнения бегуна. Бег сериями – 3x200 метров.	2. Учебная двухсторонняя игра в мини футбол.	
Тема 5.11. Техника бега на длинные дистанции. Совершенствование технических и тактических приемов в мини футболе.	Содержание учебного материала		2
	1. Разминочный бег. ОРУ и специальные упражнения бегуна. Контрольный норматив: бег 1000 метров	2. Учебная двухсторонняя игра в мини футбол.	
Тема 5.12. Совершенствование бега на длинные дистанции. Совершенствование технических и тактических приемов в мини футболе.	Содержание учебного материала		2
	1. Разминочный бег. ОРУ и специальные упражнения бегуна. Равномерный бег на 3000 метров.	2. Учебная двухсторонняя игра в мини футбол.	
Тема 5.13.	Содержание учебного материала		2

Кроссовая подготовка. Совершенствование технических и тактических приемов в мини футболе.	1. Разминочный бег. ОРУ и специальные упражнения бегуна. бег на 3000 метров.	2/102	2
	2. Учебная двухсторонняя игра в мини футбол.		
Тема 5.14. Подведение промежуточных итогов по разделу. Мини футбол.	Содержание учебного материала	2	
	1. Разминочный бег. ОРУ и специальные упражнения бегуна. Упражнение на снарядах на свежем воздухе. 2. Учебная двухсторонняя игра в мини футбол.	2/104	2
Тема 5.15. Совершенствование бега на короткие дистанции. Тактические приемы в футболе.	Содержание учебного материала	2	
	1. Разминочный бег. ОРУ и специальные упражнения бегуна. бег на 3000 метров. 2. Учебная двухсторонняя игра в мини футбол.	2/106	2
Тема 5.8. Совершенствование бега на короткие дистанции. Технические приемы в нападении и защите в мини футболе.	Содержание учебного материала	2	
	1. Разминочный бег. ОРУ и специальные упражнения бегуна. Контрольный норматив: бег на 3000 метров. 2. Учебная двухсторонняя игра в мини футбол.	2/108	2
Тема 5.16. Совершенствование бега на средние дистанции. Совершенствование технических и тактических приемов в мини футболе.	Содержание учебного материала	2	
	1. Разминочный бег. ОРУ и специальные упражнения бегуна. бег на 6000 метров. 2. Учебная двухсторонняя игра в мини футбол.	2/110	2
Тема 5.17. Совершенствование бега на длинные дистанции. Совершенствование технических и тактических приемов в мини футболе.	Содержание учебного материала	2	
	1. Разминочный бег. ОРУ и специальные упражнения бегуна. бег на 6000 метров. 2. Учебная двухсторонняя игра в мини футбол.	2/112	2

Тема 5.18. Совершенствование бега на длинные дистанции. Совершенствование технических и тактических приемов в мини футболе.	1. Разминочный бег. ОРУ и специальные упражнения бегуна. Контрольный норматив: бег на 6000 метров.	2/114	2
	2. Учебная двухсторонняя игра в мини футбол.		
Тема 5.19. Кроссовая подготовка. Совершенствование технических и тактических приемов в мини футболе.	Содержание учебного материала	2/116	2
	1. Совершенствование бега на длинные дистанции 2. Учебная двухсторонняя игра в мини футбол.		
Тема 5.20. Подведение итогов по разделу. Мини футбол.	Содержание учебного материала	2/118	2
	1. Совершенствование бега на длинные дистанции 2. Учебная двухсторонняя игра в мини футбол.		
Дифференцированный зачет		2/120	
		Всего по дисциплине	120

*

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 ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины предполагает наличие спортивного зала.

1. Кольцо баскетбольное – 2 шт.
2. Щит баскетбольный игровой 1800*1050мм – 2 шт.
3. Лыжи пластиковые, лыжные палки – 30 комплектов.
4. Стойки с сеткой волейбольной – 1 комплект
5. Стенка гимнастическая 3,2*1,0 – 9 шт.
6. Стол для н/тенниса – 5 шт.
7. Табло спортивное универсальное "Инфолайт-С1" – 1 шт.
8. Баскетбольный мяч – 14 шт.
9. Волейбольный мяч – 7 шт.
10. Гиря спортивная – 18 шт.
11. Граната – 3 шт.
12. Часы шахматные – 9 шт.
13. Шахматы гроссмейстерские в комплекте с доской – 17 шт.
14. Штанга – 2 шт.

Реализация рабочей программы учебной дисциплины предполагает наличие открытой спортивной площадки с площадкой для занятий гимнастикой:

1. Поле для игры в минифутбол, баскетбол, волейбол с соответствующей разметкой и с покрытием резиновой крошкой – 2 шт.
2. Ворота футбольные – 2 шт.
3. Баскетбольные щиты с разметкой для стритбола – 6 шт.
4. Волейбольные стойки, вставляемые в специальные металлические стаканы, закрытые заглушками - 2 шт.
5. Беговая дорожка длиной 150 метров – 1 шт.
6. Место для прыжков в длину с места – 1 шт.
7. Брусья классические – 1 шт.
8. Двойной каскад турников для отжимания – 1 шт.
9. Рукоход двойной двухуровневый, пять турников и шведская стенка - турник – 1 комплект.
10. Скамья с упором – 1 шт.
11. Скамья садово-парковая на железобетонных ножках – 2 шт.

12. Трибуна 3-х ярусная с креслами на 45 мест – 1 шт.

Реализация рабочей программы учебной дисциплины предполагает наличие открытой площадки с уличными тренажерами:

1. Спортивный тренажер для гимнастических и силовых упражнений для различных групп мышц – 1 комплект.
2. Спортивный тренажер для выполнения гимнастических и силовых упражнений для мышц спины и пресса – 1 шт.
3. Спортивный тренажер для выполнения силовых упражнений по укреплению мышц брюшного пресса, мышц плечевого пояса и спины – 1 шт.
4. Спортивный тренажер – горизонтальный жим сидя – 1 шт.
5. Силовой тренажер для разных мышц ног – 1 шт.
6. Маятниковый тренажер для тренировки мышц брюшного пресса, внешней поверхности бедер и мышц поясничного отдела – 1 шт.
7. Шаговый тренажер – имитатор ходьбы.
8. Спортивный тренажер для разных мышц ног (жим ногами горизонтальный), рук и пресса (подъем ног, отжимание на брусьях)
9. Скамья садово-парковая на железобетонных ножках – 2 шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Андрюхина, Т. В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций. Базовый уровень : учебник / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова ; под ред. М. Я. Виленского. - 4-е изд. - Москва : ООО «Русское слово — учебник», 2022. - 200 с. - (ФГОС. Инновационная школа). - ISBN 978-5-533-01643-8. - Текст : электронный. – Режим доступа: по подписке.

Интернет-ресурсы

1. Электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2157063>. – Режим доступа: по подписке.
2. <http://www.minsport.gov.ru> - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
3. <http://www.edu.ru> - «Федеральный портал «Российское образование»
4. <http://www.olympic.ru> - Официальный сайт Олимпийского комитета России.
5. <http://goup32441.narod.ru> - сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

6. <http://it-n.ru/communities> -сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры
7. <http://www.trainer.h1.ru> - сайт учителя физической культуры
8. <http://zdd.1september.ru> - газета "Здоровье детей"
9. <http://spo.1september.ru> - газета "Спорт в школе"
10. <http://www.infosport.ru/press/fkvot> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий.

Формируемые обще/профессиональные компетенции	Предметные образовательные результаты	Темы, в которых проверяются предметные образовательные результаты и формируются обще/профессиональные компетенции	Тип оценочных мероприятий
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.</p>	<p>П5. планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов; организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок; проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.</p>	<p>Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО Тема 2.1. Основы техники бега и ходьбы. Техника выполнения ведения мяча. Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции. Техника передачи мяча в парах. Тема 2.3. Техника бега на средние дистанции. Штрафной, угловой удары. Вывод из аута Тема 2.4. Техника бега на средние дистанции. Тактика защиты: «1х3» и «ромбом» Тема 2.5. Техника бега на длинные дистанции. Применение технических и тактических приемов в игре. Тема 2.6. Совершенствование бега на длинные дистанции. Технические и тактические приемы в игре. Тема 2.7. Подведение итогов за семестр. Применение элементов футбола на практике Тема 3.1. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Подача мяча.</p>	<p>Практическая работа №1-76 Сдача контрольного норматива</p>

Тема 3.2. Силовые качества. Основы гиревого спорта. Подача в настольном теннисе

Тема 3.3 Основные технические элементы в волейболе. Совершенствование подачи мяча.

Тема 3.4. Техника толчка по длинному циклу. Техника приема мяча различными способами.

Тема 3.5 Технические элементы волейбола в нападении. Совершенствование подачи мяча.

Тема 3.6. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Совершенствование элементов нападения и защиты в н/теннисе

Тема 3.7. Технические элементы волейбола в защите. Совершенствование передач мяча.

Тема 3.8. Совершенствование силовых качеств. Применение на практике изученных приемов в настольном теннисе.

Тема 3.9. Совершенствование передачи мяча сверху и снизу

Тема 4.1. Виды лыжных стилей. Лыжные хода.

Тема 4.2. Основные правила баскетбола, передачи в баскетболе.

Тема 4.3. Совершенствование лыжных ходов классического стиля

Тема 4.4. Штрафной бросок. Бросок с боку от щита. Совершенствование перемещений с мячом и без.

Тема 4.5. Совершенствование попеременного хода свободного стиля

Тема 4.6. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.

Тема 4.7. совершенствование одновременных ходов свободного стиля.

		<p>Тема 4.8. Совершенствование ведения мяча с обводкой с препятствиями с препятствиями</p> <p>Тема 4.9. Подведение итогов по лыжной подготовке. Повторение пройденного материала.</p> <p>Тема 4.10. Тактика личной и зонной защиты. Совершенствование ведения мяча.</p> <p>Тема 5.1. Техника рывка одной рукой гири из виса. Совершенствование тактических приемов защиты и нападения в настольном теннисе</p> <p>Тема 5.2. Совершенствование технических элементов защиты и нападения в баскетболе</p> <p>Тема 5.3. Совершенствование техники рывка гири одной рукой.</p> <p>Совершенствование тактических приемов защиты и нападения в настольном теннисе.</p> <p>Тема 5.4. Совершенствование трехочкового броска. Учебная игра в баскетбол.</p> <p>Тема 5.5. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Тактические приемы в футболе.</p> <p>Тема 5.6. Совершенствование бега на короткие дистанции. Технические приемы в нападении и защите в мини футболе.</p> <p>Тема 5.7. Совершенствование бега на средние дистанции. Совершенствование технических и тактических приемов в мини футболе.</p> <p>Тема 5.8. Техника бега на длинные дистанции. Совершенствование технических и тактических приемов в мини футболе.</p>	
--	--	--	--

<p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p>		<p>Тема 5.9. Совершенствование бега на длинные дистанции. Совершенствование технических и тактических приемов в мини футболе. Тема 5.10. Кроссовая подготовка. Совершенствование технических и тактических приемов в мини футболе. Тема 5.11. Подведение итогов по разделу. Мини футбол.</p>	
<p>III. характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; ориентироваться в основных статьях Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности; положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.</p>	<p>Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО Тема 2.1. Основы техники бега и ходьбы. Техника выполнения ведения мяча. Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции. Техника передачи мяча в парах. Тема 2.3. Техника бега на средние дистанции. Штрафной, угловой удары. Вывод из аута Тема 2.4. Техника бега на средние дистанции. Тактика защиты: «1х3» и «ромбом» Тема 2.5. Техника бега на длинные дистанции. Применение технических и тактических приемов в игре. Тема 2.6. Совершенствование бега на длинные дистанции. Технические и тактические приемы в игре. Тема 2.7. Подведение итогов за семестр. Применение элементов футбола на практике Тема 3.1. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Подача мяча. Тема 3.2. Силовые качества. Основы гиревого спорта. Подача в настольном теннисе</p>	<p>Практическая работа №1-76 Сдача контрольного норматива</p>	

		<p>Тема 3.3 Основные технические элементы в волейболе. Совершенствование подачи мяча.</p> <p>Тема 3.4. Техника толчка по длинному циклу. Техника приема мяча различными способами.</p> <p>Тема 3.5 Технические элементы волейбола в нападении. Совершенствование подачи мяча.</p> <p>Тема 3.6. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Совершенствование элементов нападения и защиты в н/теннисе</p> <p>Тема 3.7. Технические элементы волейбола в защите. Совершенствование передач мяча.</p> <p>Тема 3.8. Совершенствование силовых качеств. Применение на практике изученных приемов в настольном теннисе.</p> <p>Тема 3.9. Совершенствование передачи мяча сверху и снизу</p> <p>Тема 4.1. Виды лыжных стилей. Лыжные хода.</p> <p>Тема 4.2. Основные правила баскетбола, передачи в баскетболе.</p> <p>Тема 4.3. Совершенствование лыжных ходов классического стиля</p> <p>Тема 4.4. Штрафной бросок. Бросок с боку от щита. Совершенствование перемещений с мячом и без.</p> <p>Тема 4.5. Совершенствование попеременного хода свободного стиля</p> <p>Тема 4.6. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.</p> <p>Тема 4.7. совершенствование одновременных ходов свободного стиля.</p> <p>Тема 4.8. Совершенствование ведения мяча с обводкой с препятствиями с препятствиями</p>	
--	--	--	--

		<p>Тема 4.9. Подведение итогов по лыжной подготовке. Повторение пройденного материала.</p> <p>Тема 4.10. Тактика личной и зонной защиты. Совершенствование ведения мяча.</p> <p>Тема 5.1. Техника рывка одной рукой гири из вися. Совершенствование тактических приемов защиты и нападения в настольном теннисе</p> <p>Тема 5.2. Совершенствование технических элементов защиты и нападения в баскетболе</p> <p>Тема 5.3. Совершенствование техники рывка гири одной рукой. Совершенствование тактических приемов защиты и нападения в настольном теннисе.</p> <p>Тема 5.4. Совершенствование трехочкового броска. Учебная игра в баскетбол.</p> <p>Тема 5.5. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Тактические приемы в футболе.</p> <p>Тема 5.6. Совершенствование бега на короткие дистанции. Технические приемы в нападении и защите в мини футболе.</p> <p>Тема 5.7. Совершенствование бега на средние дистанции. Совершенствование технических и тактических приемов в мини футболе.</p> <p>Тема 5.8. Техника бега на длинные дистанции. Совершенствование технических и тактических приемов в мини футболе.</p> <p>Тема 5.9. Совершенствование бега на длинные дистанции. Совершенствование технических и тактических приемов в мини футболе.</p>	
--	--	--	--

<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p>	<p>П2. проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований; контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировки, оценке её эффективности; планировать системную организацию занятий кондиционной тренировки, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса "Готов к труду и обороне".</p> <p>П3. выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в</p>	<p>Тема 5.10. Кроссовая подготовка. Совершенствование технических и тактических приемов в мини футболе. Тема 5.11. Подведение итогов по разделу. Мини футбол.</p>	<p>Практическая работа №1 -76 Сдача контрольного норматива</p>
<p>П2. проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований; контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировки, оценке её эффективности; планировать системную организацию занятий кондиционной тренировки, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса "Готов к труду и обороне".</p> <p>П3. выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в</p>	<p>Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО Тема 2.1. Основы техники бега и ходьбы. Техника выполнения ведения мяча. Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции. Техника передачи мяча в парах. Тема 2.3. Техника бега на средние дистанции. Штрафной, угловой удары. Вывод из аута Тема 2.4. Техника бега на средние дистанции. Тактика защиты: «1х3» и «ромбом» Тема 2.5. Техника бега на длинные дистанции. Применение технических и тактических приемов в игре. Тема 2.6. Совершенствование бега на длинные дистанции. Технические и тактические приемы в игре. Тема 2.7. Подведение итогов за семестр. Применение элементов футбола на практике Тема 3.1. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Подача мяча. Тема 3.2. Силовые качества. Основы гиревого спорта. Подача в настольном теннисе Тема 3.3 Основные технические элементы в волейболе. Совершенствование подачи мяча.</p>	<p>Тема 5.10. Кроссовая подготовка. Совершенствование технических и тактических приемов в мини футболе. Тема 5.11. Подведение итогов по разделу. Мини футбол.</p>	<p>Практическая работа №1 -76 Сдача контрольного норматива</p>

	<p>физическом развитии и физическом совершенствовании; выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки; демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол); демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".</p> <p>П5. планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;</p> <p>организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;</p> <p>проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне"; планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.</p>	<p>Тема 3.4. Техника толчка по длинному циклу. Техника приема мяча различными способами.</p> <p>Тема 3.5 Технические элементы волейбола в нападении. Совершенствование подачи мяча.</p> <p>Тема 3.6. Совершенствование скоростно-силовых качеств.</p> <p>Совершенствование элементов нападения и защиты в н/теннисе</p> <p>Тема 3.7. Технические элементы волейбола в защите. Совершенствование передач мяча.</p> <p>Тема 3.8. Совершенствование силовых качеств. Применение на практике изученных приемов в настольном теннисе.</p> <p>Тема 3.9. Совершенствование передачи мяча сверху и снизу</p> <p>Тема 4.1. Виды лыжных стилей. Лыжные хода.</p> <p>Тема 4.2. Основные правила баскетбола, передачи в баскетболе.</p> <p>Тема 4.3. Совершенствование лыжных ходов классического стиля</p> <p>Тема 4.4. Штрафной бросок. Бросок с боку от щита. Совершенствование перемещений с мячом и без.</p> <p>Тема 4.5. Совершенствование попеременного хода свободного стиля</p> <p>Тема 4.6. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.</p> <p>Тема 4.7. совершенствование одновременных ходов свободного стиля.</p> <p>Тема 4.8. Совершенствование ведения мяча с обводкой с препятствиями с препятствиями</p> <p>Тема 4.9. Подведение итогов по лыжной подготовке. Повторение пройденного материала.</p>	
--	--	--	--

	<p>Тема 4.10. Тактика личной и зонной защиты. Совершенствование ведения мяча.</p> <p>Тема 5.1. Техника рывка одной рукой гири из вися. Совершенствование тактических приемов защиты и нападения в настольном теннисе</p> <p>Тема 5.2. Совершенствование технических элементов защиты и нападения в баскетболе</p> <p>Тема 5.3. Совершенствование техники рывка гири одной рукой. Совершенствование тактических приемов защиты и нападения в настольном теннисе.</p> <p>Тема 5.4. Совершенствование трехочкового броска. Учебная игра в баскетбол.</p> <p>Тема 5.5. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Тактические приемы в футболе.</p> <p>Тема 5.6. Совершенствование бега на короткие дистанции. Технические приемы в нападении и защите в мини футболе.</p> <p>Тема 5.7. Совершенствование бега на средние дистанции. Совершенствование технических и тактических приемов в мини футболе.</p> <p>Тема 5.8. Техника бега на длинные дистанции. Совершенствование технических и тактических приемов в мини футболе.</p> <p>Тема 5.9. Совершенствование бега на длинные дистанции. Совершенствование технических и тактических приемов в мини футболе.</p> <p>Тема 5.10. Кроссовая подготовка. Совершенствование технических и тактических приемов в мини футболе.</p>	
--	---	--

<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>П1. характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; ориентироваться в основных статьях Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности; положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.</p>	<p>Тема 5.1.1. Подведение итогов по разделу. Мини футбол.</p>	<p>Практическая работа №1-76 Сдача контрольного норматива</p>
		<p>Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО Тема 2.1. Основы техники бега и ходьбы. Техника выполнения ведения мяча. Тема 2.2. Техника бега на коротких дистанциях. Техника передачи мяча в парах. Тема 2.3. Техника бега на средние дистанции. Штрафной, угловой удары. Вывод из аута Тема 2.4. Техника бега на средние дистанции. Тактика защиты: «1х3» и «ромбом» Тема 2.5. Техника бега на длинные дистанции. Применение технических и тактических приемов в игре. Тема 2.6. Совершенствование бега на длинные дистанции. Технические и тактические приемы в игре. Тема 2.7. Подведение итогов за семестр. Применение элементов футбола на практике Тема 3.1. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Подача мяча. Тема 3.2. Силовые качества. Основы гиревого спорта. Подача в настольном теннисе Тема 3.3 Основные технические элементы в волейболе. Совершенствование подачи мяча. Тема 3.4. Техника толчка по длинному циклу. Техника приема мяча различными способами.</p>	

		<p>Тема 3.5 Технические элементы волейбола в нападении. Совершенствование подачи мяча.</p> <p>Тема 3.6. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Совершенствование элементов нападения и защиты в н/теннисе</p> <p>Тема 3.7. Технические элементы волейбола в защите. Совершенствование передач мяча.</p> <p>Тема 3.8. Совершенствование силовых качеств. Применение на практике изученных приемов в настольном теннисе.</p> <p>Тема 3.9. Совершенствование передачи мяча сверху и снизу</p> <p>Тема 4.1. Виды лыжных стилей. Лыжные ходы.</p> <p>Тема 4.2. Основные правила баскетбола, передачи в баскетболе.</p> <p>Тема 4.3. Совершенствование лыжных ходов классического стиля</p> <p>Тема 4.4. Штрафной бросок. Бросок с боку от щита. Совершенствование перемещений с мячом и без.</p> <p>Тема 4.5. Совершенствование попеременного хода свободного стиля</p> <p>Тема 4.6. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.</p> <p>Тема 4.7. совершенствование одновременных ходов свободного стиля.</p> <p>Тема 4.8. Совершенствование ведения мяча с обводкой с препятствиями с препятствиями</p> <p>Тема 4.9. Подведение итогов по лыжной подготовке. Повторение пройденного материала.</p> <p>Тема 4.10. Тактика личной и зонной защиты. Совершенствование ведения мяча.</p>	
--	--	--	--

	<p>Тема 5.1. Техника рывка одной рукой гири из виса. Совершенствование тактических приемов защиты и нападения в настольном теннисе</p> <p>Тема 5.2. Совершенствование технических элементов защиты и нападения в баскетболе</p> <p>Тема 5.3. Совершенствование техники рывка гири одной рукой. Совершенствование тактических приемов защиты и нападения в настольном теннисе.</p> <p>Тема 5.4. Совершенствование трехочкового броска. Учебная игра в баскетбол.</p> <p>Тема 5.5. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Тактические приемы в футболе.</p> <p>Тема 5.6. Совершенствование бега на короткие дистанции. Технические приемы в нападении и защите в мини футболе.</p> <p>Тема 5.7. Совершенствование бега на средние дистанции. Совершенствование технических и тактических приемов в мини футболе.</p> <p>Тема 5.8. Техника бега на длинные дистанции. Совершенствование технических и тактических приемов в мини футболе.</p> <p>Тема 5.9. Совершенствование бега на длинные дистанции. Совершенствование технических и тактических приемов в мини футболе.</p> <p>Тема 5.10. Кроссовая подготовка. Совершенствование технических и тактических приемов в мини футболе.</p> <p>Тема 5.11. Подведение итогов по разделу. Мини футбол.</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>П1. характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; ориентироваться в основных статьях Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности; положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.</p> <p>П4. характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий физической культуры в спортивной тренировке; положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия; выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их</p>	<p>. Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</p> <p>Тема 2.1. Основы техники бега и ходьбы. Техника выполнения ведения мяча.</p> <p>Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции. Техника передачи мяча в парах.</p> <p>Тема 2.3. Техника бега на средние дистанции. Штрафной, угловой удары. Вывод из аута</p> <p>Тема 2.4. Техника бега на средние дистанции. Тактика защиты: «1х3» и «ромбом»</p> <p>Тема 2.5. Техника бега на длинные дистанции. Применение технических и тактических приемов в игре.</p> <p>Тема 2.6. Совершенствование бега на длинные дистанции. Технические и тактические приемы в игре.</p> <p>Тема 2.7. Подведение итогов за семестр. Применение элементов футбола на практике</p> <p>Тема 3.1. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Подача мяча.</p> <p>Тема 3.2. Силовые качества. Основы гиревого спорта. Подача в настольном теннисе</p> <p>Тема 3.3 Основные технические элементы в волейболе.</p> <p>Совершенствование подачи мяча.</p> <p>Тема 3.4. Техника толчка по длинному циклу. Техника приема мяча различными способами.</p> <p>Тема 3.5 Технические элементы волейбола в нападении. Совершенствование подачи мяча.</p>	<p>Практическая работа №1-76 Сдача контрольного норматива</p>
--	--	--	---

	<p>предупреждения и оказания первой помощи.</p> <p>П6. выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;</p> <p>выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;</p> <p>демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;</p> <p>демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);</p> <p>выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".</p>	<p>Тема 3.6. Совершенствование скоростно-силовых качеств.</p> <p>Совершенствование элементов нападения и защиты в н/теннисе</p> <p>Тема 3.7. Технические элементы волейбола в защите. Совершенствование передач мяча.</p> <p>Тема 3.8. Совершенствование силовых качеств. Применение на практике изученных приемов в настольном теннисе.</p> <p>Тема 3.9. Совершенствование передачи мяча сверху и снизу</p> <p>Тема 4.1. Виды лыжных стилей. Лыжные хода.</p> <p>Тема 4.2. Основные правила баскетбола, передачи в баскетболе.</p> <p>Тема 4.3. Совершенствование лыжных ходов классического стиля</p> <p>Тема 4.4. Штрафной бросок. Бросок с боку от щита. Совершенствование перемещений с мячом и без.</p> <p>Тема 4.5. Совершенствование попеременного хода свободного стиля</p> <p>Тема 4.6. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.</p> <p>Тема 4.7. Совершенствование одновременных ходов свободного стиля.</p> <p>Тема 4.8. Совершенствование ведения мяча с обводкой с препятствиями с препятствиями</p> <p>Тема 4.9. Подведение итогов по лыжной подготовке. Повторение пройденного материала.</p> <p>Тема 4.10. Тактика личной и зонной защиты. Совершенствование ведения мяча.</p> <p>Тема 5.1. Техника рывка одной рукой гири из вися. Совершенствование</p>	
--	---	---	--

	<p>тактических приемов защиты и нападения в настольном теннисе</p> <p>Тема 5.2. Совершенствование технических элементов защиты и нападения в баскетболе</p> <p>Тема 5.3. Совершенствование техники рывка гири одной рукой.</p> <p>Совершенствование тактических приемов защиты и нападения в настольном теннисе.</p> <p>Тема 5.4. Совершенствование трехочкового броска. Учебная игра в баскетбол.</p> <p>Тема 5.5. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Тактические приемы в футболе.</p> <p>Тема 5.6. Совершенствование бега на короткие дистанции. Технические приемы в нападении и защите в мини футболе.</p> <p>Тема 5.7. Совершенствование бега на средние дистанции. Совершенствование технических и тактических приемов в мини футболе.</p> <p>Тема 5.8. Техника бега на длинные дистанции. Совершенствование технических и тактических приемов в мини футболе.</p> <p>Тема 5.9. Совершенствование бега на длинные дистанции. Совершенствование технических и тактических приемов в мини футболе.</p> <p>Тема 5.10. Кроссовая подготовка. Совершенствование технических и тактических приемов в мини футболе.</p> <p>Тема 5.11. Подведение итогов по разделу. Мини футбол.</p>	
--	---	--