

Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Тюменской области  
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»  
(ГАПОУ ТО «ТКТТС»)

УТВЕРЖДАЮ  
заместитель директора  
по учебно-производственной работе  
 Н.Ф. Борзенко  
« 24 » 04 2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина БД.11 Физическая культура  
профессия 15.01.32 Оператор станков с программным управлением

Тюмень 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

- 1 Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины
- 2 Структура и содержание учебной дисциплины
- 3 Условия реализации программы учебной дисциплины
- 4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД. 11 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина БД. 11 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла ФГОС по профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением.

Учебная дисциплина БД. 11 «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

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

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

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

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

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

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины у обучающихся формируются следующие результаты обучения

Код ОК	Предметные	
	Умения	Знания
ОК 3- ОК 8	У1 характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; У2положительно 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; У3положительно оценивать роль физической культуры в научной	31 роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации; 32 основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека; 33 рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья; 34 оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности; 35 влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек; 36 личная гигиена, закаливание

<p>организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;</p> <p>У4выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи;</p> <p>У5проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;</p> <p>У6контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;</p> <p>У7планировать 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>У8демонстрировать 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);</p> <p>У9демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»;</p> <p>У10демонстрация технических приемов игры лапта; знание, демонстрация тактических действий игроков в лапту;</p>	<p>организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни;</p> <p>37 понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение;</p> <p>38 профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой;</p> <p>39понимание роли и значения занятий лаптой в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</p> <p>310знание правил соревнований по виду спорта лапта, знания состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по лапте и основных функций судей, жестов судьи.</p>
---	---

	<p>У1 использование средств и методов совершенствования технических приемов и тактических действий игроков в лапту;</p> <p>У2 осуществление соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в лапта, судейской практики;</p> <p>У3 определение признаков положительного влияния занятий лапты на укрепление здоровья, установление связи между развитием физических качеств и основных систем организма;</p> <p>У4 способность организовывать самостоятельные занятия с использованием средств лапты, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.</p>	
--	---	--

Личностные и метапредметные результаты

ОК	Личностные (ФГОС СОО)	Метапредметные (ФГОС СОО)
ОК 02	<p>- осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.</p>	<p>- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;</p> <p>- создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;</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>- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.</p>
ОК 03	<p>- способность оценивать</p>	<p>- владеть навыками учебно-</p>

	<p>ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;</p> <p>осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;</li> <li>- 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.</li> </ul>	<p>исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;</li> <li>- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;</li> <li>- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;</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>- ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;</li> <li>- самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе.</li> </ul>
ОК 04	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;</li> <li>- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;</li> <li>- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;</li> <li>- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;</li> <li>- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> </ul>

	<p>сформированность нравственного сознания, этического поведения.</p>	<p>способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;</li> <li>- владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;</li> <li>- использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;</li> <li>- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;</li> <li>- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;</li> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</li> </ul>
<p>ОК 06</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;</li> <li>принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;</li> <li>- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;</li> <li>- 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;</li> <li>- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;</li> <li>- внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;</li> <li>- эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию.</li> </ul>

	<p>наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде</p> <p>идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;</li> <li>- осознание духовных ценностей российского народа.</li> </ul>	
ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;</li> <li>- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях.</li> </ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Объем образовательной программы учебной дисциплины	<b>106</b>
в том числе:	
Основное содержание	<b>66</b>
практические занятия	70
<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>36</b>
теоретическое обучение	2
практические занятия	30
самостоятельная учебная работа	4
<b>Промежуточная аттестация</b> Другие формы контроля – 1 семестр Дифференцированный зачёт – 2 семестр	<b>4</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.11Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Знания о физической культуре		4	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации	<p>Содержание учебного материала (теоретическое обучение)</p> <p>Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. <b>Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).</b> <b>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик и Российской Федерации.</b> <b>Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 15–17 лет.</b> Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации». Техника безопасности во время занятий физической культурой и спортом.</p>	2	ОК 02-ОК 08
Тема 1.2. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. <b>Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.</b> <b>Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья.</b> <b>Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности.</b> Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. <b>Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.</b> <b>Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой.</b> <b>Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время</b></p>	2	ОК 02-ОК 08

деятельности.	<b>самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.</b> Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.		
Раздел 2. Организация самостоятельных занятий		4	
Тема 2.1.Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга.	Содержание учебного материала  Техника безопасности во время организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. <b>Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.</b> Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания.	2	ОК 02-ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся: <b>Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.</b>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 08
Тема 2.2. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.	Содержание учебного материала  <b>Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).</b> Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания. <b>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле.</b>	2	ОК 02-ОК 08

	Самостоятельная работа обучающихся: <b>Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.</b>	2	ОК 02, ОК 03
Раздел 3. Физическое совершенствование		54	
Модуль 3.1. Легкая атлетика		8	
Тема 3.1. 1. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода.	Содержание учебного материала Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Развитие выносливости. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». <b>Бег 1000 м (юноши), 500 м (девушки) – контрольный норматив.</b>	2	ОК 03-ОК 08
Тема 3.1. 2 Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением.	Содержание учебного материала Развитие силовых способностей. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. <b>Прыжок в длину с места – контрольный норматив (девушки и юноши).</b>	2	ОК 03-ОК 08
Тема 3.1.3. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. <b>Бег 100 м – контрольный норматив (девушки и юноши)</b>	2	ОК 03-ОК 08
Тема 3.1.4. Развитие координационных способностей.	Содержание учебного материала Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»). Подвижные игры с использованием мячей. <b>Прыжки со скакалкой за 1 минуту – контрольный норматив (девушки и юноши).</b>	2	ОК 03-ОК 08
Модуль 3.2. Гимнастика		14	
Тема 3.2.1.	Содержание учебного материала	2	ОК 03-ОК 08

<p>Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации.</p>	<p>Техника безопасности во время занятий гимнастикой. <b>Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером (станком). Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.</b></p>		
<p>Тема 3.2.2.Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. <b>Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, снижения массы тела. Организация физкультпауз и физкультминутки в течение рабочего дня.</b> Стретчинги шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации.</p>	2	ОК 03-ОК 08
<p>Тема 3.2.3. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Развитие гибкости. <b>Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.</b> Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). <b>Наклон вперед из положения стоя – контрольный норматив (юноши и девушки)</b></p>	2	ОК 03-ОК 08
<p>Тема 3.2.4. Развитие координационных способностей при</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий</p>	2	ОК 03-ОК 08

прохождении усложненной полосы препятствий	прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления. <b>Сгибания и разгибания рук в упоре лежа – контрольный норматив (юноши и девушки)</b>		
Тема 3.2.5. Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с предметами.	Содержание учебного материала	2	ОК 03-ОК 08
	Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, <b>комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы</b> (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия). <b>Подтягивания на высокой (низкой) перекладине – контрольный норматив (юноши и девушки)</b>		
Тема 3.2.6. Упражнения с неопредельными отягощениями.	Содержание учебного материала	2	ОК 03-ОК 08
	Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов. <b>Поднимание туловища из положения лежа – контрольный норматив (юноши и девушки).</b>		
Тема 3.2.7. Комплексы упражнений в режиме непрерывного и интервального метода.	Содержание учебного материала	2	ОК 03-ОК 08
	Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов. Выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»).		
Модуль 3.3. Спортивные игры		24	
Тема 3.3.1. Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с	Содержание учебного материала	2	ОК 03-ОК 08
	Техника безопасности во время занятий футболом. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением		

лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях.	направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Техника игровых действий: перемещения, стойки, удары, передачи. Техника вбрасывания и выполнения угловых и штрафных ударов в изменяющихся игровых условиях.		
Тема 3.3.2. Футбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	Содержание учебного материала Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд). Повторение правил игры в футбол. Учебная игра по футболу с использованием изученных положений.	2	ОК 03-ОК 08
Тема 3.3.3. Футбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	Содержание учебного материала Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Совершенствование игры в защите и нападении. Выполнение основных технических приемов: удары, передачи. Учебная игра с использованием изученных положений.	2	ОК 03-ОК 08
Тема 3.3.4. Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.	Содержание учебного материала Повторение правил игры в футбол. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Организация судейской подготовки.	2	ОК 03-ОК 08
Тема 3.3.5. Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения	Содержание учебного материала Техника безопасности во время занятий баскетболом. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с	2	ОК 03-ОК 08

мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности.	ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.		
Тема 3.3.6. Баскетбол. Повторение правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	Содержание учебного материала Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.	2	ОК 03-ОК 08
Тема 3.3.7. Баскетбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	Содержание учебного материала Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.	2	ОК 03-ОК 08
Тема 3.3.8. Баскетбол. Закрепление правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.	Содержание учебного материала Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.	2	ОК 03-ОК 08
Тема 3.3.9. Волейбол. Техника выполнения игровых действий:	Содержание учебного материала Техника безопасности во время занятий волейболом. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания).	2	ОК 03-ОК 08

«постановка блока», атакующий удар (с места и в движении).	Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Техника выполнения передач двумя руками сверху и снизу в парах и тройках. Техника выполнения нижней прямой и нижней боковой подачи. Техника выполнения атакующего удара.		
Тема 3.3.10. Волейбол. Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	Содержание учебного материала Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Тактические действия в защите и нападении в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений.	2	ОК 03-ОК 08
Тема 3.3.11. Волейбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	Содержание учебного материала Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Совершенствование основных технических приемов: передачи, подачи, атакующие удары, блокирование.	2	ОК 03-ОК 08
Тема 3.3.12. Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.	Содержание учебного материала Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Учебная игра с применением изученных положений.	2	ОК 03-ОК 08
Модуль 3.4. Лыжная подготовка		8	
Тема 3.4.1. Техника	Содержание учебного материала	2	ОК 03-ОК 08

безопасности на лыжах. Основы техники передвижения на лыжах.	Техника безопасности на лыжах. Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Одновременные и попеременные лыжные ходы.		
Тема 3.4.2. Основы техники передвижения на лыжах свободным стилем	Содержание учебного материала	2	ОК 03-ОК 08
	Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Полукользящий и кользящий ход.		
Тема 3.4.3. Повороты и торможения в лыжном спорте. Прохождение спусков и подъемов.	Содержание учебного материала	2	ОК 03-ОК 08
	Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».		
Тема 3.4.4. Прыжки на лыжах с малого трамплина.	Содержание учебного материала	2	ОК 03-ОК 08
	Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.		
Раздел 4. Спортивная и физическая подготовка		36	
Модуль 4.1. Лапта		18	
Тема 4.1.1. Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в лапту.	Содержание учебного материала	2	ОК 02-ОК 08
	История зарождения лапты. Известные отечественные игроки в лапту и тренеры. Современное состояние лапты в Российской Федерации. Место лапты в Единой всероссийской спортивной классификации. Понятие спортивных федераций по лапте, как общественных организаций. Сильнейшие спортсмены и тренеры в современной лапте. Официальные правила соревнований по лапте. Характеристика вида спорта лапта и особенности мини-лапты. Влияние занятий лаптой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения). Основные правила лапты.		
Тема 4.1.2. Техника нападения.	Содержание учебного материала	2	ОК 03-ОК 08
	Стойки бьющего: для удара сверху, снизу, сбоку, свечой. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осаливания самоосаливания, навыки переосаливания (ответное осаливание). Удары битой по мячу способом сверху, сбоку, «свечей», обманные удары. Подача мяча.		
Тема 4.1.3. Техника	Содержание учебного материала	2	ОК 03-ОК 08
	Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низколетающего, катящегося.		

защиты.	Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу, от себя. Техника осаливания неподвижного игрока, и бегущего в одном направлении, с изменениями направлений. Осаливание движущегося игрока. Осаливание ближнего расстояния. Бросок способом сверху, сбоку.		
Тема 4.1.4.Тактика нападения.	Содержание учебного материала Совершенствование тактики игры в нападении: индивидуальные действия: выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку, «свечой». Выбор направления удара (влево, вправо и по центру). Действия перебежчика, которого осаливает противник, в случае, когда партнеры приносят своей команде очки. Действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома. Выбор места для перебежки. Действия нападающего при ошибках защитников (неточная подача мяча, мяч выходит из поля зрения защитников). Действия нападающего находящегося: за линией дома, за линией кона. Действия нападающего при осаливании, самоосаливании, переосаливании.	2	ОК 03-ОК 08
Тема 4.1.5.Групповые взаимодействия и комбинации (в парах, тройках, группах, при стандартных положениях)	Содержание учебного материала Групповые перебежки после удара за линию дома, взаимодействие бьющего ударом сверху и перебежчика (или нескольких, находящихся в пригороде), взаимодействие нападающего, бьющих ударом сбоку и перебежчиков, находящихся за линией кона.	2	ОК 03-ОК 08
Тема 4.1.6.Командные взаимодействия	Содержание учебного материала Расположение и взаимодействие игроков при организации атакующих действий в различных игровых ситуациях, расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций в атаке. Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Организация противодействия различным комбинациям. Создания численного превосходства в обороне. Командные взаимодействия: расположение и взаимодействие игроков при организации оборонительных действий в различных игровых ситуациях (позиционная оборона, против быстрой атаки), расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций в защите, расположение и взаимодействие игроков при игре в неравно численных составах в и (игра в численном меньшинстве).	2	ОК 03-ОК 08
Тема 4.1.7.Самостоятельный подбор упражнений, определение их назначения для	Содержание учебного материала Составление планов и самостоятельное проведение занятий по лапте. Самонаблюдение и самоконтроль за индивидуальным развитием и состоянием здоровья. Организация самостоятельных занятий по коррекции осанки, веса и телосложения. Правильное сбалансированное питание игроков в лапту. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий лаптой. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.Классификация физических	2	ОК 02-ОК 08

развития определённых физических качеств и последовательность их выполнения, дозировка нагрузки.	упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие. Составление индивидуальных комплексов упражнений различной направленности. Тестирование уровня физической и технической подготовленности игроков в лапту. Правила безопасного поведения во время занятий лаптой. Характерные травмы игроки в лапту и мероприятия по их предупреждению. Режим дня при занятиях лаптой. Правила личной гигиены во время занятий лаптой. Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств игроков в лапту. Основные средства и методы обучения технике и тактике игры «лапта». Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье.		
Тема 4.1.8. Совершенствование командных и групповых взаимодействий в лапте	Содержание учебного материала Учебные и тренировочные игры с применением изученных положений.	4	ОК 03-ОК 08
Модуль 4.2. Базовая физическая подготовка		18	
Тема 4.2.1. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений	Содержание учебного материала Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. <b>Комплексы упражнений производственной гимнастики в зависимости от характера труда оператора станков с программным управлением. Упражнения для развития мелкой моторики рук.</b>	2	ОК 03-ОК 08
Тема 4.2.2. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других).	Содержание учебного материала Развитие силовых способностей. Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неподвижных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью	2	ОК 03-ОК 08
Тема 4.2.3. Бег с ускорениями из разных исходных положений.	Содержание учебного материала Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м).	2	ОК 03-ОК 08
Тема 4.2.4. Технические действия из базовых	Содержание учебного материала Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола,	2	ОК 03-ОК 08

видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.	стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.		
Тема 4.2.5. Бег по пересеченной местности.	Содержание учебного материала Равномерный бег или передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег или передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег или марш-бросок на лыжах.	2	ОК 03-ОК 08
Тема 4.2.6. Развитие координационных способностей с помощью средств спортивных игр.	Содержание учебного материала Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.	4	ОК 03-ОК 08
Тема 4.2.7. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений.	Содержание учебного материала Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов. <b>Комплексы упражнений вводной гимнастики перед началом рабочего дня оператора станков с программным управлением.</b>	2	ОК 03-ОК 08
Тема 4.2.8. Упражнения культурно-этнической направленности.	Содержание учебного материала Сюжетно-образные игры. Технические действия национальных видов спорта.	2	ОК 03-ОК 08
Промежуточная	1 семестр: Другие формы контроля. Контроль физических качеств	4	

аттестация	2 семестр: Дифференцированный зачет. Контроль физических качеств		
		Всего:	
		<b>Обязательная учебная нагрузка:</b>	102
		<b>Самостоятельная учебная нагрузка:</b>	4
		<b>Практические занятия:</b>	100
		<b>Теоретическое обучение:</b>	2
		<b>Максимальная учебная нагрузка:</b>	106

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для реализации программы дисциплины предусмотрен тренажерный и спортивный залы:

- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплекс по дисциплине;
- беговая дорожка;
- велоэргометр;
- снаряды лыжника;
- массажёр;
- скамья для пресса;
- скамья для жима лежа;
- скамья скотта;
- снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
- гири;
- гантели;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- ворота футбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная с антеннами;
- ракетки для игры в бадминтон;
- гимнастические коврики;
- скакалки;
- секундомеры;
- мячи для тенниса;
- информационные стенды;
- гимнастическая перекладина;
- шведская стенка;
- гранаты для метания 500 гр.(дев),700 гр.(юн)
- лыжный инвентарь: лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази;
- снаряжение для занятий лаптой (биты мячи).

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедиапроектор;
- принтер;
- экран.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Основные источники:

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкин, Ю.А. Богащенко. – М.: Юрайт, 2023. – 424 с.
2. Казанцев В. С. Общая физическая подготовка : учебное пособие / В. С. Казанцев, Н. В. Казанцева. – Иркутск : Феникс, 2018. – 103 с.
3. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр / Ю.Д. Железняк. – М.: Юрайт, 2018. – 464 с.
4. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. – М.: КноРус, 2023. – 256 с.
5. Готовцев Е.В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебное пособие / Е.В. Готовцев, Г.Н. Германов. – М.: Юрайт, 2023. – 402 с.
6. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2009. – 213 с.
7. Физическая культура. Методико-практический раздел : учебное пособие / А.О. Егорычев [и др.]. - М.: РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина, 2017. - 97 с.

#### Электронные издания (электронные ресурсы):

1. Спортивная электронная библиотека. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон.дан. – Режим доступа: <http://libsport.ru>
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан.– Режим доступа:<http://lib.sportedu.ru / press />
3. Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон.дан. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vozpitanie-obrazovanie-trenirovka/>
4. Библиофонд. Электронная библиотека студента. Физическая культура. [Электронный ресурс]: [сайт]. – Электрон.дан. – Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru>
5. Министерство образования Российской Федерации. - Режим доступа: <http://www.ed.gov.ru;>
6. Национальный портал «Российский общеобразовательный портал». - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru;>

#### Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений НПО и СПО / А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2018. – 198 с.
2. Железняк, М.Ю. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства / М.Ю. Железняк. – М.: Академия, 2012. – 518 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И. Лях. М.: Просвещение, 2019. – 255 с.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Знания:</b>		
31 роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации.	- демонстрирует представление о значении адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни.	- оценка результатов при устном опросе
32 основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.	- знает основные факторы сохранения и укрепления здоровья; - понимает взаимосвязь здорового образа жизни с продолжительностью жизни человека.	- оценка результатов при устном и письменном ответе; - доклады «Роль и значение занятий физической культурой в сохранении и укреплении здоровья»
33 рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья.	- понимает оптимизацию работоспособности с помощью физических упражнений и рациональную организацию труда, как неотъемлемый фактор продуктивности деятельности	- оценка результатов при устном ответе
34 оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности.	- определяет связь между уровнем работоспособности и режимом трудовой деятельности; - устанавливает временные промежутки режима труда и отдыха	- оценка результатов при устном ответе
35 влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек.	- знает влияние вредных привычек на организм человека	- оценка результатов при устном ответе. Представление плакатов «Мы за здоровый образ жизни!»
36 личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.	- устанавливает взаимосвязь гигиенических факторов и закаливающих процедур, как определяющего компонента здорового образа жизни	- оценка результатов при устном ответе
37 понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение.	- имеет представление о видах и формах структурно организации образа жизни человека (профессиональная, бытовая, досуговая)	- оценка результатов при устном ответе
38 профилактика травматизма и	- знает способы оказания	- доклад «Оперативный

оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	первой медицинской помощи	контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой» - оценка результатов при устном ответе
39 понимание роли и значения занятий лаптой в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.	- определяет место и значение лапты при организации занятий физическими упражнениями и спортом; - знает, какие положительные личностные качества формируют занятия, с использованием средств такого вида спорта, как лапта	- оценка устного ответа характеристики вида спорта лапта и особенности мини-лапты; - оценка устного ответа при формировании личностных качеств человека с помощью такого вида спорта, как лапта
310 знание правил соревнований по виду спорта лапта, знания состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по лапте и основных функций судей, жестов судьи.	- знает и использует в организации судейства основные правила соревнований по лапте	- оценка результатов знания жестов судей; - оценка результатов при устном ответе; - оценка результатов при организации судейства при организации учебных игр и соревнований
<b>Умения:</b>		
У1 характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества.	- ориентируется в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; - характеризует структурную организацию комплекса «Готов к труду и обороне!»	- оценка результатов при устном ответе
У2 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.	- характеризует адаптацию организма к физическим нагрузкам; - определяет этапы планирования при организации самостоятельных занятий физической культурой - понимает контроль в организации индивидуальных физических нагрузках	- оценка результатов при письменном ответе; - доклад на тему «Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования ее направленности
У3 положительно оценивать	- дает оценку роли	- составление

роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия.	физической культуры и спорта при профилактике профессиональных заболеваний; - составляет комплексы общеразвивающих упражнений для организации самостоятельных занятий	комплекса общеразвивающих упражнений; - оценка результатов при устном ответе
У4выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.	- умеет оказывать первую доврачебную помощь; - знает основные принципы профилактики травматизма при организации самостоятельных занятий физической культурой	- оценка результатов при устном и письменном ответе
У5проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований.	- понимает роль занятий спортом при организации досуговой деятельности (лапта, волейбол, футбол, подвижные игры)	- оценка знаний правил организации учебных игр и организации судейства по видам спорта
У6контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности.	- умеет оценивать текущее состояние организма для организации самостоятельных занятий физическими упражнениями - подбирает направленность тренировочных воздействий на повышение работоспособности при выполнении норм комплекса «Готов к труду и обороне!»	- ведение дневника самоконтроля; - оперативная оценка текущего состояния организма занимающегося
У7планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов.	- выполняет упражнения профилактической и корригирующей направленности	- демонстрация упражнений оздоровительной гимнастики как средства профилактики гиподинамии, нарушений осанки, зрения и тд.
У8демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной	- выполняет основные технические элементы по инвариативным модулям спортивной подготовленности	- качественное выполнение основных технических и тактических действий футбола, баскетбола,

деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол).	(спортивного совершенствования)	волейбола.
У9 продемонстрировать прирост показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».	- контролирует прирост показателей физической подготовленности при сдаче нормативов комплекса «Готов к труду и обороне!»	- сдача практических нормативов: прыжок в длину с места, подтягивание в висе (висе лежа) на высокой перекладине, поднятие туловища из положения лежа и т.д.
У10 демонстрация технических приемов игры лапта; знание, демонстрация тактических действий игроков в лапту.	- выполняет основные технические элементы по вариативному модулю спортивно-оздоровительной подготовленности (лапта)	- качественное выполнение основных технических и тактических действий лапты
У11 использование средств и методов совершенствования технических приемов и тактических действий игроков в лапту.	- умеет использовать командные и групповые упражнения для совершенствования и закрепления технических и тактических приемов игроков в лапту	- составляет индивидуальные комплексы упражнений различной направленности; - тестирование уровня физической и технической подготовленности игроков в лапту
У12 осуществление соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в лапта, судейской практики.	- демонстрирует знание правил игры в лапту через судейскую практику в учебно-тренировочных играх	- оценка знаний правил лапты и организации судейства
У13 определение признаков положительного влияния занятий лапты на укрепление здоровья, установление связи между развитием физических качеств и основных систем организма.	- дает классификацию использования физических упражнений при организации занятий лаптой: подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения	- составление комплексов упражнений подготовительной, общеразвивающей и специальной направленности
У14 способность организовывать самостоятельные занятия с использованием средств лапты, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.	- знает роль занятий лаптой для всестороннего развития личности и совершенствования физических кондиций	- составление планов при организации самостоятельных занятий лаптой

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>ОК 02. - осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.</p>	<p>- владеет навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществляет поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;</p> <p>-владеет видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях;</p> <p>-использует 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>- оценка результатов деятельности при составлении комплексов физических упражнений, подбора упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, составлении докладов при выполнении самостоятельной работы</p>
<p>ОК 03 - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;</p> <p>- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур,</p>	<p>- использует приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физической культурой;</p> <p>- посещает систематически занятия;</p> <p>- использует, приобретённый опыт и знания при организации самостоятельных занятий;</p> <p>- проводит самооценку выполненной работы.</p>	<p>- экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы.</p>

<p>способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы</li> <li>готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.</li> </ul>		
<p>ОК 04.- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;</li> <li>- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;</li> <li>сформированность нравственного сознания, этического поведения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- находит контакты с товарищами и преподавателем;</li> <li>- оценивает адекватно свою роль в коллективе;</li> <li>- представляет решения задачи выполненной в коллективе;</li> <li>- участвует в соревнованиях, внеклассных мероприятиях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности;</li> </ul>
<p>ОК 06.- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;</p> <p>принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;</li> <li>- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности;</li> <li>- сдаёт нормы комплекса «Готов к труду и обороне!»</li> <li>- приобретает навыки судейства;</li> <li>- владеет техникой и тактикой спортивных игр;</li> <li>- использует, приобретённый опыт для успешной игровой деятельности;</li> <li>- проводит самоанализ выполненных действий;</li> <li>- проводит коррекцию своей деятельности;</li> <li>- устраняет ошибки своей деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности;</li> <li>- экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы.</li> </ul>

<p>край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде</li> <li>идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;</li> <li>- ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;</li> <li>- осознание духовных ценностей российского народа.</li> </ul>		
<p>ОК 08.- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет упражнения с оздоровительной направленностью;</li> <li>- подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы;</li> <li>- сдаёт нормы комплекса «Готов к труду и обороне!»;</li> <li>- контролирует нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья</li> </ul>	<p>- экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы.</p>