

Министерство культуры Республики Татарстан
ГАПОУ «Казанский техникум народных художественных промыслов»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

ОУД 06 Физическая культура

**по профессии
54.01.02. Ювелир**

Базовая подготовка профессионального образования

г.Казань, 2025г.

РАССМОТРЕНА
ПЦК общеобразовательных и
общегуманитарных, естественно-
научных и математических
дисциплин

Протокол № 1
От «29» 08 2025 г.
Председатель
М /Мамадалиева Ч.Г./

УТВЕРЖДЕНА
Заместителем директора по УПР

Протокол № 1
От «29» 08 2025 г.
Председатель
Г /Габдрахманова Р.М./

Организация-разработчик: ГАПОУ «Казанский техникум народных художественных промыслов»

Разработчик: _____, преподаватель ГАПОУ «Казанский техникум народных художественных промыслов»

Программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО): 54.01.02. Ювелир (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 27 ноября 2023 г. N 893; зарегистрирован в Минюсте России 29.12.2023 № 76772;

- основной профессиональной образовательной программы по профессии: 54.01.02. Ювелир.

- рабочей программы воспитания по профессии, 54.01.02. Ювелир.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.01.02. Ювелир, входит в укрупненную группу 54.00.00 Изобразительные и прикладные виды искусств.

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

Профиль получаемого профессионального образования технологический.

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

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

Цель:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; - освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективах формах занятий физическими упражнениями.

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

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

— готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

— освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

— готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных

источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

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

— умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

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

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

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

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

— владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник, освоивший образовательную программу, должен обладать общими компетенциями:

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

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 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Объем образовательной программы учебной дисциплины – 72 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 72 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
Лабораторно-практические занятия	72
Теоретическое обучение	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
<i>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</i>	<i>2</i>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов макс./теор./конс./пр.	Уровень освоения
1 семестр			
Теоретическая часть			
Введение. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<p>Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</p> <p>Содержание занятия: Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	1	2
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Кроссовая подготовка. Технические виды: прыжки	<p>Практическое занятие №1. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование</p> <p>Содержание занятия: Многообразие видов легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Техника высокого и низкого старта, техника бега по прямой, по повороту, техника финиширования. Игра «Сумей догнать».</p>	1	3
	<p>Практическое занятие №2. Техника бега на короткие дистанции. Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП)</p> <p>Содержание занятия: Специальные беговые упражнения. Техника бега в целом. Устранение ошибок. Выполнение контрольных нормативов по ОФП: бег 100 м, челночный бег 3x10 м. Игра «Вызов номеров».</p>	1	3
	<p>Практическое занятие №3. Техника эстафетного бега 4x100 м</p> <p>Содержание занятия: Совершенствование техники бега. Техника пере-</p>	1	3

	дачи эстафетной палочки. Техника старта на этапах эстафетного бега в зоне передачи. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости. Техника эстафетного бега 4х100 м в целом. Игра «Бесконечный эстафетный бег».		
	Практическое занятие №4. Техника бега на средние дистанции Содержание занятия: Характеристика бега на средние дистанции. Техника бега на средние дистанции. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) в чередовании с ходьбой. Комплекс физических упражнений, направленный на развитие общей выносливости.	1	3
	Практическое занятие №5. Техника бега на средние дистанции. Выполнение контрольных нормативов по ОФП Содержание занятия: Повторение техники бега на средние дистанции. Выполнение контрольных нормативов по ОФП: бег на дистанцию 2000 м (девушки), 3000 м (юноши), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	3
	Практическое занятие №6. Техника выполнения прыжка в длину с места. Выполнение контрольных нормативов по ОФП Содержание занятия: Фаза отталкивания, фаза полета, фаза приземления. Подводящие упражнения для прыжка в длину с места. Техника выполнения прыжка в длину с места. Выполнение контрольных нормативов по ОФП: прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	3
	Практическое занятие №7. Совершенствование техники бега. Выполнение контрольных нормативов по ОФП Содержание занятия: Совершенствование техники бега на различные дистанции. Устранение ошибок. Бег по прямой с различной скоростью. Выполнение контрольных нормативов по ОФП: подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.).	1	3
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол			

Тема 2.1. Стойки и перемещения	<p>Правила игры в волейбол. Содержание занятий: Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол. Правила игры в волейбол. Терминология. Особенности техники игры в волейбол. Классификация технических приемов. Практическое занятие №8. Техника игры. Техника стоек и перемещений Техника стоек: высокая, средняя, низкая. Техника перемещений: лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами правым, левым боком.</p>	1	3
Тема 2.2. Техника передач мяча. Техника подач и приема мяча	<p>Практическое занятие №9. Техника передач в волейболе. Развитие скоростно-силовых способностей Содержание занятия: Передача мяча двумя руками сверху, вперед (короткие, средние, длинные). Передача мяча двумя руками сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Передача мяча в парах. Комплекс физических упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых способностей. Линейная эстафета.</p>	1	3
	<p>Практическое занятие №10. Техника верхней, нижней подачи и приема мяча снизу. Развитие координационных способностей Содержание занятия: Техника низких подач: прямая, боковая. Верхняя прямая подача. Подача в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками. Комплекс физических упражнений, направленный на развитие координационных способностей. Игры «Картошка», «Волейбольные салки».</p>	1	3
Тема 2.3. Тактика нападения и защиты	<p>Практическое занятие №11. Тактика нападения. Игра по упрощенным правилам Содержание занятия: Индивидуальные тактические действия: выбор места для второй передачи. Выбор места и способа подачи. Нападающий удар. Групповые тактические действия: взаимодействие игроков в зонах. Командные тактические действия. Игра по упрощенным правилам.</p>	1	3
	Практическое занятие №12. Тактика защиты. Игра по упрощенным правилам	1	3

	<p>Содержание занятия: Индивидуальные тактические действия: выбор способа приема подачи. Выбор места при приеме атакующего удара, при страховке партнера. Выбор способа приема атакующего удара. Групповые тактические действия: взаимодействие игроков в зонах. Командные тактические действия. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Практическое занятие №13. Прием мяча. Блокирование. Двусторонняя игра Содержание занятия: Выбор места при блокировании. Своевременная постановка рук при блокировании. Одиночное и групповое блокирование. Двусторонняя игра.</p>		
Тема 2.4. Совершенствование техники игры в волейбол	<p>Практическое занятие №14. Совершенствование техники игры в волейбол. Двусторонняя игра Содержание занятия: Совершенствование техники приема, передачи мяча. Верхняя прямая подача по зонам. Нападающий удар. Блокирование. Совершенствование техники и тактики игры. Двусторонняя игра.</p> <p>Практическое занятие №15. Двусторонняя игра в волейбол. Судейство в волейболе Содержание занятия: Двусторонняя игра по правилам. Судейство в волейболе.</p> <p>Практическое занятие №16. Выполнение контрольных нормативов Содержание занятия: Выполнение контрольных нормативов: верхняя, нижняя передача над собой; верхняя, нижняя передача мяча в парах; чередование способов приема и передачи мяча сверху, снизу; нижняя прямая, верхняя прямая подача в пределы площадки.</p>	1	3
Раздел 3. Гимнастика			
Тема 3.1. Основы гимнастики	<p>Теоретическое занятие №3. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Содержание занятия: Гимнастическая терминология. Методика проведения ОРУ различными способами. Методика проведения ОРУ различными способами.</p>	1	3

Тема 3.2. Развитие физических качеств	Практическое занятие №18. Развитие гибкости Содержание занятия: Понятие гибкости. Пассивная и активная гибкость. Правила подбора и выполнения упражнений для развития гибкости. Комплекс физических упражнений, направленных на развитие гибкости.	1	3
	Практическое занятие №19. Развитие координационных способностей Содержание занятия: Понятие о координационных способностях. Компоненты координационных способностей. Средства и методы развития координационных способностей. Развитие координационных способностей с применением игрового метода.	1	3
	Практическое занятие №20. Развитие скоростно-силовых способностей Содержание занятия: Понятие о скоростно-силовых способностях. Методы развития скоростно-силовых способностей. Комплекс физических упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей.	1	3
	Практическое занятие №21. Развитие выносливости Содержание занятия: Понятие выносливости. Виды выносливости. Комплексы физических упражнений, направленных на развитие силовой и координационной выносливости.	1	3
Тема 3.3. Атлетическая гимнастика	Практическое занятие №22. Атлетическая гимнастика. Развитие силовых способностей Содержание занятия: Понятие об атлетической гимнастике. Классификация упражнений в атлетической гимнастике. Понятие силы, ее виды. Средства и методы развития силовых способностей. Базовые упражнения атлетической гимнастики.	1	3
Тема 3.4. Дыхательная гимнастика	Практическое занятие №23. Дыхательная гимнастика. Правила выполнения дыхательной гимнастики Содержание занятия: Основные правила выполнения дыхательной гимнастики. Типы дыхания. Статические и динамические дыхательные упражнения. Методики дыхательной гимнастики.	1	3

Тема 3.5. Вводная и производственная гимнастика	Практическое занятие №24. Вводная и производственная гимнастика. Особенности составления комплексов производственной гимнастики Содержание занятия: Понятие о вводной и производственной гимнастике. Особенности составления комплексов производственной гимнастики. Комплексы упражнений производственной гимнастики для разных категорий работников.	1	3
Тема 3.6. Профилактика профессиональных заболеваний	Практическое занятие №25. Профилактика профессиональных заболеваний. Глазодвигательная гимнастика Содержание занятия: Общая характеристика и классификация профессиональных заболеваний. Задачи физической культуры в целях профилактики профессиональных заболеваний. Комплекс упражнений, направленный на профилактику и коррекцию нарушений осанки. Глазодвигательная гимнастика.	1	3
Раздел 4. Лыжная подготовка			
Тема 4.1. Техника лыжных ходов	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Основы техники передвижения на лыжах Содержание занятия: Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Стойки лыжника. Разновидности лыжных ходов. Практическое занятие №26. Основы методики обучения передвижению на лыжах. Техника одновременных классических ходов Содержание занятия: Техника одновременных классических ходов: бесшажный, одношажный, двухшажный. Работа рук и ног в цикле одновременных классических ходов.	1	3
	Практическое занятие №27. Техника попеременных классических ходов. Техника двухшажного хода, четырехшажного хода Содержание занятия: Техника попеременного двухшажного классического хода. Техника попеременного четырехшажного классического хода. Согласованность движений в цикле хода.	1	3

	Практическое занятие №28. Техника коньковых ходов. Переход с хода на ход Содержание занятия: Техника коньковых ходов: полуконочковый, (одношажный, двухшажный), попеременный. Работа рук и ног в цикле полуконочкового, одновременных и попеременного конькового ходов. Переходы с хода на ход: без шага, через один шаг. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	3
	Практическое занятие №29. Техника подъемов. Техника спусков Содержание занятия: Подъемы: попеременным двухшажным ходом, ступающим, беговым, скользящим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Спуски: в высокой, средней, низкой стойках, в стойке «отдыха». Повороты в движении: «плугом», «переступанием», «упором», «из упора».	1	3
Тема 4.2. Тактика лыжных гонок	Практическое занятие №30. Элементы тактики лыжных гонок. Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование Содержание занятия: Распределение сил по дистанции, лидирование, техника обгона, техника финиширования.	1	3
Тема 4.3. Воспитание специальной выносливости	Практическое занятие №31. Воспитание общей выносливости. Воспитание силовой выносливости Содержание занятия: Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	1	3
Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол			
Тема 5.1. Стойки и перемещения	Содержание занятия: Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Терминология. Практическое занятие №32. Правила игры в баскетбол. Техника игры. Техника стоек и перемещений Содержание занятия: Особенности техники игры в баскетбол. Техника стоек: высокая, средняя, низкая. Техника перемещений: лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами правым, левым боком. Повороты на месте и в движении.	1	3
Тема 5.2. Ловля и передача мяча, ведение мяча, бросок мяча в корзину	Практическое занятие №33. Техника ловли мяча. Техника передачи мяча Содержание занятия: Передача мяча двумя руками от груди, стоя на	1	3

	месте, с шагом вперед, от груди в движении. Передача одной рукой от плеча, с шагом вперед, с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте, в движении.		
	Практическое занятие №34. Техника ведения мяча на месте. Техника ведения мяча в движении Содержание занятия: Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом. То же с изменением направления и скорости. Ведение мяча правой и левой рукой поочередно на месте, в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте, в движении.	1	3
	Практическое занятие №35. Техника бросков мяча в корзину. Штрафной бросок. Броски в прыжке Содержание занятия: Бросок мяча одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди с места, после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места, после ведения. Одной рукой в баскетбольное кольцо с места. В прыжке одной рукой с места. Штрафной бросок. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции.	1	3
Тема 5.3. Тактика защиты и нападения	Практическое занятие №36. Тактика защиты. Игра по упрощенным правилам Содержание занятия: Тактика защиты против игрока без мяча, с мячом, командные действия в защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	3
	Практическое занятие №37. Тактика нападения. Игра по упрощенным правилам Содержание занятия: Действия игрока без мяча, с мячом, командные действия в нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	3
Тема 5.4. Совершенствование техники игры в баскетбол	Практическое занятие №38. Совершенствование техники игры в баскетбол. Двусторонняя игра. Судейство в баскетболе Содержание занятия: Двусторонняя игра по правилам. Судейство в баскетболе.	2	3
	Практическое занятие №39. Выполнение контрольных нормативов	2	3

	ВОВ Содержание занятия: Выполнение контрольных нормативов: скоростное ведение мяча, бросок в кольцо после ведения, штрафной бросок, броски с различных точек.		
Раздел 6. Спортивные игры. Настольный теннис			
Тема 6.1. Основы техники игры в настольный теннис	Основы техники игры в настольный теннис. Стойка и работа ног теннисиста, перемещение. Виды хваток Содержание занятия: Инструктаж по технике безопасности при игре в настольный теннис. Правила и система проведения игр и ведения счета. Терминология. Практическое занятие №40. Основы техники игры в настольный теннис. Стойка и работа ног теннисиста, перемещение. Виды хваток Содержание занятияОсновная стойка. Движения одной ногой, приставные шаги, прыжки, скрестный шаг. Работа ног в защите и нападении.	2	3
Тема 6.2. Техника удара. Техника защиты и нападения. Подача и прием мяча	Практическое занятие №41. Техника удара. Развитие чувства мяча Содержание занятия: Жонглирование различными способами; остановка мяча, летящего сверху; перекат мяча с одной стороны ракетки на другую; динамичная игра с самим собой; скоростное набивание мяча об стол. Практическое занятие №42. Игра в нападении. Накат, топ-спин Содержание занятия: Атака без вращения, с вращением. Общее определение удара, исходное положение, замах, удар, точка касания, завершение удара. Практическое занятие №43. Игра в защите. Срезка, подрезка Содержание занятия: Срезка. Подрезка. Общее определение удара, исходное положение, замах, удар, точка касания, завершение удара. Практическое занятие №44. Техника подачи мяча. Техника приема мяча	2	3

	Содержание занятия: Виды подач. Дальность подачи. Направление подачи. Выбор места подачи мяча. Способы подброса мяча. Техника выполнения основных видов подач. Исходная стойка при приеме подачи. Способы приема подач.		
Тема 6.3. Парная игра	<p>Практическое занятие №45. Тактика парной игры. Тактика подач и их приема в парной игре Содержание занятия: Тактика парной игры. Расстановка игроков в паре. Передвижения в паре. Тактика подач и их приема в парной игре.</p> <p>Практическое занятие №46. Игра по правилам. Судейство в настольном теннисе Содержание занятия: Одиночная и парная игра по правилам. Судейство в настольном теннисе.</p>	2	3
Раздел 7. Спортивные игры. Футбол			
Тема 7.1. Техника ударов и остановки мяча	<p>Практическое занятие №47. Правила игры в футбол. Техника передвижения Содержание занятия: Инструктаж по технике безопасности при игре в футбол. Правила игры в футбол. Терминология. Отработка техники передвижения. Передвижение спиной вперед, повороты.</p> <p>Практическое занятие №48. Техника удара по летящему мячу средней частью подъема ноги. Удары на точность и силу Содержание занятия: Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Остановка мяча ногой. Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки мяча, ведения мяча, по летящему мячу.</p> <p>Практическое занятие №49. Техника остановки мяча. Удары на точность на короткое и среднее расстояние Содержание занятия: Прием (остановка) катящегося мяча внутренней стороной стопы. Прием (остановка) опускающихся и низколетящих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении. Прием (остановка) мяча, летящего выше бедра, внутренней стороной стопы в прыжке. Удары различными способами на точность на короткое и среднее расстояние.</p>	2	3

Тема 7.2. Техника владения мячом	Практическое занятие №50. Техника владения мячом. Отбор мяча. Обманные движения Содержание занятия: Отбор мяча накладыванием стопы. Отбор мяча выбиванием. Отбор мяча перехватом. Обманные движения без мяча. Упражнение «Квадрат», упражнение «Владение мячом». Игра по упрощенным правилам.	2	3
Тема 7.3. Техника игры вратаря	Практическое занятие №51. Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы, броски Содержание занятия: Стойка вратаря. Перемещение во вратарской зоне. Ловля катящихся и низко летящих мячей. Отбивание мячей. Вбрасывание мяча.	2	3
Тема 7.4. Тактика защиты и нападения	Практическое занятие №52. Тактика защиты. Тактика нападения Содержание занятия: Индивидуальный метод защиты, групповой метод защиты, командный метод защиты. Тактика индивидуальных действий, тактика атаки группой, тактика атаки всей командой.	2	3
Тема 7.5. Совершенствование техники игры в футбол	Практическое занятие №53. Совершенствование техники игры в футбол. Двусторонняя игра. Судейство в футболе Содержание занятия: Двусторонняя игра по правилам. Судейство в футболе.	2	3
Раздел 8. Легкая атлетика			
Тема 8.1. Кроссовая подготовка. Технические виды: прыжки	Практическое занятие №54. Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники бега Содержание занятия: Фаза отталкивания, фаза разбега в сочетании с отталкиванием, фаза полета, фаза приземления. Техника выполнения прыжка в длину способом «согнув ноги» в целом. Совершенствование техники бега на различные дистанции. Игры «Квач-лягушка», «Гонка с выбыванием».	2	3

Тема 8.2. Выполнение контрольных нормативов по ОФП	Практическое занятие №55. Выполнение контрольных нормативов по ОФП Содержание занятия: Выполнение контрольных нормативов по ОФП: бег 100 м, челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	2	3
	Практическое занятие №56. Выполнение контрольных нормативов по ОФП Содержание занятия: Выполнение контрольных нормативов по ОФП: бег на дистанцию 2000 м (девушки), 3000 м (юноши), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.).	2	3
Зачет	Дифференцированный зачет	2	
Всего		72	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

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

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

Открытый стадион широкого профиля:

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

3.2. Информационное обеспечение обучения:

Основные источники:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>

Дополнительные источники:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное обра-

зование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141>

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

Интернет-ресурсы

znanium.com

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

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

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

Сервисы и инструменты:

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Личностные результаты готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению	Текущий контроль: оценивание выполнения заданий на практических занятиях
сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию	Текущий контроль: оценивание выполнения заданий на практических занятиях

вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков	
потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья	Текущий контроль: оценивание выполнения заданий на практических занятиях
приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности	Текущий контроль: оценивание выполнения заданий на практических занятиях
формирование личностных ценностно-смысовых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике	Текущий контроль: оценивание выполнения заданий на практических занятиях
готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры	Текущий контроль: оценивание выполнения заданий на практических занятиях и самостоятельной работы
способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры	Текущий контроль: оценивание выполнения заданий на практических занятиях
способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысовых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности	Текущий контроль: оценивание выполнения заданий на практических занятиях
формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	Текущий контроль: оценивание выполнения заданий на практических занятиях
принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании	Текущий контроль: оценивание выполнения заданий на практических занятиях

ствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	
умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Текущий контроль: оценивание выполнения заданий на практических занятиях
патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной	Текущий контроль: оценивание выполнения заданий на практических занятиях
готовность к служению Отечеству, его защите	Текущий контроль: оценивание выполнения заданий на практических занятиях
Метапредметные результаты	
способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике	Текущий контроль: оценивание выполнения заданий на практических занятиях
готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности	Текущий контроль: оценивание выполнения заданий на практических занятиях
освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ	Текущий контроль: оценивание выполнения заданий на практических занятиях
готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников	Текущий контроль: оценивание выполнения заданий на практических занятиях
формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	Текущий контроль: оценивание выполнения заданий на практических занятиях
умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопас-	Текущий контроль: оценивание выполнения заданий на практических занятиях

ности	
Предметные результаты	
умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	Текущий контроль: оценивание результатов, полученных в ходе наблюдений за деятельностью учащихся Зачет, дифференцированный зачет
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Текущий контроль: оценивание результатов, полученных в ходе наблюдений за деятельностью учащихся Зачет, дифференцированный зачет
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Текущий контроль: оценивание результатов, полученных в ходе наблюдений за деятельностью учащихся Зачет, дифференцированный зачет
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Текущий контроль: оценивание результатов, полученных в ходе наблюдений за деятельностью учащихся Зачет, дифференцированный зачет
владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороны» (ГТО)	Текущий контроль: регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения практических занятий. Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных программой, выполнение норм комплекса ГТО. Наблюдение за работой в команде при проведении спортивных и подвижных игр Зачет, дифференцированный зачет
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	Текущий контроль: оценивание результатов, полученных в ходе наблюдений за деятельностью учащихся
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	Текущий контроль: наблюдение за работой в команде при проведении спортивных и подвижных игр
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;	Текущий контроль: оценивание результатов, полученных в ходе наблюдений за деятельностью учащихся

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;	Текущий контроль: оценивание результатов, полученных в ходе наблюдений за деятельностью учащихся
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	Текущий контроль: оценивание результатов, полученных в ходе наблюдений за деятельностью учащихся