

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
(Минобразования Новосибирской области)

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«НОВОСИБИРСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПИЩЕВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ  
И ПЕРЕРАБОТКИ»**

(ГАПОУ НСО «Новосибирский колледж пищевой  
промышленности и переработки»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04 Физическая культура**

По профессии 19.01.09 Мастер по эксплуатации, механизации,  
автоматизации и роботизации технологического оборудования пищевой  
промышленности

Новосибирск 2023

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Приказ Минобрнауки России от 14.06.2013 № 464 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования» с изменениями на 28 августа 2020 года;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014; 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 11 декабря 2020 г.;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.04.2022 N 258 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 19.01.09 Мастер по эксплуатации, механизации, автоматизации и роботизации технологического оборудования и процессов пищевой промышленности»
- Примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», согласованной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Протокол № 1 от 25 февраля 2022 г.

Организация разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области «Новосибирский колледж пищевой промышленности и переработки»

Составитель программы: Герасимюк Ольга Ивановна, преподаватель (1 квалификационная категория)

**Согласовано:**

Методист \_\_\_\_\_ /Г.В. Векшина/

**Рассмотрено:**

На заседании ПЦК общеобразовательных, математических и общих естественнонаучных дисциплин

протокол от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Председатель комиссии: \_\_\_\_\_ /Серова О.М./

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....                | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                    | 12 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                   | 19 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ..... | 23 |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 19.01.09 Мастер по эксплуатации, механизации, автоматизации и роботизации технологического оборудования пищевой промышленности.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** данная учебная дисциплина относится к профессиональному циклу как дисциплина социально-гуманитарного цикла в структуре основной профессиональной образовательной программы.

## 1.3. Компетенции, на формирование которых работает дисциплина

Особое значение учебная дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

Общие компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

**Профессиональные компетенции:**

| <b>Виды деятельности</b>   | <b>Профессиональные компетенции, соответствующие видам деятельности</b>   |
|--|---|
| Выполнение операций технического обслуживания и ремонта механического оборудования, автоматизированных технологических линий по производству продуктов питания                                     | ПК 1.1. Выполнять такелажные, грузоподъемные, монтажные и слесарно-механические работы на технологическом оборудовании автоматизированных технологических линий по производству продуктов питания<br>ПК 1.2. Выполнять ремонт и монтаж, а также осуществлять контроль результатов проведения ремонтных и монтажных работ, контрольно-измерительных приборов, установленных на автоматизированных технологических линиях по производству продуктов питания |
| Выполнение операций технического обслуживания, монтажа и наладки контрольно-измерительных приборов и систем автоматики автоматизированных технологических линий по производству продуктов питания. | ПК 2.1. Выполнять операции монтажа и наладки контрольно-измерительных приборов и систем автоматики автоматизированных технологических линий по производству продуктов питания<br>ПК 2.2. Выполнять операции по техническому обслуживанию, комплексной наладке и регулировке систем автоматики автоматизированных технологических линий по производству продуктов питания  |

В рамках программы общеобразовательной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ) результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

| <b>Коды результатов</b> | <b>Результаты освоения общеобразовательного предмета должны отражать:</b>   |
|-------------------------|---|
|                         | <b>Личностные результаты</b>  |
| ЛР 02                   | Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности   |
| ЛР 03                   | Готовность к служению Отечеству, его защите   |
| ЛР 05                   | Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности  |
| ЛР 06                   | Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям |
| ЛР 07                   | Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности   |
| ЛР 08                   | Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей   |
| ЛР 09                   | Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию  |

|       |   |
|-------|---|
|       | успешной профессиональной и общественной деятельности   |
| ЛР 10 | Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений  |
| ЛР 11 | Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков  |
| ЛР 12 | Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь  |
| ЛР 13 | Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем  |
|       | <b>Метапредметные результаты</b>  |
| МР 01 | Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях |
| МР 02 | Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты  |
| МР 03 | Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания  |
| МР 04 | Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников     |



|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| MP 05                               | Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности |
| MP 07                               | Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей  |
| MP 09                               | Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения   |
| <b>Предметные результаты</b>        |   |
| ПРБ 01                              | Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)                           |
| ПРБ 02                              | Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью   |
| ПРБ 03                              | Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств   |
| ПРБ 04                              | Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности   |
| ПРБ 05                              | Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности  |
| <b>Личностные результаты из РПВ</b> |   |
| ЛРв 6                               | Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и  |

|       |  |
|-------|--|
|       | сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям |
| ЛРв9  | Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности           |
| ЛРв12 | Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь   |

## 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>   | <b>Объем в часах</b> |
|---|----------------------|
| <b>Объем образовательной программы дисциплины</b>                                     | <b>75</b>            |
| <b>в т. ч.</b>  |                      |
| <b>Основное содержание</b>  | <b>61</b>            |
| <b>в т. ч.:</b>   |                      |
| теоретическое обучение  | 2                    |
| практические занятия  | 34                   |
| самостоятельные работы  | 25                   |
| <b>Профессионально ориентированное содержание<br/>(содержание прикладного модуля)</b> | <b>12</b>            |
| <b>в т. ч.:</b>   |                      |
| теоретическое обучение  | 2                    |
| практические занятия  | 10                   |
| <b>Индивидуальный проект (да/нет)**</b>   | <b>-</b>             |
| <b>Промежуточная аттестация<br/>(дифференцированный зачет)</b>                        | <b>2</b>             |

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем                         | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)  | Объем часов | Формируемые компетенции                       |
|---|---|-------------|---|
| 1   | 2   | 3           | 4   |
| Раздел 1  | <b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>  |             | ОК 01, ОК 04, ОК 08                           |
| <b>Основное содержание</b>                          |   |             |   |
| Тема 1.1 Здоровье и здоровый образ жизни            | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08                           |
|   | 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания  |             |   |
|   | 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание   |             |   |
|   | 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека   |             |   |
| <b>*Профессионально ориентированное содержание</b>  |   | <b>12</b>   |   |
| Тема 1.2 Физическая культура в режиме трудового дня | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08, <b>ПК<sup>1</sup>...</b> |
|   | 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики |             |   |
| Раздел № 2  | <b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-</b>   |             | ОК 01, ОК 04,                                 |

|   |   |           |   |
|---|---|-----------|---|
|   | <b>спортивной деятельности</b>  |           | <b>ОК 08,<br/>ПК...</b>                 |
| <b>Методико-практические занятия</b>  |   | <b>10</b> |   |
| <b>*Профессионально ориентированное содержание</b>  |   | 10        |   |
| <b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08,<br><b>ПК...</b> |
|   | <b>Практические занятия</b>   | 2         |   |
|   | 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения<br>2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности |           |   |
| <b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                           | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08,<br><b>ПК...</b> |
|   | <b>Практические занятия</b>   | 2         |   |
|   | 3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений<br>Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                                |           |   |
| <b>Тема 2.3</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04,<br><b>ПК...</b>           |
|   | <b>Практические занятия</b>   | 2         |   |
|   | 4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности   |           |   |
| <b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08,<br><b>ПК...</b> |
|   | <b>Практические занятия</b>   | 2         |   |
|   | 5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики   |           |   |

|  |   |           |   |
|--|---|-----------|---|
| организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | будущей профессиональной деятельности   |           |   |
|  | 6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности   |           |   |
| <b>Тема 2.5</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                        | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08,<br><b>ПК...</b> |
|  | <b>Практические занятия</b>   | 2         |   |
|  | 7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания                                       |           |   |
|  | 8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)   |           |   |
| <b>Основное содержание</b>   |   | <b>34</b> |   |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b>  |   | <b>34</b> |   |
| <b>2.7. Гимнастика<sup>2</sup> (практические занятия 13-20)</b>                            |   | <b>8</b>  |   |
| <b>Тема 2.6</b> Основная гимнастика<br>(обязательный вид)                                  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08                  |
|  | <b>Практические занятия</b>   | 2         |   |
|  | 13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.<br>Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.  |           |   |
|  | 14. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.<br>Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки |           |   |

<sup>2</sup> Основная гимнастика является обязательным видом, из остальных перечисленных видов гимнастики профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, не менее 2.

|   |  |           |                     |
|---|--|-----------|---------------------|
| <b>Тема 2.7</b> Атлетическая гимнастика                             | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>6</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 6         |                     |
|   | Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами  |           |                     |
|   | Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.  |           |                     |
|   | Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.  |           |                     |
| <b>2.8 Спортивные игры<sup>3</sup> (практические занятия 21-28)</b> |  | <b>26</b> |                     |
| <b>Тема 2.8</b> Футбол  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>6</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 6         |                     |
|   | 21. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. |           |                     |
|   | 22. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника   |           |                     |
|   | 23. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения  |           |                     |
|   | 24.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)  |           |                     |
| <b>Тема 2.9</b> Баскетбол   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>6</b>  |                     |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 6         |                     |
|   | 25-26. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры:   |           |                     |

<sup>3</sup> Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, не менее 2.

|                           |  |          |                     |
|---------------------------|--|----------|---------------------|
|                           | <p>перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча</p> <p>27. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>28. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p> <p>29. Ведение мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении</p> <p>30. Броски мяча в кольцо с места и после ведения</p> |          |                     |
| <b>Тема 2.10</b> Волейбол | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>6</b> | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                           | <b>Практические занятия</b>  | 6        |                     |
|                           | Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении  |          |                     |
|                           | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения  |          |                     |
|                           | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности  |          |                     |
|                           | Поддачи и передачи мяча  |          |                     |
|                           |  |          |                     |
| <b>Тема 2.1</b> Бадминтон | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b> |                     |
|                           | <b>Практические занятия</b>  | 2        |                     |
|                           | Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, поддачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад   |          |                     |
|                           | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения  |          |                     |
|                           | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона   |          |                     |



|                                  |   |           |                     |
|----------------------------------|---|-----------|---------------------|
| <b>Тема 2.12</b> Теннис          | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                                  | <b>Практические занятия</b>   | 2         |                     |
|                                  | Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. |           |                     |
|                                  | Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Поддача, приём поддачи (свеча).   |           |                     |
|                                  | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения   |           |                     |
|                                  | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощённым правилам. Игра по правилам   |           |                     |
| <b>Тема 2.13</b> Лёгкая атлетика | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                                  | <b>Практические занятия</b>   | 4         |                     |
|                                  | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;   |           |                     |
|                                  | Совершенствование техники спринтерского бега  |           |                     |
|                                  | Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);  |           |                     |
|                                  | Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики<br>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.  |           |                     |
| <b>Раздел 3</b>                  |   | <b>25</b> |                     |
| <b>Самостоятельные работы</b>    |   |           |                     |
| <b>Тема 3.1</b> СР №1            | Развитие силовых качеств  | 8         | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 3.2</b> СР №2            | Развитие координации движений   | 8         |                     |
| <b>Тема 3.3</b> СР №3            | Развитие быстроты   | 5         |                     |

|  |                       |    |                     |
|--|-----------------------|----|---------------------|
| <b>Тема 3.4 СР №4</b>  | Развитие выносливости | 4  |                     |
| <b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b> |                       | 2  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| <b>Всего:</b>  |                       | 75 |                     |

### 3. Условия реализации программы учебной дисциплины

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала и лыжной базы, стадиона с элементами полосы препятствий для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также для самостоятельной и воспитательной работы. Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам.

#### Материально-техническое оснащение кабинета

|                        |  |
|------------------------|--|
| <u>Спортивный зал.</u> | Оборудование:<br>Горизонтальная скамья -2<br>Стойки волейбольные (со стаканом, сеткой и тросом) -1<br>Стол теннисный -2<br>Скамья универсальная -1<br>Мяч баскетбольный -20<br>Мяч волейбольный -20 Мяч футбольный -5<br>Мат №6 100*200*10 -6<br>Облучатель рециркулятор Алматон-200 с передвижной стойкой (2021) -1<br>Турник-брусья ПРЕСС ПРОФИ 3 в 1-1<br>Шведская стенка 3,2*1,0 м (2018)- 6<br>Аптечка первой помощи работникам ФЭСТ, футляр большой -1<br>Кольцо баскетбольное -2<br>Мат гимн. порол., шт -4<br>Мяч баскетбольный TORRES №6 резина нейлон, шт -10<br>Мяч волейбольный TORRES №5 кож.зам. клееный, шт -2<br>Мяч футбольный Torres Futsal, р4 (2020) -4<br>Набор для настольного тенниса, 2 ракетки, 3 мяча -3 Насос для мяча-1<br>Скакалка-10<br>Секундомер электронный, Россия -1<br>Сетка для футбольных ворот, нить 2,5 мм, узловая, 100*100 мм (2020) -2<br>Тен ракетка -6 Теннисный стол , шт -1<br>Форма волейбольная с нанесением (женская), компл -6<br>Футболка баскетбольная с номером (жен) -8<br>Шахматы обиходные с шахматной доской, пластик (2020), шт -4<br>Щит баскетбольный 105*180 с кольцом-2 |
| <u>Тренажерный</u>     | Оборудование для силовых упражнений:   |

|                    |   |
|--------------------|---|
| зал и лыжная база. | Велотренажер -21<br>Горизонтальная скамья -2<br>Беговая дорожка охуген -1<br>Силовая скамья -3<br>Скамья универсальная -1<br>Силовой тренажер со встроенными весами (весов плиты 40кг, 20кг) -1<br>Тренажер эллиптический с встроенным HR приемником -1<br>Силовой тренажер со встроенными весами (весов плиты 40кг, 20кг) -1<br>Гриф штанги L-1800\301<br>Стойки для штанги к скамье -1<br>Аптечка первой помощи работникам ФЭСТ, футляр большой -1<br>Блин стальной 10кг, серая эмаль 30мм -6<br>Блин стальной 15кг, серая эмаль 30мм -2<br>Блин стальной 2,5кг, серая эмаль 30мм -4<br>Блин стальной 5кг, серая эмаль 30мм -4<br>Гиря 16 кг, -2<br>Гриф прямой стальн 30*1700мм, хром, с замками "гайка Кеттлера" -1<br>Оборудование:<br>Ботинки лыжные ИК р.37-5-45, пар -35<br>Лыжи спортивно-беговые р.160-200, -45<br>Лыжные палки р.115-150, пар -45<br>Стадион с элементами полосы препятствий |
|--------------------|---|

Перечень необходимого комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

| № п/п | Наименование лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства |
|-------|---|
| 1     | Офисное ПО из состава пакета Microsoft Office 2019  |
| 2     | Операционная система Microsoft Windows 10 для образовательных организаций   |
| 3     | Антивирусное программное обеспечение Касперский   |

Реализации программы общеобразовательного предмета Информатика обеспечена учебно-методической документацией.

Внеаудиторная работа сопровождается методическим обеспечением.

Обучающиеся обеспечены доступом к образовательной платформе Moodle (<https://сдо.нкппип.рф/>)

### **3.2 Требования к кадровым условиям реализации образовательной программы**

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками колледжа, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы, в том числе из числа руководителей и работников организаций, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности и имеющих стаж работы в данной профессиональной области не менее 3 лет.

Педагогические работники, привлекаемые к реализации программы, получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации не реже 1 раза в 3 года, с учетом расширения спектра профессиональных компетенций, в том числе в форме стажировки в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности.

### **3.3 Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Для реализации программы каждый обучающийся обеспечен доступом к базам данных и библиотечному фонду образовательной организации. Библиотечный фонд имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

#### **Основные источники:**

1. Кузнецов В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.- М.: Кнорус, 2019. – 256 с.

#### **Дополнительные источники:**

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Текст]: учебное пособие/ под ред. В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2006. - 352 с.: ил.

2. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст]/ А. А. Бишаева. - М.: Академия, 2010. – (Начальное и среднее профессиональное образование). 10

3. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст]: учебное пособие / Г. С. Туманян. – М.: Академия, 2006. – 336 с.: ил. – (Высшее профессиональное образование).

4. Физическая культура [Текст]: учебное пособие/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – 7 изд., исправл. – М.: Академия, 2008. – 175 с.: ил. – (Среднее профессиональное образование).

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mossport.ru>

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

| <b>Общая/профессиональная компетенция</b>  | <b>Раздел/Тема</b>  | <b>Тип оценочных мероприятий</b>   |
|--|---|--|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам   | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с <sup>4</sup> , 1.6 П-о/с<br>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 | – составление словаря терминов, либо кроссворда<br>– защита презентации/доклада-презентации<br>– выполнение самостоятельной работы   |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде  | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с<br>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10               | – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,  |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с<br>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10               | – составление профессиограммы<br>– заполнение дневника самоконтроля<br>– защита реферата<br>– составление кроссворда<br>– фронтальный опрос<br>– контрольное тестирование<br>– составление комплекса упражнений<br>– оценивание практической |

<sup>4</sup> Профессионально-ориентированное содержание

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>работы</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– тестирование</li><li>– тестирование (контрольная работа по теории)</li><li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li><li>– сдача контрольных нормативов</li><li>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li><li>– сдача нормативов ГТО</li><li>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li></ul> |
|--|--|---|