

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РЯЖСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА  
А.М. СЕРЕБРЯКОВА»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОД.09 Физическая культура**

профессия:

29.01.08 Оператор швейного оборудования

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОД.09 «Физическая культура» разработана в соответствии с примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» разработанной авторским коллективом под руководством Дидович А.Н., предназначенной для профессиональных образовательных организаций, реализующих основную профессиональную программу среднего профессионального образования на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования при подготовке квалифицированных специалистов среднего звена, рекомендованной ФГБОУ ДПО ИРПО «Протокол № 14 от 30 ноября 2022 г.»

Организация-разработчик: ОГБПОУ «РК»

Разработчик: Фишман В.Б., руководитель физического воспитания

<p>Рассмотрена и рекомендована к утверждению цикловой комиссией общеобразовательных и естественно-научных дисциплин по профессии 29.01.08 Оператор швейного оборудования.</p>	<p>Протокол заседания цикловой комиссии № ____ от «__» _____ 20__ г.          Председатель _____          ЦК</p>
---	--

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».....	4
2.	Структура и содержание общеобразовательной дисциплины.....	10
3.	Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины.....	22
4.	Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины.....	24

## **1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины**

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

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 29.01.08 Оператор швейного оборудования.

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

##### **1.1.1. Цели дисциплины:**

Содержание рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитию у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к физическим занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

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

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

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным компонентам	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>-интерес к различным сферам профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>-устанавливать существенный признак основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>-определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>-выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-уметь 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);</li> <li>-владеть современными технологиями сохранения и укрепления здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебой и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>-владеть физическими упражнениями разной функциональной</li> </ul>

	<p>-вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;</p> <p>-развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;</p> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <p>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <p>-выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <p>-анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменения в новых условиях;</p> <p>-уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</p> <p>-уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</p> <p>-выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</p> <p>-способность их использования в познавательной и социальной практике;</p> <p>-готовность к саморазвитию,</p>	<p>направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
--	---	--

<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>самостоятельности и самоопределению;  -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;  <b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b>  <b>б) совместная деятельность:</b>  -понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;  -принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;  -координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;  -осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.  <b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b>  <b>г) принять себя и других людей:</b>  -принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов</p>	<p>-уметь 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);  -владеть современными технологиями сохранения и укрепления здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебой и производственной деятельностью;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  -владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной</p>
--	--	---

	<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>-развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</li> </ul>	<p>деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>-наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <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> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>-давать оценку новым ситуациям;</li> <li>-расширять рамки учебного предмета на</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-уметь 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);</li> <li>-владеть современными технологиями сохранения и укрепления здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>-владеть физическими упражнениями</li> </ul>



	<p>основе личных предпочтений;          -делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;          Оценивать приобретенный опыт;          -способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</p>	<p>разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;          -владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;          -иметь положительную динамику в развитии физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>
<p>ПК 2.1. Выполнять операции ручную или на машинах, автоматическом или полуавтоматическом оборудовании по пошиву деталей, узлов, изделий из текстильных материалов.</p>	<p>Быть подготовленным к выполнению основных видов деятельности согласно получаемой квалификации специалиста среднего звена, указанной в пункте 3.4 настоящего ФГОС СПО.</p>	

## 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины.

### 2.1. Объем дисциплины и вид учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>117</b>
<b>Обязательная учебная нагрузка/ Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>78</b>
в том числе:	
<b>Основное содержание</b>	<b>56</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	48
<b>Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>20</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	16
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>39</b>

### 2.3. Тематический план и содержание общеобразовательной учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объём часов	Формируемые компетенции
Раздел 1.	Физическая культура, как часть культуры общества и человека.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Основное содержание</b>		8	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Современное состояние физической культуры и спорта.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – примерная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО. -	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 1.2.</b> <b>Здоровье и здоровый образ жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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,	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

		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.		
<b>Тема 1.3</b> <b>Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
		1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, скандинавская ходьба, оздоровительный бег и т.д.		
<b>Тема 1.4</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
		1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой.		
		2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
		3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями		

	физической подготовленности. Дневник самоконтроля.		
	4. Физические качества и средства их совершенствования.		
<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>		4	
<b>Тема 1.5</b> <b>Физическая культура в режиме рабочего дня.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.5
	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 утренней гимнастики.		
<b>Тема 1.6</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.5
	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. 2. Определение физических и личностных качеств с учетом получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности.</b>	64	
<b>Методико-практические занятия.</b>		16	
<b>Профессионально ориентированное</b>		16	

содержание				
<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Содержание методико-практических занятий.</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.5	
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминутки, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.			
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.			
<b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание методико-практических занятий.</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.5	
	3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. 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 оценки умственной и физической работоспособности.	<b>Содержание методико-практических занятий.</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.5	
	4. Применение методов самоконтроля и оценки умственной и физической работоспособности.			
<b>Тема 2.4</b> Составление и проведение комплексов	<b>Содержание методико-практических занятий.</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.5	
	5. Освоение методики составления и проведения комплексов			

упражнений для различных форм организации физической культуры при решении профессионально ориентированных задач.	упражнений производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.		
	6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений производственной гимнастики, комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.		
<b>Тема 2.5</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание методико-практических занятий.</b>	8	
	7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.5
	8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).		
<b>Основное содержание</b>		48	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		48	
<b>Тема 2.6</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Содержания учебно-тренировочных занятий</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем.		
<b>Тема 2.7 Легкая атлетика</b>		14	
<b>Тема 2.7.1.</b> <b>Техника бега на</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08

<b>короткие дистанции</b>	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Освоение и совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега по прямой дистанции. Техника бега по повороту. Техника низкого старта и стартового разгона. Техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.		
<b>Тема 2.7.2. Техника эстафетного бега</b>	<b>Содержание практических занятий</b> Освоение и совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Техника старта на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости. Эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.7.3 Техника бега по прямой с различной скоростью.</b>	<b>Содержание практических занятий</b> Освоение и совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью. Основы техники бега. Техника легкоатлетического бега.	2	
<b>Тема 2.7.4. Техника кроссового бега.</b>	<b>Содержание практических занятий</b> Освоение и совершенствование техники кроссового бега. Старт и стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование (финишный бросок, спурт) Особенности техники кроссового бега.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.7.5. Техника прыжков в длину с разбега</b>	<b>Содержание практических занятий</b> Освоение и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника отталкивания. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника приземления. Техника движения в полете. Техника прыжка в высоту в целом.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.7.6.</b>	<b>Содержание практических занятий.</b>	2	ОК 01, ОК 04,



<b>Техника прыжков в высоту.</b>	Освоение и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Техника отталкивания. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника перехода через планку и приземлению. Техника прыжка в высоту в целом.		ОК 08
<b>Тема 2.8. Спортивные игры. (Волейбол)</b>		14	
<b>Тема 2.8.1. Волейбол. Техника безопасности игры. Правила игры. Специальные подготовительные упражнения.</b>	<b>Содержание практических занятий.</b>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности игры. Правила игры. Специальные подготовительные упражнения. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: Стартовая стойка (исходное положение). Ходьба, бег. Перемещения приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Двойной шаг вперед, назад. Скачок. Остановка шагом, прыжком. Прыжки вверх толчком двух ног (одной) с места и после перемещения и остановки. Сочетание способов перемещений. Сочетание способов перемещений с техническими приемами. Игра по упрощенным правилам волейбола.		
<b>Тема 2.8.2. Техника передачи мяча.</b>	<b>Содержание практических занятий.</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: Передача мяча сверху двумя руками вверх- вперед, над собой. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Передача мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро. Передачи мяча, различные по высоте Передача мяча снизу двумя руками. Передача мяча одной рукой с верху, стоя на площадке Чередование способов передачи мяча.		

<b>Тема 2.8.3.</b> <b>Техника подачи мяча.</b>	<b>Содержание практических занятий.</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. подача в прыжке.		
<b>Тема 2.8.4.</b> <b>Тактика нападения.</b>	<b>Содержание практических занятий.</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры, индивидуальных тактических действий: Выбор места для второй передачи. Выбор места и способа подачи. Выбор способа отбивания мяча. Вторая передача, стоя атакующему лицом. Нападающий удар. Групповые тактические действия: взаимодействие игроков в зонах Командные тактические действия		
<b>Тема 2.8.5.</b> <b>Тактика защиты.</b>	<b>Содержание практических занятий.</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры, индивидуальных тактических действий: Выбор способа приема подачи. Выбор места при блокировании. Выбор места при приеме атакующего удара. Выбор места при страховке партнера. Выбор способа приема атакующего удара.		
<b>Тема 2.8.6.</b> <b>Техника приема мяча, блокирования.</b>	<b>Содержание практических занятий.</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой (правой, левой). Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди- животе. Отбивание мяча ногой Одиночное блокирование. Групповое		

	блокирование.		
<b>Тема 2.9. Гимнастика.</b>		18	
<b>Тема 2.9.1. Специальные подготовительные общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения.</b>	<b>Содержание практических занятий.</b>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений. Выполнение строевых команд. Гимнастические построения и перестроения.		
	2. Выполнение специальных подготовительных общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом (с мячом, набивным мячом, на матах, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и т.п). Упражнения в парах. Упражнения в движении.		
<b>Тема 2.9.2. Упражнения на брусьях.</b>	<b>Содержание практических занятий.</b>	2	
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши).		
	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>	
	Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок.	Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; соскок махом назад.	
<b>Тема 2.9.3. Техника лазанья по канату.</b>	<b>Содержание практических занятий.</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Освоение и совершенствование техники лазанья по канату: из вися стоя в 3 приема; из вися сидя в 3 приема. Лазанье на высоту 5		

	м без учета времени и с учетом времени.		
<b>Тема 2.9.4.</b> <b>Упражнения на гимнастической скамейке (девушки).</b>	<b>Содержание практических занятий.</b> Освоение и совершенствование элементов гимнастики, выполняемых на гимнастической скамейке: Передвижения и повороты кругом на носках. Равновесие на одной ноге поперек (ласточка). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке. Наклоны корпуса из положения стоя на скамейке, ноги вместе. Подъем туловища из положения всед на скамейке, ноги закреплены.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.9.5.</b> <b>Упражнения на гимнастических снарядах (козел, конь).</b>	<b>Содержание практических занятий.</b> Освоение и совершенствование опорных прыжков через гимнастические снаряды (козел, конь). Козел в длину, козел в ширину – прыжок ноги врозь, прыжок согнув ноги. Конь в длину – вскоки в упор на коленях; в упор присев; из упора на коленях соскок прогнувшись; прыжок боком.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Освоение и совершенствование упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики: Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп. Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела. Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах.		
<b>Тема 2.9.6</b> <b>Акробатические упражнения.</b>	<b>Содержание практических занятий.</b>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Освоение и совершенствование акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове		

	и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Освоение и совершенствование и комбинаций элементов (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):		
	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>	
	Из упора присев кувырок назад – Перекатом назад стойка на лопатках – перекатом вперёд лечь и «мост» - поворот в упор стоя на правом колене, левую ногу назад – махом левой в упор присев и кувырок вперёд – прыжок вверх прогибаясь и о.с.	С 2-3 шагов разбега кувырок вперёд прыжком в упор присев – силой стойка на голове и руках согнув ноги – опускаясь в упор присев, кувырок назад и прыжок вверх прогибаясь с поворотом кругом – полуприсед, руки назад и длинный кувырок вперёд и прыжок вверх прогибаясь ноги врозь и о.с.	
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)</b>		2	
<b>Всего:</b>		78	

### **3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивной площадки, спортивного игрового зала, тренажерного зала.

Оборудование спортивного зала:

1. Гимнастическая перекладина.
2. Брусья.
3. Маты гимнастические.
4. Гимнастические скамейки.
5. Стенки гимнастические.
6. Мостики эластичные.
7. Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.
8. Стойки волейбольные.
9. Насос.
10. Щиты баскетбольные.
11. Мячи набивные.
12. Свистки сигнальные.
13. Сетки волейбольные, баскетбольные.
14. Лыжи беговые.
15. Лыжные ботинки, палки, крепления, мази, парафин, пробки, скребки, станок, утюг.
16. Лыжные комбинезоны, шапочки, перчатки.
17. Стартовые колодки.
18. Шиповки.
19. Номера участников соревнований.
20. Стойки для прыжков, планка.
21. Рулетки.
22. Барьеры.
23. Флажки судейские.
24. Эстафетная палочка.
25. Секундомер.
26. Табло.
27. Тренажерный комплекс.
28. Гантели, гири.
29. Армстол.
30. Весы.
31. Обручи.
32. Скакалки.
33. Калькулятор.
34. Форма волейбольная, баскетбольная, футбольная.

Технические средства обучения:

1. Мультимедийный проектор.
2. Музыкальный центр.

## **3.2 Информационное обеспечение обучения.**

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

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с.

#### **1.2.3. Дополнительные источники**

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.

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

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

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

5. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.

*электронные ресурсы:*

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

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

<http://fcior.edu.ru/>, <http://www.websib.ru/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)

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

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

<b>Общая/профессиональная компетенция</b>	<b>Разделы/Темы</b>	<b>Тип оценочных мероприятий</b>
ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различному контексту	Раздел 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Раздел 2, Темы 2.1-2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9	-составление словаря терминов, либо кроссворда; -защита презентации/доклада-презентации; Выполнение самостоятельной работы; -составление комплекса
ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе, команде	Раздел 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Раздел 2, Темы 2.1-2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9	физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей; -составление профессиограммы;
ОК 8. Использовать средства физической культуры для укрепления и сохранения здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Раздел 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Раздел 2, Темы 2.1-2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9	-заполнение дневника самоконтроля; -защита реферата; -фронтальный опрос; -контрольное тестирование; -составление комплекса упражнений; -оценивание практической работы; -демонстрация комплекса ОРУ; -сдача контрольных нормативов; -сдача нормативов ГТО; -выполнение упражнений на дифференцированном зачете.



<p>ПК 2.1. Выполнять операции вручную или на машинах, автоматическом или полуавтоматическом оборудовании по пошиву деталей, узлов, изделий из текстильных материалов.</p>	<p>Раздел 2, Темы 2.1-2.5 П-о/с</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление и проведение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультурминутки, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения;</li> <li>- составление и проведение комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений;</li> <li>-составление планов-конспектов и выполнение самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»;</li> <li>- заполнение дневника самоконтроля;</li> <li>- составление и проведение комплексов упражнений производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности;</li> <li>- составление и проведение комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности;</li> <li>- составление и проведение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий);</li> <li>-составление профессиограммы;</li> </ul>
---	-------------------------------------	--