

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ТУЙМАЗИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

по специальности среднего профессионального образования

09.02.07 Информационные системы и программирование

Форма обучения очная

2023 г.

Рассмотрено
на заседании ПЦК ФВ и ОБЖ
Протокол №__ от «__»_____2023 г.
Зав. ПЦК _____(Орлова И. Ю.)

Утверждаю
зам. директора по УР
_____ Мухаметова Н.Н.
«__»_____2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта углубленной подготовки (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 09.02.03 Информационные системы и программирование, утвержденного Министерством образования и науки РФ 09. 12.2016г. приказ № 1547(в ред. Приказов Минпросвещения России от 17.12.2020 N 747,от 01.09.2022 N 796) и зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ 26.12.2016г. № 44936

Организация-разработчик: ГАПОУ Туймазинский государственный юридический колледж.

Разработчик: Арапов Искендер Аликович, преподаватель ПЦК физического воспитания.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.03 «Информационные системы и программирование», входящей в укрупненную группу специальностей 09.00.00 «Информатика и вычислительная техника».

1. 2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 108 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -72 часа;

самостоятельной работы обучающегося- 36 часа.

2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

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

- **личностных:**
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
 - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых 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;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- 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;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- 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 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).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций.

В рамках программы учебной дисциплины обучающиеся осваивают личностные результаты (ЛР) в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

1.2.1 Перечень общих компетенций и личностных результатов

Код	Наименование общих компетенций
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
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;
ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
Код	Наименование личностных результатов
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником своей страны
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.
ЛР 15	Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе к самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и

	общественной деятельности.
ЛР 16	Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.
ЛР 18	Демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	108
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
практические занятия	72
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	36
в том числе:	
составление комплексов упражнений	6
самостоятельная работа над оздоровительной программой (для обучающихся специальной медицинской группы)	4
Реферат	2
Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	24
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел 1. Основы физической культуры		4	
ОГСЭ.00	Теория и практика физической культуры		
Тема 1.1. Физическая	Содержание	2	

культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. 2. Социальные функции физической культуры. 3. (ЛР 2, ЛР6) Физическая культура в структуре профессионального образования. 4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. 5. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. (ЛР9)		ЛР 9, ЛР 1
	Самостоятельная работа	2	
	1. Тематика рефератов: - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.		

	<ul style="list-style-type: none"> - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). - Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.). 		
Раздел 2. Легкая атлетика		26	
Тема 2.1. Бег на короткие	Содержание	3	

дистанции. Прыжок в длину с места.	1.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места.		ЛР 9
	2.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)(ЛР9)		
	Практические занятия			
	1.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.		
	2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.		ЛР 11
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Содержание		3	ЛР 2, ЛР 9
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		
	2.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП.(ЛР9)		

	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.(ЛР2)		
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.		
	2.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		
	3.	Закрепление практики судейства.(ЛР2)		ЛР 2
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Содержание		3	
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.		ЛР 2, ЛР 9
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП.(ЛР9)		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.(ЛР2)		
Практические занятия				
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции		
	2.	Совершенствование техники прыжков в длину		

		с разбега.		
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание		2	
	1.	Совершенствовать технику бега по		ЛР 11
	2.	дистанции.		
	3.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.(ЛР7)		
Практические занятия			ЛР 9	
1.	Воспитание выносливости.(ЛР9)			
Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание		2	
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		ЛР2
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.(ЛР2)		
Практические занятия			ЛР 9	
1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.			

	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.(ЛР9)		
	Самостоятельная работа		4	ЛР 9
	1.	Составление комплексов упражнений.(ЛР9)		
	2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.		
	3.	Заполнения дневника самоконтроля. Выполнение утренней гимнастики, дыхательные упражнения.(ЛР9)		ЛР 9
Раздел 3. Баскетбол			24	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание		2	
	1.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		ЛР 9, ЛР 2
	2. 3.	Основные направления развития физических качеств.(ЛР9) Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. (ЛР2)		
Практические занятия				

	1.	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Содержание		2	
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -		ЛР 7
	2.	«ведение – 2 шага – бросок».		
3.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Развитие логического мышления в баскетболе.(ЛР7)			
	Практические занятия			ЛР 2
	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».(ЛР2)		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила	Содержание		4	
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		ЛР 7
	2.			

баскетбола.	3.	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке		
	4.	баскетболиста.(ЛР7) Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.		
Тема 3.4.	Содержание		4	
Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	1.	Совершенствовать технику владения мячом.		ЛР 7
	2.	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».		
	3.	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.		
	4.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.(ЛР7)		

	Практические занятия			ЛР 9, ЛР 15
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
	Самостоятельная работа		4	
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.(ЛР9)		
	2.	Составление комплексов упражнений по баскетболу		
	3.	Заполнение дневника самоконтроля по оценки уровня физического развития.(ЛР13)		
Раздел 4. Волейбол			22	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание		4	
	1.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		ЛР 2
2.	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. (ЛР2)			

		Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	Практическое занятие			
	1.	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание		4	
	1.	Обучение технике нижней подачи и приёма		ЛР 9
	2.	после неё.		
	3.	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
4.	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.(ЛР7)			
	Практическое занятие			
	1.	Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная		

		игра.		
Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание		2	
	1.	Обучение технике прямого нападающего удара.(ЛР2)		ЛР 2, ЛР 9
	2.	удара.(ЛР2)		
	3.	Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре.(ЛР7)		
Практическое занятие				
	1.	Выполнение технических элементов в учебной игре.		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание		1	
	1.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		ЛР 9
	2.	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	3.	Учебная игра с применением изученных положений.(ЛР7)		
Практическое занятие			ЛР 9	

	1.	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.(ЛР9)		
	Самостоятельная работа		6	
	1.	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы. (ЛР9)	4	ЛР 9
	2.	Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики.	4	
	3.	Составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.	10	
Раздел 5. Лыжная подготовка			18	
Тема 5.1. Техника	Содержание		2	

<p>попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».</p>	1.	Выполнение техники попеременного		ЛР 7
	2.	двухшажного хода.		
	3.	Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке».		
		Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.(ЛР7)		
Практические занятия				
1.	Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге.			
2.	Обучение и закрепление технике подъема и спусков.			
<p>Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».</p>	Содержание		2	ЛР 7
	1.	Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».		
	2.	Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.(ЛР7)		

	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		
	Практические занятия		ЛР 9
	1. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.		
	2. Воспитание выносливости.(ЛР9)		
Тема 5.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Содержание	2	
	1. Овладение техникой поворота		3
	2. «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.		
	Практические занятия		ЛР 7
	1. Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.		
	2. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.(ЛР7)		
Тема 5.4.	Содержание	3	

Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	1.	Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге.		ЛР 2
	2.	Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.		
	3.	Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.		
	4.	Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.(ЛР2)		
	Практические занятия			ЛР 15
	1.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.		
	2.	Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км).		
3.	Совершенствование техники спуска и подъема.			
Самостоятельная работа			4	
1.	Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все			

		группы мышц, воспитание выносливости.		
	2.	Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.(ЛР13)		
	3.	Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		
Раздел 6. Гимнастика			20	
Тема 6.1 Акробатика. Строевые приемы.	Содержание		3	
	1.	Обучение технике кувырка вперед.		2
	2.	Обучение технике равновесия.		
	3.	Обучение технике стойки моста.		
4.	Обучение поворотам и перестроениям на месте.			
	Практические занятия			
	1.	Выполнение строевых приемов.		
Тема 6.2. Перестроения на	Содержание		3	

месте и в движении. Акробатическая комбинация.	1.	Обучение поворотам и перестроениям в		ЛР 2, ЛР 9
	2.	движении.		
	3.	Совершенствование техники акробатических элементов Воспитание морально волевых качеств, необходимых для профессиональной и общественной реализации личности студента.(ЛР2, ЛР7)		
		Практические занятия		
	1.	Совершенствование перестроения на месте и в движении.		
Тема 6.3. Акробатическая комбинация. Упражнения в равновесии.	Содержание		2	
	1.	Обучение технике упражнений в равновесии.		2
	2.	Закрепление техники акробатических элементов.		
	Практические занятия			
	1.	Выполнение акробатической комбинации.(ЛР7)		ЛР 11, ЛР 16
Тема 6.4. Упражнения в	Содержание		2	

равновесии. Упражнения на силовую выносливость.	1.	Сдача контрольных нормативов.(ЛР13)		3	
	2.	Выполнение сочетания технических			
	3.	элементов. Совершенствование упражнения в равновесии.			
	Практические занятия				ЛР 15, ЛР 18
	1.	Совершенствование упражнения на силовую выносливость.(ЛР13)			
	Самостоятельная работа		4		
1.	Заполнение дневника самоконтроля по оценки уровня физического развития.(ЛР13,ЛР15)				
2.	Совершенствование упражнений на силовую выносливость.				
3.	Составление комплексов упражнений по гимнастике.				
Раздел 7. Оценка уровня физического развития			12		
Тема 7.1. Основы	Содержание		2		

методики оценки и коррекции телосложения.	1.	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток. (ЛР9)		ЛР 9
	2.	Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.		
	3.	Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. (ЛР9)		
	Практическое занятие			ЛР 9
	1.	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения. (ЛР9)		
Тема 7.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Содержание		2	ЛР 15, ЛР 9
	1.	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. (ЛР13)		
	2.	Ознакомление с дневником самоконтроля.		
	3.	Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими		

		упражнениями и спортом.		
	Практическое занятие			
	1.	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.(ЛР9)		
Тема 7.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Содержание		1	
	1.	Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики.		ЛР 9
	2.	Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки.(ЛР9) Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).		
	Практическое занятие			ЛР 9

	1.	Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.(ЛР9)		
Тема 7.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	Содержание		1	
	1.	Организация и подготовка туристических походов.(ЛР1)		ЛР 1, ЛР2, ЛР 9, ЛР 116
	2.	Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.		
	3.	Последовательность заполнения рюкзака.(ЛР2)		
4.	Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности.(ЛР7)			
		Организационное и материально-техническое обеспечение похода. (ЛР14)		
	Практическое занятие		2	ЛР 9
	1.	Организация и методика подготовки к туристическому походу. (ЛР9)		
Тема 7.5. Организация и	Содержание		2	

методика проведения закаливающих процедур.	1.	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на		ЛР 9
	2.	повышение иммунитета организма.		
	3.	Обучение закаливающим мероприятиям.		
	4.	(ЛР9)		
	5.	Принципы закаливания. Основные методы закаливания. (ЛР9) Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию. (ЛР9)		
	Практическое занятие		2	ЛР 9, ЛР 11
	1.	Организация и методика проведения закаливающих процедур. (ЛР7,ЛР9)		
Тема 7.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	Содержание		2	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 11
	1.	Методика регулирования эмоций. (ЛР2)		
	2.	Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.		
	3.	Тестирование эмоциональных		
	4.	состояний. (ЛР2, ЛР9) Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний. (ЛР7)		

	Практическое занятие		2	
	1.	Методика регулирования эмоциональных состояний.		
Раздел. 8 Легкая атлетика			18	
Тема 8.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание		2	
	1.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		ЛР 1, ЛР 2
	2.	Обучение техники прыжка в длину с места.		
	3.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).(ЛР1, ЛР2)		
4.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)			
	Практические занятия			
	1	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.		

	2	Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
	3	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.(ЛР9)		ЛР 9
Тема 8.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Содержание		2	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		ЛР 11, ЛР 16
	2.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП. (ЛР9)		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. (ЛР14)		
	Практические занятия			
1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.4			
2.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. (ЛР9)			ЛР 9

	3.	Закрепление практики судейства. (ЛР14)		ЛР 14
Тема 8.3. Бег на средние дистанции.	Содержание		2	
	1.	Овладение техникой бега на средние		ЛР 9, ЛР 14
	2.	дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с		
	3.	разбега способом «согнув ноги».		
	4.	Повышение уровня ОФП. (ЛР9) Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. (ЛР14)		
Практические занятия				
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции		
	2.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.		
Тема 8.4. Бег на длинные	Содержание		2	

дистанции.	1.	Совершенствовать технику бега по		ЛР 2
	2.	дистанции.		
	3.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.(ЛР2) Разучивание комплексов специальных упражнений.		
		Практические занятия		
	1.	Воспитание выносливости.(ЛР1)		ЛР 1
Тема 8.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание		1	
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		ЛР 9
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. (ЛР9)		
		Практические занятия		

	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.(ЛР7, ЛР9)		ЛР 7, ЛР 9
	Самостоятельная работа		4	
	1.	Составление комплексов упражнений.	4	
	2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.	2	
	3.	Заполнения дневника самоконтроля. Выполнение утренней гимнастики.	9	
		Итого	108	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания Ядро для толкания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координатная (12 ступеней), комплект медболов №3.

Реализация программы дисциплины требует:

- наличия кабинета теории и методики физического воспитания;
- спортивного комплекса: универсальный спортивный зал; тренажерный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- оборудование: учебные пособия, таблицы, раздаточные наглядные пособия, видеозаписи.
- оборудование рабочих мест: гимнастические снаряды; спортивный инвентарь; раздевалки мужские и женские с наличием душевых комнат; место для преподавателя; посадочные места.

4.2. Информационное обеспечение обучения

4.2.1 Основные источники

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. — ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

4.2.2. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В.Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.

4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикерчукМИ, Виноградов А.С.; под ред. акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
6. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.
7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. — Казань: Казан. ун-т, 2020. — 70 с.
8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
9. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
11. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. — Москва: Спорт, 2018.
13. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А.Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.
14. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

4.2.3 Интернет-ресурсы:

1. Образовательный стандарт основного общего образования по физической культуре
<http://www.school.edu.ru/attach/8/169.DOC>
2. Примерная программа основного общего образования по физической культуре
<http://www.mon.gov.ru/edu-politic/standart/pp/25-o.doc>
3. Примерная программа основного общего образования по физической культуре <http://www.mon.gov.ru/edu-politic/standart/pp/25-1-s.doc>

4. Примерная программа основного общего образования по физической культуре (средняя школа профильный уровень)
<http://www.mon.gov.ru/edu-politic/standart/pp/25-2-s.doc>

5. Документ - Физическая культура: основы знаний (пособие, архив WinRAR, 239 KB)
<http://resource.stavsu.ru/data/30.rar>

6. Учебно-методическое пособие - Гигиенические основы физического воспитания школьников
<http://www.tula.net/tgpu/resources/hg>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ 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.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
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 ¹¹ , 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> – составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – 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 Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы

<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10</p>	<ul style="list-style-type: none"> – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО
--	---	---

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
Испытания (тесты) по выбору			
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.15	1.28
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18

12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	7

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);

оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний; оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний; оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.