

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности среднего профессионального образования

**54.02.01 Дизайн**

Форма обучения очная

2023 г.

ассмотрено

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) **ФГОС СПО 54.02.01 «Дизайн (по отраслям)»**, утвержденный Министерством образования и науки РФ от 23.11.2020 № 658 и зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ 21.12.2020 № 61657.

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 **54.02.01 Дизайн**, входящей в укрупненную группу специальностей 54.02.01 «Изобразительные и прикладные виды искусства».

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

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

#### уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

#### знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

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

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -72 часа;

самостоятельной работы обучающегося- 36 часов.

## 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

<b>Код</b>	<b>Наименование общих компетенций</b>
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, 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	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности
ОК 10	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
<b>Код</b>	<b>Наименование личностных результатов</b>
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 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
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 13	Выбирающий оптимальные способы решения профессиональных задач на основе уважения к заказчику, понимания его потребностей.
ЛР 14	Принимающий и исполняющий стандарты антикоррупционного поведения.
ЛР 15	Проявляющий способности к планированию и ведению предпринимательской деятельности на основе понимания и соблюдения правовых норм российского законодательства.



### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>108</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>36</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>72</b>
в том числе:	
составление комплексов упражнений	<b>6</b>
самостоятельная работа над оздоровительной программой (для обучающихся специальной медицинской группы)	<b>4</b>
Реферат	<b>2</b>
Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	<b>24</b>
<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.		ЛР 2, ЛР 6
	2.	Социальные функции физической культуры.		
	3.	<b>(ЛР 2, ЛР6)</b> 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. <b>(ЛР9)</b>		
<b>Самостоятельная работа</b>			<b>2</b>	
	1.	Тематика рефератов: - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при		

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

<b>дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	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)		
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.		
	2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.		ЛР 7
<b>Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».</b>	<b>Содержание</b>		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)		
	<b>Практические занятия</b>			
	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
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции.</b>	<b>Содержание</b>		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)		
<b>Практические занятия</b>				
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции		
	2.	Совершенствование техники прыжков в длину		

		с разбега.		
<b>Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b>		2	
	1.	Совершенствовать технику бега по		ЛР 7
	2.	дистанции.		
	3.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.(ЛР7)		
<b>Практические занятия</b>				ЛР 9
1.	Воспитание выносливости.(ЛР9)			
<b>Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b>		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)		
<b>Практические занятия</b>				ЛР 9
1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.			

	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.(ЛР9)		
	<b>Самостоятельная работа</b>		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
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			<b>24</b>	
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b>	<b>Содержание</b>		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)		
<b>Практические занятия</b>				



	1.	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.</b>	<b>Содержание</b>		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)			
	<b>Практические занятия</b>			ЛР 2
	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».(ЛР2)		
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила</b>	<b>Содержание</b>		4	
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		ЛР 7

<b>баскетбола.</b>	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.		
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.		
<b>Тема 3.4.</b>	<b>Содержание</b>		4	
<b>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	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)		

	<b>Практические занятия</b>		ЛР 9, ЛР 13
	1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	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)		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</b>	<b>Содержание</b>	4	
	1. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. 2. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. (ЛР2)		ЛР 2

		Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	<b>Практическое занятие</b>			
	1.	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		
<b>Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё.</b>	<b>Содержание</b>		4	
	1.	Обучение технике нижней подачи и приёма		ЛР 7
	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)			
	<b>Практическое занятие</b>			
	1.	Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная		

		игра.		
<b>Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.</b>	<b>Содержание</b>		2	
	1.	Обучение технике прямого нападающего удара.(ЛР2)		ЛР 2, ЛР 7
	2.	Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре.(ЛР7)		
	3.			
<b>Практическое занятие</b>				
	1.	Выполнение технических элементов в учебной игре.		
<b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>		1	
	1.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		ЛР 7
	2.	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	3.	Учебная игра с применением изученных положений.(ЛР7)		
<b>Практическое занятие</b>				
	1.	Совершенствование техники владения		ЛР 9

		техническими элементами в волейболе.(ЛР9)		
	<b>Самостоятельная работа</b>		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	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>			<b>18</b>	
<b>Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».</b>	<b>Содержание</b>		2	
	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)		
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге.		
	2.	Обучение и закрепление технике подъема и спусков.		
<b>Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».</b>	<b>Содержание</b>		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)		
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		

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



<b>Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.</b>	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)		
	<b>Практические занятия</b>			ЛР 13
	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	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.		
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>			<b>20</b>	
<b>Тема 6.1 Акробатика. Строевые приемы.</b>	<b>Содержание</b>		3	2
	1.	Обучение технике кувырка вперед.		
	2.	Обучение техники равновесия.		
	3.	Обучение техники стойки моста.		
4.	Обучение поворотам и перестроениям на месте.			
<b>Практические занятия</b>				
1.	Выполнение строевых приемов.			
<b>Тема 6.2. Перестроения на месте и в движении. Акробатическая комбинация.</b>	<b>Содержание</b>		3	
	1.	Обучение поворотам и перестроениям в		
	2.	движении.		
	3.	Совершенствование техники акробатических элементов		
				ЛР 2, ЛР 7

		Воспитание морально волевых качеств, необходимых для профессиональной и общественной реализации личности студента.(ЛР2, ЛР7)		
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Совершенствование перестроения на месте и в движении.		
<b>Тема 6.3. Акробатическая комбинация. Упражнения в равновесии.</b>	<b>Содержание</b>		2	
	1.	Обучение технике упражнений в равновесии.		2
	2.	Закрепление техники акробатических элементов.		
	<b>Практические занятия</b>			ЛР 7, ЛР 13
	1.	Выполнение акробатической комбинации.(ЛР7)		
<b>Тема 6.4. Упражнения в равновесии. Упражнения на силовую выносливость.</b>	<b>Содержание</b>		2	
	1.	Сдача контрольных нормативов.(ЛР13)		3
	2.	Выполнение сочетания технических элементов.		
	3.	Совершенствование упражнения в равновесии.		

	<b>Практические занятия</b>		ЛР 13, ЛР 15	
	1.	Совершенствование упражнения на силовую выносливость.(ЛР13)		
	<b>Самостоятельная работа</b>			4
	1.	Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.(ЛР13,ЛР15)		
	2.	Совершенствование упражнений на силовую выносливость.		
	3.	Составление комплексов упражнений по гимнастике.		
<b>Раздел 7. Оценка уровня физического развития</b>		<b>12</b>		
<b>Тема 7.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.</b>	<b>Содержание</b>		2	
	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			

	3.	вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. (ЛР9)		
	<b>Практическое занятие</b>			ЛР 9
	1.	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.(ЛР9)		
<b>Тема 7.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.</b>	<b>Содержание</b>		2	ЛР 13, 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.		
	<b>Практическое занятие</b>			
	1.	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.(ЛР9)		
<b>Тема 7.3. Организация и</b>	<b>Содержание</b>		1	

<b>методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.</b>	1.	Ознакомление с методикой проведения корректирующей гимнастики.		ЛР 9
	2.	Обучение корректирующей гимнастики (формирование правильной осанки и		
	3.	исправление дефектов осанки.( ЛР9) Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).		
<b>Практическое занятие</b>				ЛР 9
1.	Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.(ЛР9)			
<b>Тема 7.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.</b>	<b>Содержание</b>		1	ЛР 1, ЛР2, ЛР 7, ЛР 14
	1.	Организация и подготовка туристических походов.(ЛР1) Схема последовательности этапов		
	2.	организации и подготовки похода.		
	3.	Последовательность заполнения рюкзака.(ЛР2)		
	4.			

	5.	Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности.(ЛР7) Организационное и материально-техническое обеспечение похода. (ЛР14)		
	<b>Практическое занятие</b>		2	ЛР 9
	1.	Организация и методика подготовки к туристическому походу. (ЛР9)		
<b>Тема 7.5. Организация и методика проведения закаливающих процедур.</b>	<b>Содержание</b>		2	
	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)			
<b>Практическое занятие</b>		2	ЛР 7, ЛР 9	
1.	Организация и методика проведения закаливающих процедур. (ЛР7,ЛР9)			

<b>Тема 7.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.</b>	<b>Содержание</b>		2	ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9
	1.	Методика регулирования эмоций. (ЛР2)		
	2.	Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.		
	3.	Тестирование эмоциональных состояний.(ЛР2, ЛР9)	2	
	4.	Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний. (ЛР7)		
	<b>Практическое занятие</b>		2	
	1.	Методика регулирования эмоциональных состояний.		
<b>Раздел. 8 Легкая атлетика</b>			<b>18</b>	
<b>Тема 8.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	<b>Содержание</b>		2	ЛР 1, ЛР 2
	1.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		
	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.)		
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.		
	2	Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
	3	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. <b>(ЛР9)</b>		ЛР 9
<b>Тема 8.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».</b>	<b>Содержание</b>		2	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		ЛР 9, ЛР 14
	2.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП. <b>(ЛР9)</b>		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. <b>(ЛР14)</b>		

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

		дистанции		
	2.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.		
<b>Тема 8.4. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b>		2	
	1.	Совершенствовать технику бега по		ЛР 2
	2.	дистанции. Овладение техникой старта, стартового		
	3.	разбега, финиширования.(ЛР2) Разучивание комплексов специальных упражнений.		
<b>Практические занятия</b>				
	1.	Воспитание выносливости.(ЛР1)		ЛР 1
<b>Тема 8.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b>		1	
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		ЛР 9
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега		

	3.	способом «согнув ноги». Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. (ЛР9)		
		<b>Практические занятия</b>		
	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
		<b>Самостоятельная работа</b>	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	
		<b>Итого</b>	<b>108</b>	



## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

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**

#### **4.2.2 Основные источники**

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
4. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
5. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
6. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
8. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
9. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
10. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
11. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
12. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.
13. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

#### **4.2.3 Дополнительные источники:**

14. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
15. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
16. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
17. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.
18. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.

#### 4.2.4 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

### 5.1. Контроль и оценка

Общая физическая подготовка, спортивно – техническая, профессионально – прикладная оценивается по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов, разработанных и утвержденных ПЦК на основании рекомендуемых требований ФГОС к результатам освоения дисциплины «Физическая культура».

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование традиционной системы отметок в баллах, полученных обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и методико – практическую деятельность, уровень физической подготовленности, на основе которых выставляется зачет. Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий. Контрольные тесты и упражнения обучающиеся сдают с учетом медицинской группы.

Итоговая аттестация после завершения обучения проводится в форме дифференцированного зачета.

Проверка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>уметь:</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Контроль уровня совершенствования важных физических качеств, определение оптимальной индивидуальной нагрузки
<b>знать:</b> О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж
Итоговая аттестация в форме зачета	



### Контрольные нормативы по проверке овладения студентами умениями и навыками

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	оценки					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4	5,1—4,8	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
			17	и выше 4,3	5,0—4,7	и ниже 5,2	и выше 4,8	5,9—5,3	и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7,3	8,0—7,7	8,2	8,4	9,3—8,7	9,7
			17	и выше 7,2	7,9—7,5	и ниже 8,1	и выше 8,4	9,3—8,7	и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230	195—210	180	210	170—190	160
			17	и выше 240	205—220	и ниже 190	и выше 210	170—190	и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1 500	1 300—1 400	1 100	1 300	1 050—1 200	900
			17	и выше 1 500	1 300—1 400	и ниже 1 100	и выше 1 300	1 050—1 200	и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15	9—12	5	20	12—14	7
			17	и выше 15	9—12	и ниже 5	и выше 20	12—14	и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из висалежа, количество раз (девушки)	16	11	8	4	18	13—15	6
			17	и выше 12	— 9 9 — 1 0	и ниже 4	и выше 18	13—15	и ниже 6

### **Оценка уровня физической подготовленности юношей основного подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: • утренней гимнастики; • производственной гимнастики; • релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

### **Оценка уровня физической подготовленности девушек основного подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5

7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: • утренней гимнастики; • производственной гимнастики; • релаксационной гимнастики(из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Приложение 4

## **Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжко-вых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоры высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - плавание — 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).