



1920

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Кубанский государственный университет»

Институт среднего профессионального образования



Т.П.Хлопова

## Рабочая программа дисциплины

**БД.07 Физическая культура**

43.02.10 Туризм

Краснодар 2022

Рабочая программа дисциплины БД.07 Физическая культура разработана на основе Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГБОУ ДПО Институтом развития профессионального образования для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО 43.02.10 Туризм

БД.07 Физическая культура

Форма обучения очная

1 курс

1, 2 семестр

Всего 110 часов, в том числе:

лекции

14 час.

практические занятия

96 час.

форма итогового контроля

зачет

Составители: преподаватель \_\_\_\_\_ С.А. Соловьева  
преподаватель \_\_\_\_\_ Д.Ю. Рыльщиков

Утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии «Безопасности жизнедеятельности и физической культуры», протокол № 10 от «19» мая 2022 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии:

\_\_\_\_\_ С.А.Соловьева  
«21» мая 2022 г.

Рецензент (-ы):

Канд. пед. наук., преподаватель физической культуры ФГБОУ ВО «КубГУ»		В.В. Дорошенко
Преподаватель физвоспитания ГБПОУ КК "КТЭК"		Г.В. Чуднова

ЛИСТ  
согласования рабочей программы дисциплины  
БД.07 Физическая культура

Специальность среднего профессионального образования  
43.02.10 Туризм

Зам. директора ИНСПО

 \_\_\_\_\_ *Е.И. Рыбалко*

подпись

«18» мая 2022 г.

Директор научной библиотеки КубГУ

 \_\_\_\_\_ *М.А. Хуаде*

подпись

«16» мая 2022 г.

Лицо, ответственное за установку и эксплуатацию программно-информационного обеспечения образовательной программы

 \_\_\_\_\_ *И.В. Милюк*

подпись

«17» мая 2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	2
1.1. Область применения программы.....	2
1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: .....	2
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:.....	2
1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (перечень формируемых компетенций).....	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	6
2.2. Структура дисциплины:.....	6
2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	8
2.4. Содержание разделов дисциплины .....	13
2.4.1. Занятия лекционного типа.....	13
2.4.2. Занятия семинарского типа .....	14
2.4.3. Практические занятия (лабораторные занятия) .....	15
2.4.4. Содержание самостоятельной работы .....	16
2.4.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	17
3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ .....	21
3.1. Образовательные технологии при проведении лекций.....	21
3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий.....	22
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	23
4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	23
4.2. Перечень необходимого программного обеспечения .....	24
5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	25
5.1. Основная литература.....	25
5.2. Дополнительная литература.....	25
5.3. Периодические издания.....	26
5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	26
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....	28
7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ.....	30
7.1. Паспорт фонда оценочных средств .....	30
7.2. Критерии оценки знаний .....	30
7.3. Оценочные средства для проведения для текущей аттестации .....	33
7.4. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации .....	34
7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации .....	35
7.4.2. Примерные задачи для проведения промежуточной аттестации.....	39
8. ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ – ИНВАЛИДОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....	44

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения учебной программы

Рабочая программа учебной дисциплины БД.07 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.10 Туризм.

Программа адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Для реализации образовательной программы обучающиеся проходят медицинский осмотр, который позволяет определить медицинскую группу: *основная, подготовительная или специальная.*

К *основной* медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К *подготовительной* медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К *специальной* медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Обучающиеся, с временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

1.2. **Место дисциплины в структуре ППССЗ:** учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.10 Туризм.

1.3. **Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

*Общей целью физической культуры* в системе среднего профессионального образования является формирование физической культуры (ФК) будущего квалифицированного специалиста. Физическая культура личности включает целый ряд элементов, которые тесно связаны между собой, дополняют и обуславливают друг друга: знания и интеллектуальные способности, физическое совершенство, мотивационно-ценностные ориентации, социально-духовные ценности, физкультурноспортивную деятельность.

В рамках реализации общеобразовательного цикла *целями ОД* являются:

– достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения;

– формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; способной реализовывать сформированный потенциал физической культуры в последующей профессиональной деятельности;

– способствование формированию ОК и ПК.

**Задачи освоения ОД** (в соответствии с требованиями ФГОС СОО, с ориентацией на ФГОС СПО):

– формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а также бережного отношения к собственному здоровью;

– освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;

– расширение двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность;

– дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

– приобретение опыта использования разнообразных форм и видов 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), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;

– формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

– овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 110 часов, в том числе:

практических занятий – 96 часов, лекций – 14 часов.

#### **1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (перечень формируемых компетенций)**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.  
 ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.  
 ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.  
 ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите.
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации

	собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.
MP 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.
MP 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.
MP 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.
MP 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.
MP 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.
MP 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.
MP 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.
ПР6 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
ПР6 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПР6 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.
ПР6 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
ПР6 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	2
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>110</b>	<b>64</b>	<b>46</b>
В том числе:			
занятия лекционного типа	14	10	-
практические занятия (практикумы)	96	54	34
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>			
теоретическое обучение			4
практические занятия			8
<b>Вид промежуточной аттестации</b>		<b>зачет</b>	<b>зачет</b>
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>110</b>	<b>64</b>	<b>46</b>

### 2.2. Структура дисциплины:

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Аудиторная работа	
			Л	ПЗ
1	2	3	4	5
	<b>Раздел 1. Теоретический раздел</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>-</b>
1.	<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта. <b>Тема 1.2</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).	2	2	-
2.	<b>Тема 1.3</b> Здоровье и здоровый образ жизни. <b>Тема 1.4</b> Активный отдых и досуг.	2	2	-
3.	<b>Тема 1.5</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.	2	2	-
4.	<b>Тема 1.6</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2	-
5.	<b>Тема 1.7</b> Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	2	2	-
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
6.	<b>Тема 1.8</b> Физическая культура в профессиональной деятельности.	2	2	-

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Аудиторная работа	
			Л	ПЗ
7.	<b>Тема 1.9</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2	2	-
	<b>Раздел 2. Практический раздел</b>	<b>96</b>	-	<b>96</b>
	<b>Методико-практические занятия</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>
	<i>Основное содержание</i>			
	<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>2</b>	-	<b>2</b>
	<b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>2</b>	-	<b>2</b>
	<i>Учебно- тренировочные занятия</i>			
	<b>Тема 2. 3. Гимнастика</b>	<b>20</b>	-	<b>20</b>
8.	2.3.1. Основная гимнастика	4	-	4
9.	2.3.2. Акробатика	8	-	8
10.	2.3.3. Атлетическая гимнастика	8	-	8
11.	<b>Тема 2.4. Спортивные игры</b>	<b>30</b>	-	<b>30</b>
12.	2.4.1 Баскетбол	10	-	10
13.	2.4.2 Волейбол	10	-	10
14.	2.4.3 Футбол	10	-	10
15.	<b>Тема 2.5. Плавание</b>	<b>10</b>	-	<b>10</b>
16.	<b>Тема 2.6. Легкая атлетика</b>	<b>24</b>	-	<b>24</b>
	<b>Раздел 3. Физкультурно-спортивная деятельность профессиональной направленности</b>			
	<i>Профессионально ориентированное содержание</i>	<b>8</b>	-	<b>8</b>
	<b>Тема 2.7</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой профессионально-ориентированной направленности.	<b>4</b>		<b>4</b>

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Аудиторная работа	
			Л	ПЗ
17.	<b>Тема 2.8. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	4	-	4
	<b>Всего по дисциплине</b>	<b>110</b>	<b>14</b>	<b>96</b>

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды общих компетенций
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала</b> <b>1.</b> Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека <b>2.</b> Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	1 1	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05
<b>Тема 1.2</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения 2. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	1 1	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04
<b>Тема 1.3</b> Здоровье и здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Понятие «здоровье», физическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье 2. Понятие «здоровый образ жизни»; составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание	1 1	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 11, ЛР 12 МР 04, МР 05
<b>Тема 1.4</b> Активный отдых и досуг	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Досуговая деятельность человека, её роль и значение в организации здорового образа жизни современного человека 2. Активный отдых и его предназначение в жизнедеятельности современного человека 3. Виды и формы активного отдыха и досуга	1 1	ПР6 01, ЛР 11, ЛР 12
<b>Тема 1.5</b> Современные системы и	<b>Содержание учебного материала</b> Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья	1	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 11, ЛР 12,

технологии укрепления и сохранения здоровья	<i>(Варианты: дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др)</i>	1	МР 04
	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
<b>Тема 1.6</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПР6 01, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 03
	1.Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	
	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью); соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом		
	3.Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.		
	4. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена		
	5.Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями		
<b>Тема 1.7</b> Основы самоконтроля за индивидуальным и показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03  ОК 2-3,6
	1. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития	2	
	2. Самоконтроль за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью		
	3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физической подготовленностью		
	4. Дневник самоконтроля		
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		4	
<b>Тема 1.8</b> Физическая культура в профессиональной деятельности.	1.Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности	2	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09
	2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья		
	3. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в		

	оптимизации работоспособности и профилактике переутомления		ОК 2-3,6
	4. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры		
<b>Тема 1.9</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПР6 01, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09  ОК 2-3,6
	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка»	2	
	2. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки		
	3. Средства профессионально-прикладной физической подготовки		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Практический раздел</b>	<b>96</b>	
<b>Методико-практические занятия</b>		<b>4</b>	
<i>Основное содержание</i>		4	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09
<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Упражнения и комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения		ОК 2-3,6
	2. Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		
	4. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
<b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Техника тесовых упражнений комплекса ГТО		
	2. Этапы подготовки к выполнению тестовых упражнений обучающимися СПО.		
	3. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений		
	6. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			
<i>Основное содержание</i>			
<b>Тема 2.3.</b> <b>Гимнастика.</b>		20	
2.3.1 Основная	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ПР6 01, ПР6

гимнастика	1. Строевые приемы: «Становись! Равняйся! Смирно! Вольно! Отставить! Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!» Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противходом, змейкой.		05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК 2-3,6
	2. Построения и перестроения: построение в шеренгу, колонну; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и.т.д.»; размыкания и смыкания.		
	3. Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и.т.п). Общеразвивающие упражнения в парах.		
	4. Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, поднятие и переноска груза, поднятие и переноска партнера, упражнения в метании и ловле.		
	5. Подготовка к выполнению тестовых упражнений комплекса ГТО: Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см); Поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин).		
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.		
	<b>Практические занятия</b>		
	ПЗ 1. Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений. Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания.	2	
	ПЗ 2. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах.	2	
	ПЗ 3. Выполнение прикладных упражнений.	2	
ПЗ 4. Подготовка выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО.	2		
2.3.2 Акробатика.	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК 2-3,6
	1. Элементы - 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»		
	2. Выполнение акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):		
	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>	

	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.	
	<b>Практические занятия</b>		8
	ПЗ 5. Освоение и совершенствование акробатических элементов.		2
	ПЗ 6. Освоение и совершенствование акробатических элементов		2
	ПЗ 7. Освоение а и совершенствование акробатической комбинации		2
	ПЗ 8. Освоение а и совершенствование акробатической комбинации. Развитие физических способностей средствами акробатики		2
2.3.3 Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		8
	1. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп.		
	2. Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела.		
	3. Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног со свободными весами (с гантелями, гириями), на силовых тренажерах.		
	4. Подготовка к выполнению тестовых упражнений комплекса ГТО: Рывок гири 16 кг (количество раз) (юноши); Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) (девушки).		
	<b>Практические занятия</b>		8
	ПЗ 9. Инструктаж по ТБ. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп.		2
	ПЗ 10. Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела.		2
	ПЗ 11. Комплексы упражнений для основных мышечных групп с гантелями, гириями.		2
	ПЗ 12. Подготовка к выполнению тестовых упражнений комплекса ГТО.		2
<b>Тема 2.4. Спортивные игры</b>			<b>30</b>
	<b>Содержание учебного материала</b>		10
2.4.1 Баскетбол	1.Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05,

	<p>мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.</p> <p>2. Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.</p> <p>3. Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> <p>4. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.</p> <p>5. Техника безопасности на занятиях баскетболом.</p>		<p>ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07</p> <p>ОК 2-3,6</p>
	<b>Практические занятия</b>	10	
	ПЗ 13. Инструктаж по ТБ. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	2	
	ПЗ 14. Освоение и совершенствование выполнения технических элементов игры.	2	
	ПЗ 15. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	2	
	ПЗ 16. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2	
	ПЗ 17. Развитие физических способностей средствами баскетбола.	2	
2.4.2 Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	1. Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.		<p>ПРБ 01, ПРБ 04, ПРБ 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07</p> <p>ОК 2-3,6</p>
	2. Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения.		
	3. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.		
	4. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.		
	5. Техника безопасности на занятиях волейболом.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	ПЗ 18. Инструктаж по ТБ. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	2	
	ПЗ 19. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	2	
	ПЗ 20. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	2	
	ПЗ 21. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2	
	ПЗ 22. Развитие физических способностей средствами волейбола.	2	
2.4.3. Футбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	1. Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему		ПРБ 01, ПРБ



	мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря.		04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06,
	2. Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения.		ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10,
	3. Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.		ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	4. Техника безопасности на занятиях футболом		
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	ПЗ 23. Инструктаж по ТБ. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	2	ОК 2-3,6
	ПЗ 24. Освоение и совершенствование выполнения технических элементов игры.	2	
	ПЗ 25. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	2	
	ПЗ 26. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2	
	ПЗ 27. Развитие физических способностей средствами футбола. Зачет.	2	
<b>Тема 2.5. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	1. Техника спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс)		
	2. Техника стартов и поворотов		
	3. Прикладные способы плавания; транспортировка утопающего		
	4. Элементы водного поло		
	5. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания		ОК 2-3,6
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	ПЗ 28. Инструктаж по ТБ. Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания	2	
	ПЗ 29. Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов	2	
	ПЗ 30. Освоение прикладных способов плавания	2	
ПЗ 31. Освоение способов транспортировка утопающего	2		
ПЗ 32. Развитие физических способностей средствами плавания	2		
<b>Тема 2.6. Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	1. Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)		
	2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной		ОК 2-3,6
	3. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра		
	4. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики		

5. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой			
<b>Практические занятия</b>		24	
ПЗ 33. Совершенствование техники спринтерского бега.		2	
ПЗ 34. Упражнения на развития скорости, быстроты движений. Подготовка к выполнению тестовых упражнений комплекса ГТО: бег 100 м (с).		2	
ПЗ 35. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.		2	
ПЗ 36. Упражнения на развития выносливости. Подготовка к выполнению тестовых упражнений комплекса ГТО: бег 2000 м (дев.); 3000 м (юн.).		2	
ПЗ 37. Совершенствование техники эстафетного бега.		2	
ПЗ 38. Совершенствование техники прыжка в длину с места, разбега.		2	
ПЗ 39. Упражнения на развития скоростно – силовых качеств, прыгучести. Подготовка к выполнению тестовых упражнений комплекса ГТО: прыжки в длину с места.		2	
ПЗ 40. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.		2	
ПЗ 41. Упражнения на развития скоростно – силовых качеств, ловкости, прыгучести, координации. Подготовка к прыжкам в высоту.		2	
ПЗ 42. Совершенствование техники метания спортивного снаряда.		2	
ПЗ 43. Упражнения для развитие силы, ловкости, быстроты действий. Подготовка к выполнению тестовых упражнений комплекса ГТО: метание спортивного снаряда.		2	
ПЗ 44. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики.		2	
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		8	
<b>Тема 2.7</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой профессионально-ориентированной направленности.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13. МР 03  ОК 2-3,6
	Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.		
	<b>Практические занятия</b>	4	
	ПЗ 45. Дыхательные упражнения по методике Стрельниковой, Бутейко.	2	
	ПЗ 46. Комплекс статических упражнений для повышения работоспособности.	2	
<b>Тема 2.8</b> Профессионально-прикладная физическая	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09,
	Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности		

подготовка	физических и психических качеств.		ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	<b>Практические занятия</b>	4	
	ПЗ 47. Комплекс упражнений для развития выносливости. Комплекс упражнений для развития психических качеств.	2	
	ПЗ 48. Подготовка к выполнению тестовых упражнений комплекса ГТО. Зачет.	2	ОК 2-3,6
	<b>Всего</b>	<b>110ч</b>	

## 2.4. Содержание разделов дисциплины

### 2.4.1 Занятия лекционного типа

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
<i>1 семестр</i>			
<b>Теоретическая Часть</b>			
1	<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<p>1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>2. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации</p>	Р У
2	<b>Тема 1.2</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	<p>1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения</p> <p>2. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО</p>	Р У
3	<b>Тема 1.3</b> Здоровье и здоровый образ жизни	<p>1. Понятие «здоровье», физическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье</p> <p>2. Понятие «здоровый образ жизни»; составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</p>	Р У
4	<b>Тема 1.4</b> Активный отдых и досуг	<p>1. Досуговая деятельность человека, её роль и значение в организации здорового образа жизни современного человека</p> <p>2. Активный отдых и его предназначение в жизнедеятельности современного человека</p> <p>3. Виды и формы активного отдыха и досуга</p>	Р У
5	<b>Тема 1.5</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<p>1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (Варианты: дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и</p>	Р У

		оздоровительный бег и др)	
		2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	
6	<b>Тема 1.6</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью); соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом 3. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. 4. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена 5. Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями	Р У
7	<b>Тема 1.7</b> Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	1. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития 2. Самоконтроль за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью 3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физической подготовленности 4. Дневник самоконтроля	Р У
<i>2 семестр</i>			
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>			
8	<b>Тема 1.8</b> Физическая культура в профессиональной деятельности.	1. Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности 2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья 3. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления 4. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры	Р У
9	<b>Тема 1.9</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка» 2. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки 3. Средства профессионально-прикладной физической подготовки	Р У

## 2.4.2. Занятия семинарского типа

- не предусмотрены

## 2.4.3. Практические занятия

№	Наименование раздела	Наименование практических (лабораторных) работ	Форма текущего контроля				
1	2	3	4				
<b>Тема 2.2. Гимнастика</b>							
1.	<b>2.3.1 Основная гимнастика</b>	<p>1. Строевые приемы: «Становись!, Равняйся!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!» Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противходом, змейкой</p> <p>2. Построения и перестроения: построение в шеренгу, колонну; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и т.д.»; размыкания и смыкания</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и т.п). Общеразвивающие упражнения в парах</p> <p>4. Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в два или в три приема, поднимание и переноска груза, поднимание и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле</p> <p>5. Техника безопасности на занятиях гимнастикой</p>	Р У				
2.	<b>2.3.2 Акробатика.</b>	<p>1. Элементы - 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»</p> <p>2. Выполнение акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;"><b>Девушки</b></th> <th style="width: 50%;"><b>Юноши</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.</td> <td>И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.</td> </tr> </tbody> </table>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.	К.Н Р У
<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>						
И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.						

3	<b>2.3.3 Атлетическая гимнастика</b>	1. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп 2. Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела 3. 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 и кардиотренажерах	К.Н Р У
<b>Тема 2.2. Спортивные игры</b>			
4	2.4.1 Баскетбол	1. Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча 2. Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения. 3. Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам 4. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола 5. Техника безопасности на занятиях баскетболом	К.Н Р У
6	2.4.2 Волейбол	1. Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении 2. Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения 3. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам 4. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола 5. Техника безопасности на занятиях волейболом	К.Н Р У
7	2.4.3 Футбол	1. Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря 2. Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения 3. Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам 4. Техника безопасности на занятиях футболом	К.Н Р У
8	<b>2.5. Плавание</b>	1. Техника спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс) 2. Техника стартов и поворотов 3. Прикладные способы плавания; транспортировка утопающего 4. Элементы водного поло 5. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания	К.Н Р У
9	<b>Тема 2.6. Лёгкая атлетика</b>	1. Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши) 2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы»,	К.Н Р У

		перекидной	
		3. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра	
		4. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	
		5. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>			
10	<b>Тема 2.7.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой профессионально-ориентированной направленности	Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	К.Н Р У
11	<b>Тема 2.8</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств	К.Н Р У
Примечание: К.Н – контрольные нормативы, Р – написание реферата, У – устный опрос,			

#### 2.4.4. Содержание самостоятельной работы (примерная тематика рефератов, индивидуальных проектов)

##### Критерии оценок:

1. **"Отлично"** ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата, индивидуального проекта: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
2. **"Хорошо"** ставится, если основные требования к реферату или индивидуальному проекту и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.
3. **"Удовлетворительно"** ставится, если имеются существенные отступления от требований к реферированию и индивидуальному проектированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

## **Темы рефератов**

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. История возникновения и развития Олимпийских игр.
3. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
4. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
5. Здоровый образ жизни студентов.
6. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
8. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
9. Бег, как средство укрепления здоровья.
10. История возникновения и развития волейбола.
11. История возникновения и развития баскетбола.
12. Научная организация труда : утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
13. Формирование двигательных умений и навыков.
14. Основы спортивной тренировки.
15. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
16. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
17. Олимпийские игры современности: пути развития.
18. Вредные привычки: профилактика и их предупреждение средствами физической культуры.
19. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
20. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
21. История и развитие плавания.
22. Плавание, как средство оздоровления организма.
23. Современные виды двигательной активности.
24. История атлетической гимнастики.
25. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.

## **Темы индивидуальных проектов**

1. Исследование влияния физических упражнений на функциональное состояние организма человека.
2. Изучение происхождения символов и атрибутов Олимпийских игр.
3. Исследование развития физических качеств в процессе самостоятельной работы по физической культуре.
4. Изучение роли спорта в формировании лидерских качеств у подростков.
5. Изучение влияния занятий спортом на развитие выносливости.



6. Исследование роли физкультминуток в повышении умственной работоспособности обучающихся.
7. Выявление факторов, способствующих успешной сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
8. Исследование спортивных традиций в семье и их влияния на физическое воспитание личности.
9. Изучение взаимосвязи индивидуальных особенностей, обучающихся и вида физической активности.
10. Анализ рисков при занятии современными экстремальными видами спорта.

#### 2.4.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа учащихся является важнейшей формой учебно-воспитательного процесса.

Основная цель самостоятельной работы при изучении дисциплины – закрепить теоретические знания, полученные в ход лекционных занятий, а также сформировать практические навыки подготовки в области естествознания.

Самостоятельная работа учащихся в процессе освоения дисциплины включает:

- изучение основной и дополнительной литературы по предмету;
- изучение (конспектирование) вопросов, вызывающих затруднения при их изучении;
- работу с электронными учебными ресурсами;
- изучение материалов периодической печати, интернет ресурсов;
- подготовку к тестированию;
- подготовку к практическим и лабораторным занятиям,
- выполнение домашних заданий.

Наименование раздела, темы	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>	
<p><b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта.</p> <p><b>Тема 1.2</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> <p><b>Тема 1.3</b> Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p><b>Тема 1.4</b> Активный отдых и досуг</p> <p><b>Тема 1.5</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</p> <p><b>Тема 1.6</b> Основы методики самостоятельных занятий</p>	<p>1. Бишаева, Альбина Анатольевна. Физическая культура : учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования / А. А. Бишаева. - 5-е изд., стер. - Москва : Академия, 2018. - 313 с. : ил. - (Профессиональное образование. Общеобразовательные дисциплины). - Библиогр.: с. 309-310. - ISBN 978-5-4468-7284-8</p> <p>2. 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. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —</p>

<p>физическими упражнениями</p> <p><b>Тема 1.7</b> Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	<p>URL: <a href="https://urait.ru/bcode/491233">https://urait.ru/bcode/491233</a></p> <p>3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/489849">https://urait.ru/bcode/489849</a></p> <p>4. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/488422">https://urait.ru/bcode/488422</a></p>
<p><b>Профессионально ориентированное содержание</b></p>	
<p><b>Тема 1.8</b> Физическая культура в профессиональной деятельности.</p> <p><b>Тема 1.9</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p>	<p>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. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/491233">https://urait.ru/bcode/491233</a></p> <p>2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/495018">https://urait.ru/bcode/495018</a></p>
<p><b>Раздел 2. Практическая часть</b></p>	
<p><b>Тема 2. 1. Гимнастика.</b></p>	
<p><b>2.1.1. Основная гимнастика.</b></p> <p>2.1.2. Акробатика</p> <p>2.1.3. Атлетическая гимнастика</p>	<p>1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/491838">https://urait.ru/bcode/491838</a></p> <p>2. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/494043">https://urait.ru/bcode/494043</a></p>
<p><b>Тема 2.2. Спортивные игры</b></p>	
<p>2.2.1 Баскетбол</p> <p>2.2.2 Волейбол</p> <p>2.2.3 Футбол</p>	<p>1. Бишаева, Альбина Анатольевна. Физическая культура : учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования / А. А. Бишаева. - 5-е изд., стер. - Москва : Академия, 2018. - 313 с. : ил. - (Профессиональное образование. Общеобразовательные дисциплины). - Библиогр.: с. 309-310. - ISBN 978-5-4468-7284-82.</p> <p>2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего</p>

	профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/491233">https://urait.ru/bcode/491233</a>
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	
<b>Тема 2.5 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой профессионально-ориентированной направленности.</b> <b>Тема 2.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	1. Бишаева, Альбина Анатольевна. Физическая культура : учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования / А. А. Бишаева. - 5-е изд., стер. - Москва : Академия, 2018. - 313 с. : ил. - (Профессиональное образование. Общеобразовательные дисциплины). - Библиогр.: с. 309-310. - ISBN 978-5-4468-7284-8 2. 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. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/491233">https://urait.ru/bcode/491233</a> 3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/489849">https://urait.ru/bcode/489849</a>

Кроме перечисленных источников обучающийся может воспользоваться поисковыми системами сети Интернет по теме самостоятельной работы.

Для освоения дисциплины и самостоятельного выполнения предусмотренных учебной программой курса заданий может быть использовано следующее учебно-методическое обеспечение:

- методические рекомендации к выполнению лабораторных работ;
- методические рекомендации к самостоятельной работе.

Началом организации любой самостоятельной работы должно быть привитие навыков и умений грамотной работы с учебной и научной литературой. Этот процесс, в первую очередь, связан с нахождением необходимой для успешного овладения учебным материалом литературой. Учащийся должен уметь пользоваться фондами библиотек и справочно-библиографическими изданиями.

### 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для реализации системно - деятельностного подхода, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся, предусматривается использование в учебном процессе

активных форм проведения внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

В процессе преподавания применяются образовательные технологии: технология уровневой дифференциации обучения, технология развивающего и проблемного обучения, здоровьесберегающая технология, личностно-ориентированная технология, игровая технология. В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются тематические рефераты, индивидуальная работа обучающихся с интернет-ресурсами.

### 3.1. Образовательные технологии при проведении лекций

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта	информационно-коммуникационная технология, проблемное изложение.	1
2	<b>Тема 1.2</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	информационно-коммуникационная технология, проблемное изложение.	1
3	<b>Тема 1.3</b> Здоровье и здоровый образ жизни	информационно-коммуникационная технология, проблемное изложение.	1
4	<b>Тема 1.4</b> Активный отдых и досуг	информационно-коммуникационная технология, проблемное изложение.	1
5	<b>Тема 1.5</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	информационно-коммуникационная технология, проблемное изложение.	2
6	<b>Тема 1.6</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	информационно-коммуникационная технология, проблемное изложение.	2
7	<b>Тема 1.7</b> Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	информационно-коммуникационная технология, проблемное изложение.	2
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>			
8	<b>Тема 1.8</b> Физическая культура в профессиональной деятельности.	информационно-коммуникационная технология, проблемное изложение	2
9	<b>Тема 1.9</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	информационно-коммуникационная технология, проблемное изложение	2
<b>Итого по курсу</b>			<b>14</b>

### 3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
<b>Методико-практические занятия</b>			4
1	Практические занятия № 1 <b>Тема 2.1.</b> Подбор упражнений, составление и проведение	технология уровневой дифференциации обучения, личностно-ориентированная технология, здоровьесберегающая	2

	комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	технология.	
2	Практические занятия № 1 <b>Тема 2.2.</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	технология уровневой дифференциации обучения, личностно-ориентированная технология, здоровьесберегающая технология.	2
3	Практические занятия № 1 -12 <b>Тема 2.3. Гимнастика</b> 2.3.1. Основная гимнастика. 2.3.2. Акробатика 2.3.3. Атлетическая гимнастика	технология уровневой дифференциации обучения, личностно-ориентированная технология, здоровьесберегающая технология.	20
4	Практические занятия № 1 -15 <b>Тема 2.4. Спортивные игры</b> 2.4.1 Баскетбол 2.4.2 Волейбол 2.4.3 Футбол	технология уровневой дифференциации обучения, личностно-ориентированная технология, здоровьесберегающая технология.	30
5	Практические занятия № 1 -5 <b>Тема 2.5. Плавание</b>	личностно-ориентированная технология, здоровьесберегающая технология.	10
6	Практические занятия № 1 -12 <b>Тема 2.6. Легкая атлетика</b>	технология уровневой дифференциации обучения, личностно-ориентированная технология, здоровьесберегающая технология.	24
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>			
7	Практические занятия № 1 -2 <b>Тема 2.7.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой профессионально-ориентированной направленности.	технология уровневой дифференциации обучения, личностно-ориентированная технология, здоровьесберегающая технология.	4
8	Практические занятия № 1 -2 <b>Тема 2.6.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	технология уровневой дифференциации обучения, личностно-ориентированная технология, здоровьесберегающая технология.	4
Итого по курсу			<b>96</b>

#### 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для реализации учебной дисциплины БД.07 Физическая культура все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта (ул. Ставропольская, 149, стадион (общая площадь 21883м<sup>2</sup>).

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа (ул.

Димитрова, 200, ауд. 306, этаж 3).

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

*Оборудование и инвентарь:*

- Стадион.

Стандартное футбольное поле с искусственным травяным покрытием.

Мини-футбольное поле с искусственным покрытием. Беговые дорожки с тартановым покрытием. Сектор для прыжков в длину. Сектор для прыжков в высоту. Барьеры легкоатлетические, стартовые колодки, ядра для толкания. Уличный тренажерный комплекс. Шведские стенки, брусья, гимнастические скамейки, турники, скакалки, набивные мячи, манекены, фишки, манишки.

Открытые площадки для игровых видов спорта: баскетбол, волейбол, бадминтон, мини-футбол. Ворота. Мячи футбольные. Ворота и мячи для мини-футбола.

- Спортивный зал №1

Баскетбол:

Игровая площадка для баскетбола. Баскетбольные щиты. Мячи баскетбольные (муж. жен.)

Бадминтон:

Две игровых площадки. Сетки. Ракетки и воланы.

Турники, брусья, шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты.

- Спортивный зал №2

Волейбол:

Игровая площадка для волейбола. Сетки и стойки для игры в волейбол. Мячи волейбольные (муж. жен.)

Турники, брусья, конь для прыжков в длину, шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты.

- Тренажерный зал физкультурно-оздоровительного комплекса с плавательным бассейном «АкваКуб».

Комплексы тренажеров. Стойки для гантелей, гантели, хромированные 1-10 кг. Штанги. Стойки под диски 50 мм и 25 мм. Гири 4-24 кг. Зеркала. Аудио- и видеоаппаратура.

- Бассейн на 6 стандартных дорожек физкультурно-оздоровительного комплекса с плавательным бассейном «АкваКуб»

Табло с системой электронной фиксации и пультом управления. Тренажер для отработки гребкового движения на суше. Тренажер для плавания в воде. Ласты, доски, нудлсы, калабашки, лопатки и пояса для плавания. Кольца для ныряния. Подъемно-спусковой механизм для инвалидов.

- Переносной интерактивный стрелковый тир «Рубин»

4 - пистолета Макарова (ПМ)

3 - автомата Калашникова (АК-74)

технические средства обучения (ноутбук с лицензионным ПО – 1 шт., видеопроектор – 1 шт., экран – 1 шт.).

*Оборудование кабинета для учебно-методических занятий:*

- Учебная мебель и системы хранения (доска классная, стол и стул преподавателя, столы и стулья ученические, шкафы для хранения учебных пособий, системы хранения таблиц и плакатов);
- технические средства обучения (ноутбук преподавателя – 1 шт., интерактивная доска., лицензионное ПО); сеть Интернет, доступ в электронную информационно-образовательную среду организации; демонстрационные учебно-наглядные пособия.

## **4.2. Перечень необходимого программного обеспечения**

1. Операционная система Microsoft Windows 10
2. Пакет программ Microsoft Office Professional Plus
3. 7-zip GNU Lesser General Public License (свободное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно)
4. Интернет браузер Google Chrome (бесплатное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно)
5. K-Lite Codec Pack — универсальный набор кодеков (кодировщиков-декодировщиков) и утилит для просмотра и обработки аудио- и видеофайлов (бесплатное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно)
6. WinDjView – программа для просмотра файлов в формате DJV и DjVu (свободное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно)
7. Foxit Reader — прикладное программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (бесплатное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно)

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1. Основная литература**

1. Бишаева, Альбина Анатольевна. Физическая культура : учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования / А. А. Бишаева. - 5-е изд., стер. - Москва : Академия, 2018. - 313 с. : ил. - (Профессиональное образование. Общеобразовательные дисциплины). - Библиогр.: с. 309-310. - ISBN 978-5-4468-7284-8
2. 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. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

3. 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. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

## 5.2. Дополнительная литература

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492972>
2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491838>
3. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494043>
4. Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487324>
5. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488422>
6. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>



### 5.3. Периодические издания

1. Теория и практика физической культуры. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966>

### 5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://minobrnauki.gov.ru>
2. Министерство просвещения Российской Федерации: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://edu.gov.ru/>
3. Российское образование: федеральный портал: сайт. – Москва, 2002. – URL: <http://www.edu.ru>
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: информационная система: сайт. – Москва, 2005. – URL: <http://window.edu.ru>
5. «УЧЕБА»: образовательный портал: сайт. – Москва, 2000. – URL: <http://www.ucheba.com>
6. Образование на русском: проект Государственного института русского языка им. А. С. Пушкина: сайт. – Москва, 2015. – URL: <https://pushkininstitute.ru/>
7. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000. – URL: <https://elibrary.ru>
8. Национальная электронная библиотека (НЭБ): сайт. – Москва, 2021. – URL: <http://rusneb.ru>
9. КиберЛенинка: научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2012. – URL: <http://cyberleninka.ru>
10. «Грамота.ру» – справочно-информационный портал: сайт. – Москва, 2000. – URL: <http://gramota.ru>
11. Глоссарий.ru : служба тематических толковых словарей: сайт. – Москва, 2000. – URL: <http://glossary.ru>
12. «Academic.ru»: словари и энциклопедии: сайт. – Москва, 2000. – URL: <http://dic.academic.ru>
13. КонсультантПлюс: справочная правовая система: сайт. – Москва, 1997. – URL: <http://consultant.ru> (доступ по локальной сети)
14. Электронный фонд нормативно-технической и нормативно-правовой информации Консорциума «Кодекс»: сайт. – Санкт-Петербург. – URL: <https://docs.cntd.ru/>
15. Олимпийский комитет России: официальный сайт. – Москва, 2002. – URL: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
16. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: сайт. – Москва, 2001. – URL: <http://lib.sportedu.ru>

## **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Учебная дисциплина БД.07 Физическая культура направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно - деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» включает *теоретическую и практическую части.*

*Теоретическая часть* обеспечивает овладение обучающимися целостной системой знаний научно-практического характера по физической культуре, необходимых для сознательного применения средств, методов, технологий, разнообразных формы и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, решения конкретных задач профессиональной деятельности.

*Практическая часть* направлена на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, воспитание необходимых качеств и свойств личности, овладение методами, средствами и технологиями физкультурно-спортивной деятельности, приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта с учётом поставленной задачи, в том числе профессиональной.

Учебная деятельность обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура» предусматривает:

1. Учебные занятия (практическое занятие, лекция, консультация).
2. Самостоятельную работу.

**В рамках учебного времени, специально отведенного учебным планом на общеобразовательную дисциплину, предусматривается выполнение обучающимися индивидуального проекта – особой организации образовательной деятельности обучающихся (учебное исследование или учебный проект).**

*Образовательная деятельность* при освоении отдельных компонентов содержания дисциплины организуется в форме практической подготовки, представляющей собой форму организации образовательной деятельности в условиях выполнения обучающимися определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю

соответствующей образовательной программы, в том числе реализуемые в форме *практической подготовки*:

– мастер-классы;

– конкурсы, соревнования, целью которых является демонстрация знаний, умений, навыков, применение физкультурно-спортивной деятельности для решения задач, ориентированных на профессиональную деятельность.

Система практических занятий, имеющая учебно-тренировочную направленность, строится как законченный модуль, соответствующий прохождению различных разделов программы. Эти модули завершаются выполнением обучающимися на занятиях соответствующих контрольных нормативов и тестов, характеризующих степень усвоения учебного материала.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Самостоятельная работа студента является основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий. Самостоятельная работа студента над усвоением учебного материала по учебной дисциплине может выполняться в библиотеке института, учебных кабинетах, компьютерных классах, а также в домашних условиях. Работа должна носить творческий характер, при ее оценке преподаватель в первую очередь оценивает обоснованность и оригинальность выводов. В письменной работе по теме задания обучающийся должен полно и всесторонне рассмотреть все аспекты темы, четко сформулировать и аргументировать свою позицию по исследуемым вопросам.

**Реферат** по данному курсу является одним из методов организации самостоятельной работы.

Темы рефератов являются дополнительным материалом для изучения данной дисциплины. Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем.

Для написания реферата студент самостоятельно подбирает источники информации по выбранной теме (литература учебная, периодическая и Интернет-ресурсы)

**Индивидуальный проект** как форма организации образовательной деятельности с учетом профессиональной направленности.

Индивидуальный проект представляет собой особую форму организации деятельности обучающихся: учебное исследование или учебный проект.

Проекты, выполняемые обучающимися, могут быть отнесены к одному из типов: исследовательский; практико-ориентированный, творческий, игровой.

Для организации самостоятельной работы обучающихся предлагаются игровые, исследовательские, творческие, практико-ориентированные проекты профессиональной направленности на междисциплинарной основе.

Использование проектной деятельности даёт возможность освоить образовательную программу всем обучающимся, включая обучающихся, не имеющих возможность осуществлять двигательную деятельность по результатам обследования состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ППСЗ.

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

### 7.1. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Наименование оценочного средства
1.	Гимнастика	Реферат. Вопросы для опроса по теме: Гимнастика Практическая работа: Выполнение контрольных нормативов и комбинаций
2.	Спортивные игры	Реферат. Вопросы для опроса по теме: Спортивные игры - Баскетбол. Волейбол. Футбол. Практическая работа: Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.
3.	Плавание	Реферат. Вопросы для опроса по теме: Плавание Практическая работа: Выполнение контрольных нормативов.
4.	Легкая атлетика	Реферат. Вопросы для опроса по теме: Лёгкая атлетика. Практическая работа: Выполнение контрольных нормативов.
5.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Реферат. Вопросы для опроса по теме: ППФП Практическая работа: Выполнение контрольных нормативов.

### 7.2. Критерии оценки знаний

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, самостоятельной работы.

#### **Критерии оценки знаний студентов в целом по дисциплине:**

**Оценка «отлично»:** ставится студентам, которые правильно выполняют двигательное действие, точно в надлежащем темпе, легко и четко, согласно контрольному нормативу.

**Оценка «хорошо»:** ставится студентам, которые выполняют двигательное действие правильно, но недостаточно легко и четко наблюдается некоторая скованность, согласно контрольному нормативу.

**Оценка «удовлетворительно»:** ставится студентам, которые выполняют двигательное действие в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению, согласно контрольному нормативу.

**Оценка «неудовлетворительно» (не зачтено):** ставится студентам, которые выполняют двигательное действие неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Результаты обучения	Методы оценки
ПРб 01	тестирование (теоретическое); оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПРб 02	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПРб 03	оценка результатов выполнения практической работы
ПРб 04	экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПРб 05	экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, контрольные упражнения

### 7.3 Оценочные средства для проведения текущей аттестации

Оценочных средств текущего контроля, направленный на выявление уровня сформированности предметных, метапредметных результатов, ОК и ПК по специальности

п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в комплекте оценочных средств
	Имитационная игра для реализации профессионально-ориентированных задач	Совместная деятельность группы обучающихся и преподавателя под управлением преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи	Тема (проблема), концепция, роли и ожидаемый результат по каждой игре.
	Рефераты работы	Продукт самостоятельной работы слушателя, представляющий собой краткое изложение в	Примерные темы рефератов (с учетом

		письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Реферат по данному курсу является одним из методов организации самостоятельной	профессиональной направленности).
	Кейс-задача	Проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы	Пример кейс-задания (с учетом профессиональной направленности)
	Устный опрос	Целевая подборка работ слушателя, раскрывающая его индивидуальные образовательные достижения в одной или нескольких учебных дисциплинах	Примерные вопросы для проведения устного опроса
	Практическое задание	Практические задания ориентированы на демонстрацию обучающимися двигательных умений и навыков, физических способностей, выполняемых в стандартных и усложнённых условиях, в условиях игровой и соревновательной деятельности, а умений применять сформированный потенциал физической культуры при решении разнообразных задач, в том числе, ориентированных на профессиональную деятельность	Комплект заданий для практических работ и самостоятельной работы (с учетом профессиональной направленности)
	Проект	Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся	Темы групповых и/или индивидуальных проектов (с учетом профессиональной направленности)
	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий (с учетом профессиональной направленности)
	Метод контрольных упражнений, контрольных нормативов	Специально подобранные контрольных упражнения и нормативы, позволяющие оценить уровень физической, технической, тактической и других сторон подготовленности обучающихся, а также изменение этого уровня на различных этапах учебного процесса.	Контрольные упражнения и нормативы с учётом возраста и направленности использования
	Соревнования	Демонстрация знаний, умений, навыков применения физкультурно-спортивной деятельности для решения задач, ориентированных на профессиональную деятельность	Комплект заданий

**С целью контроля и оценки результатов подготовки и учёта индивидуальных образовательных достижений обучающихся применяются:**

- текущий контроль;
- промежуточный контроль;

### **Текущий контроль**

Текущий контроль результатов подготовки осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения индивидуальных домашних заданий. Текущий контроль обеспечивает для обучающихся стимулирование систематической, самостоятельной и творческой учебной деятельности; контроль и самоконтроль учебных достижений и их регулярную и объективную оценку; рациональное и равномерное распределение учебной нагрузки в течение семестра; воспитание ответственности за результаты своего учебного труда. Текущий контроль обеспечивает для преподавателей повышение эффективности различных форм учебных занятий; разработку необходимых учебно-методических материалов для учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся; непрерывное управление учебным процессом; объективность оценки учебных достижений обучающихся и своего собственного труда. Формами текущего контроля являются:

- на учебных занятиях (тестирование, опрос).

### **Промежуточный контроль**

Результаты промежуточного контроля используются для оценки достижений обучающихся. В конце каждого семестра выставляется зачет. Промежуточный (внутрисеместровый) контроль достижений обучающихся осуществляется во время проведения зачетов.

### **Вопросы для контроля самостоятельной работы:**

1. История развития лёгкой атлетики.
2. Лёгкая атлетика. Техника эстафетного бега.
3. Лёгкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции.
4. Лёгкая атлетика. Техника прыжков в длину с места.
5. Лёгкая атлетика. Техника метания гранаты.
6. История развития волейбола.
7. Волейбол. Правила игры.
8. Волейбол. Тактика игры.
9. Волейбол. Техника подачи мяча.
10. Волейбол. Техника безопасности игры.
11. Основы здорового образа жизни.
12. Баскетбол. Правила игры.
13. Баскетбол. Техника безопасности игры.
14. Баскетбол. Техника ловли и передач мяча.
15. Правила ТБ по спортивным играм.

16. Баскетбол. Приемы техники защиты.
17. Баскетбол. Тактики игры.
18. Гимнастика. Техника безопасности занятий.
19. Гимнастика. Упражнения для коррекции нарушений осанки.
20. Гимнастика. Упражнения на внимание, висы и упоры.
21. История развития атлетической гимнастики.
22. Атлетическая гимнастика. Техника безопасности занятий.
23. Дыхательная гимнастика. Классические методы дыхания.
24. Дыхательная гимнастика. Дыхательные упражнения йогов.
25. Стретчинг. Индивидуальные упражнения.

#### **7.4. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации** **Тест задания для зачёта**

##### **Примерные задания для зачёта (1 семестр)**

1. Бег 100 м (с)
2. Бег 2000 м (мин, с)
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)
4. Прыжок в длину с места (см)
5. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)
7. Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине (девушки) из виса лежа, количество раз.

##### **Примерные задания для зачёта (2 семестр)**

1. Челночный бег 3x10м
2. Подача мяча избранным способом
3. Броски с линии штрафного броска
4. Количество попаданий из 10 попыток
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)

#### **7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации (зачёта)**

##### **Вопросы для устного опроса.**

##### **Критерии оценок:**

**оценка "5"**- полно излагает изученный материал, даёт правильное определение понятий.

**оценка "4"**- в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**оценка "3"**- отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала.



## **Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта.**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность
3. Современное состояние физической культуры и спорта.
4. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
3. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.

## **Тема 1.2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения
2. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.

## **Тема 1.3 Здоровье и здоровый образ жизни**

1. Что такое здоровье.
2. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.
3. Режим труда и отдыха.
4. Закаливание организма. Принципы закаливания.
5. Профилактика вредных привычек.

## **Тема 1.4 Активный отдых и досуг**

1. Досуговая деятельность человека, её роль и значение в организации здорового образа жизни современного человека.
2. Активный отдых и его предназначение в жизнедеятельности современного человека.
3. Виды и формы активного отдыха и досуга.

## **Тема 1.5 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья**

1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья.
2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.

### **Тема 1.6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

1. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью); соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом.
3. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
4. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
5. Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Тема 1.7 Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств**

1. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития
2. Самоконтроль за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью
3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физической подготовленностью
4. Дневник самоконтроля

### **Тема 1.8 Физическая культура в профессиональной деятельности.**

1. Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности.
2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья.
3. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления.

4. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

### Тема 1.9 Профессионально-прикладная физическая подготовка

1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка».

2. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки.

3. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.

4. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

5. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.

#### 7.4.2. Примерные задачи для проведения промежуточной аттестации

##### Контрольные тесты для проверки уровня физической подготовленности

**Оценка «отлично»:** ставится студентам, которые правильно выполняют двигательное действие, точно в надлежащем темпе, легко и четко, согласно контрольному нормативу.

**Оценка «хорошо»:** ставится студентам, которые выполняют двигательное действие правильно, но недостаточно легко и четко наблюдается некоторая скованность, согласно контрольному нормативу.

**Оценка «удовлетворительно»:** ставится студентам, которые выполняют двигательное действие в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению, согласно контрольному нормативу.

**Оценка «неудовлетворительно» (не зачтено):** ставится студентам, которые выполняют двигательное действие неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

##### Оценка уровня физических способностей студентов

Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
	Юноши			Девушки		
	3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)						
Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору						
Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10

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

Тесты	Оценка		
	5	4	3
1. Бег 100 м (с)	13,8	14,3	14,6
2. Бег 3 000 м (мин, с)	13,10	14,40	15,10
3. Плавание 50 м (мин, с)	б/в	б/в	0,41
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	200
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Рывок гири 16 кг (количество раз)	35	25	15
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	50	40	30
9. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	21	17	14
10. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики;	До 9	До 8	До 7,5

- производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)			
--	--	--	--

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

Тесты	Оценка		
	5	4	3
1. Бег 100 м (с)	16,3	17,6	16,3
2. Бег 2000 м (мин, с)	9,50	11,20	11,50
3. Плавание 50 м (мин, с)	б/в	б/в	1,10
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Прыжок в длину с места (см)	185	170	160
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	40	30	20
8. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	19	16	13
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

#### Гимнастика

Контрольные упражнения	Оценка	Юноши	Девушки
Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине (девушки) из виса лежа, количество раз	5	8.6	10.0
	4	9.0	10.6
	3	9.4	11.2
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	5	до 9	до 9
	4	до 8	до 8
	3	до 7,5	до 7,5

#### Плавание

Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Плавание на 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр	19,00	21,00	б/вр

#### Волейбол

Контрольные упражнения	Оценка	Юноши	Девушки
Подача мяча избранным способом	5	7	7
	4	5	5
	3	4	4
Знание правил игры в волейбол			

## Баскетбол

Контрольные упражнения	Оценка	Юноши	Девушки
Броски с линии штрафного броска Количество попаданий из 10 попыток	<b>5</b>	6	5
	<b>4</b>	5	4
	<b>3</b>	4	3
Знание правил игры в волейбол			

## Футбол

Контрольные упражнения	Оценка	Юноши	Девушки
Удары по воротам с 11 м. (не менее 5 точного попадания)	<b>5</b>	8	5
	<b>4</b>	7	4
	<b>3</b>	5	3

### 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, прыжковых, в плавании.
- Уметь составить 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 (терренкур, кроссовая подготовка).
- 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 определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

**Оценка уровня физической подготовленности для обучающихся,  
отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе**

Тесты	Оценка		
	5	4	3
<b>Юноши</b>			
1. Ходьба и бег по К.Куперу 2400 м (мин. с)	17	18	22
2. Прыжок в длину с места (см)	180	170	160
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	19	10
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 2 мин)	60	50	40
5. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	6,5	5,5	4,5
<b>Девушки</b>			
1. Ходьба и бег по К.Куперу 2400 м (мин. с)	18,0	20,0	24,0
2. Прыжок в длину с места (см)	160	150	140
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	8	5	4
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 2 мин)	40	30	20
5. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	5,5	4,5	4,0

Учащиеся СМГ сдают только те нормативы, по которым отсутствуют противопоказания. Таблица оценивания из сборника документов, рекомендованных Министерством образования РФ "Оценка качества подготовки по физической культуре"

**Зачетные требования для обучающихся, отнесенных по состоянию  
здоровья к специальной медицинской группе**

Тесты	Оценка		
	5	4	3
<b>Юноши</b>			
1. Прыжок в длину с места (см)	180	170	160
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	19	10
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 2 мин)	60	50	40
<b>Девушки</b>			
1. Прыжок в длину с места (см)	160	150	140
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	8	5	4
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 2 мин)	40	30	20

**Примечание:** выполняются тесты в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом

Итоговая отметка по физической культуре в специальных медицинских группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно - оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях студента, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная отметка.

Положительная оценка (зачет) должна быть выставлена также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

### **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "ГТО".**

Контрольные испытания по нормативам ГТО проводятся в рамках внутри ИНСПО соревнований в соответствии с выбранным набором испытаний по всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу "Готов к труду и обороне".

## **8. ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ – ИНВАЛИДОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Порядок обучения инвалидов и студентов с ограниченными возможностями определен Положением КубГУ « Об обучении студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья».

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены образовательные технологии, учитывающие особенности и состояние здоровья таких лиц.



**Рецензия  
на рабочую программу**

по учебной дисциплине БД.07 Физическая культура  
для специальности социально-экономического профиля: 43.02.10 Туризм

Составители: Соловьева С.А., преподаватель физической культуры ИНСПО,  
Рыльчиков Д.Ю., преподаватель физической культуры ИНСПО

Рабочая программа дисциплины БД.07 Физическая культура разработана на основе Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГБОУ ДПО Институтом развития профессионального образования для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО 43.02.10 Туризм.

Программа учебной дисциплины БД.07 Физическая культура содержит паспорт рабочей программы, место учебной дисциплины в учебном плане, результаты освоения и содержание, тематический план, характеристику основных видов деятельности, материально-техническое обеспечение программы, литературу. Содержание учебной дисциплины БД.07 Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Тематическое содержание учебной дисциплины отвечает требованиям ФГОС СПО, учитывает гуманитарный профиль получаемого образования.

В тематическом плане раскрыта последовательность изучения разделов и тем программы, показано распределение учебных часов по разделам и темам. Тематика практических занятий и самостоятельных работ соответствует требованиям подготовки выпускника по специальности.

Рабочая программа учебной дисциплины БД.07 Физическая культура состоит из двух разделов: теоретическая часть и практическая. Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Практическая часть предусматривает учебно-тренировочные занятия, которые содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Образовательные технологии обучения характеризуются не только общепринятыми формами, но и интерактивными, такими как создание презентаций, подготовка и защита рефератов, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

В рабочей программе учебной дисциплины БД.07 Физическая культура представлены оценочные средства для контроля успеваемости обучающихся.

Изучение учебной дисциплины БД.07 Физическая культура завершается подведением итогов в форме зачета. Программа адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Рабочая программа учебной дисциплины БД.07 Физическая культура может быть рекомендована к использованию в учебном процессе.

**Рецензент:**

Канд. пед. наук., преподаватель физической культуры  
ФГБОУ ВО «КубГУ»



В.В. Дорошенко

**Рецензия  
на рабочую программу**

по учебной дисциплине БД.07 Физическая культура  
для специальности социально-экономического профиля:  
43.02.10 Туризм

Составители: Соловьева С.А., преподаватель физической культуры ИНСПО,  
Рыльчиков Д.Ю., преподаватель физической культуры ИНСПО

Рабочая программа дисциплины БД.07 Физическая культура разработана на основе Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГБОУ ДПО Институтом развития профессионального образования для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО 43.02.10 Туризм.

Программа учебной дисциплины БД.07 Физическая культура содержит паспорт рабочей программы, место учебной дисциплины в учебном плане, результаты освоения и содержание, тематический план, характеристику основных видов деятельности, материально-техническое обеспечение программы, литературу.

Содержание учебной дисциплины БД.07 Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Рабочая программа учебной дисциплины БД.07 Физическая культура состоит из тем, предложенных для изучения, последовательности изучения, распределение учебных часов, тематики рефератов (докладов), видов практических занятий и самостоятельных работ, учитывая специфику программ подготовки специалистов среднего звена, осваиваемой специальности.

Образовательные технологии обучения характеризуются не только общепринятыми формами, но и интерактивными, такими как создание презентаций, подготовка и защита рефератов, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

В рабочей программе учебной дисциплины БД.07 Физическая культура представлены оценочные средства для контроля успеваемости обучающихся.

Изучение учебной дисциплины БД.07 Физическая культура завершается подведением итогов в форме зачета.

Программа адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Рабочая программа учебной дисциплины БД.07 Физическая культура может быть рекомендована к использованию в учебном процессе.

**Рецензент:**

Преподаватель физвоспитания  
ГБПОУ КК "КТЭК"



Г.В. Чуднова