



1920

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Кубанский государственный университет»
в г. Славянске-на-Кубани



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе,
качеству образования – первый
проректор

Т.А. Хагуров

«30» мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность 49.02.01 Физическая культура

Краснодар 2025

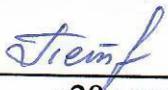
Рабочая программа учебной дисциплины БД.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины БД. 10 Физическая культура, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (гуманитарный профиль), утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 11 ноября 2022 г. № 968 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура», (зарегистрирован в Министерстве юстиции России 19.12.2022 рег. № 71643)

Дисциплина	БД.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	
Форма обучения	очная	
Учебный год	2025-2026	
1 курс	1 сем.	2 семестр
лекции	12 час.	–
практические занятия	20 час.	40 час.
самостоятельные занятия	–	–
промежуточная аттестация	–	–
форма промежуточной аттестации	1, 2 сем. – дифференцированный зачет	

Составитель: преподаватель  Е.В. Петрина
подпись

Утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии дисциплины физическая культура и специальных дисциплин специальности 49.02.01 Физическая культура, протокол № 10 от «29» мая 2025 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии дисциплины физическая культура и специальных дисциплин специальности 49.02.01 Физическая культура

 Е.В. Петрина
«29» мая 2025 г.

Рецензенты:

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Славянске-на-Кубани

 А. В. Полянский
подпись

Директор МБОУ ООШ № 7
пос. Степной Славянского района

 С.Е. Савельев
подпись, печать



ЛИСТ
согласования рабочей программы по учебной
дисциплине

Специальность среднего профессионального образования:
49.02.01 Физическая культура

СОГЛАСОВАНО:

Нач. УМО филиала



А.С. Демченко
«30» мая 2025 г.

Заведующая библиотекой филиала



Н.И. Головлева
«30» мая 2025 г.

Нач. ИВЦ (программно-
информационное обеспечение
образовательной
программы



В.А. Ткаченко
«30» мая 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
1.1. Общая характеристика учебной дисциплины	5
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	5
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины	5
1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	7
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	10
2.2. Структура дисциплины:	10
2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины	11
2.4. Содержание разделов учебной дисциплины	18
2.4.1. Занятия лекционного типа	18
2.4.2. Занятия семинарского типа	19
2.4.3. Практические занятия	19
2.4.4. Содержание самостоятельной работы (Примерная тематика рефератов)	23
2.4.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	23
3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	23
3.1. Образовательные технологии при проведении лекций	24
3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий	24
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26
4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	26
4.2. Перечень необходимого программного обеспечения	26
5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	27
5.1. Основная литература	27
5.2. Дополнительная литература	27
5.3. Периодические издания	27
5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	28
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	30
7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ	31
7.1. Паспорт фонда оценочных средств	31
7.2. Критерии оценки знаний	32
7.3. Оценочные средств для проведения для текущей аттестации	33
7.4. Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации	35
7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации (экзамен, зачёта, диф.зачет)	35
7.4.2. Примерные экзаменационные задачи на экзамен/диф зачет	36
8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	38

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины БД.10 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программой в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования и Федеральным государственным образовательным стандартом (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) для специальности 49.02.01 Физическая культура.

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

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

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.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина БД.10 «Физическая культура» входит в состав обязательных учебных дисциплин, изучаемых на базовом уровне общеобразовательной подготовки.

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

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

– основы здорового образа жизни.

Освоение содержания учебной дисциплины БД.10 «Физическая культура»

обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- осознание обучающимися российской гражданской идентичности;
- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;
- целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы;

метапредметных:

- освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);
- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;
- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физической активности 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);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
- положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 72 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 72 часа;
- в том числе: лекции 12 часов; практические занятия 60 часов.

1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Освоение дисциплины БД.10 «Физическая культура» способствует формированию у студентов следующих **общих и профессиональных компетенций**

ОК. 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК. 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК. 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 2.2 Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные (предметные)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	<p>и критерии решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
<p>ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта</p>	<ul style="list-style-type: none"> - изучать и систематизировать базовые знания и передовой опыт в области физической культуры и спорта; - изучать и обобщать передовой опыт в области физической культуры и спорта; - поиск и отбор и изучение учебной и учебно-методической литературы в области физической культуры и спорта, необходимой для решения профессиональных задач. 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть знаниями о достижениях отечественной науки в области физической культуры и спорта; - владеть передовым практическим опытом в области физической культуры и спорта; - уметь использовать знания по разновидности профессиональной литературы её специфика и назначение; - уметь использовать источники и способы распространения передового опыта в области профессиональной деятельности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	2
Аудиторные занятия (всего)	72	32	40
В том числе:			
занятия лекционного типа	12	12	0
практические занятия (практикумы)	60	20	40
лабораторные занятия			
Самостоятельная работа (всего)	0	0	0
в том числе:			
<i>Курсовая работа</i>	0	0	0
<i>Реферат</i>	0	0	0
<i>Самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала и др.</i>	0	0	0
Вид промежуточной аттестации		Диф. зачет	Диф. зачет
Консультации	0	0	0
Общая трудоемкость	72	32	40

2.2 Структура дисциплины:

Освоение учебной дисциплины БД.10 «Физическая культура» включает изучение следующих разделов и тем:

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа студента (час)
	Всего	Теоретическое обучение	Практические и лабораторные занятия	
1 семестр				
Раздел.1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека	12	12	-	-
Тема 1.1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека	2	2	-	-
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	2	2	-	-
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	2	2	-	-
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	2	2	-	-
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	2	2	-	-

Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	2	-	-
Раздел 2. Легкая атлетика	10	-	10	-
Тема 2.1 Развитие общей выносливости. Бег с преодолением простейших препятствий	2	-	2	-
Тема 2.2 Низкий старт и стартовый разгон	2	-	2	-
Тема 2.3. Бег на короткие и длинные дистанции	2	-	2	-
Тема 2.4. Эстафетный бег	2	-	2	-
Тема 2.5 Кроссовая подготовка	2	-	2	-
Раздел 3. Основы физической подготовки	10	-	10	-
Тема 3.1. Основы регулировки величин физических нагрузок	4	-	4	-
Тема 3.2. Развитие качеств быстроты движений	2	-	2	-
Тема 3.3. Развитие силы	2	-	2	-
Тема 3.4. Развитие выносливости	2	-	2	-
2 семестр				
Раздел 4. Гимнастика	12	-	12	-
Тема 4.1. Основная гимнастика (обязательный вид)	2	-	2	-
Тема 4.2. Спортивная гимнастика	2	-	2	-
Тема 4.3. Акробатика	2	-	2	-
Тема 4.4. Аэробика	2	-	2	-
Тема 4.5 Самбо	4	-	4	-
Раздел 5. Спортивные игры	28	-	28	-
Тема 5.1. Волейбол	12	-	12	-
Тема 5.2. Баскетбол	12	-	12	-
Тема 5.3 Футбол	4	-	4	-
Всего по дисциплине	72	12	60	-

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.10 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
1 семестр			
Раздел.1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека		12	
Тема 1.1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Лекции	2	
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
Тема 1.2	Содержание учебного материала	2	

Здоровье и здоровый образ жизни	Лекции	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания		
	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		
	3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека		
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала	2	
	Лекции	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (<i>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>)		
	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Содержание учебного материала	2	
	Лекции	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой		
	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные принципы построения самостоятельных занятий.		
3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля			
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала	2	
	Лекции	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики		
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	
	Лекции	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки		
	2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.		
Раздел 2. Легкая атлетика		10	
Тема 2.1 Развитие	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04,
	Практическое занятие	2	

общей выносливости Бег с преодолением простейших препятствий	1	Основы техники бега на короткие и длинные дистанции. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой Роль легкой атлетики в развитии двигательных качеств человека Разминка легкоатлета. Беговые упражнения. Совершенствование бега с преодолением простейших препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (с высоким подниманием бедра, многоскоками, с отталкиванием одной, двумя ногами). Ускорения. Бег по пересеченной местности. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)))		ОК 08, ПК.2.2
	Тема 2.2 Низкий старт и стартовый разгон		Содержание учебного материала	2
	Практическое занятие		2	
	1	Низкий старт и стартовый разгон. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники выполнения низкого старта и стартового разгона. Челночный бег. Спортивная игра.		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.2.2
	2	Совершенствование стартового разгона и финиширования. Разминка легкоатлета. Совершенствование техники стартового разгона и техники финиширования. Подготовка к выполнению контрольного упражнения «низкий старт». Выполнение контрольного упражнения «низкий старт» на дистанции 100 метров		
Тема 2.3. Бег на короткие и длинные дистанции	Содержание учебного материала		2	
	Практическое занятие		2	
	1	Бег по прямой с различной скоростью. Техника бега на короткие и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств Разминка легкоатлета. Техника бега по прямой с различной скоростью. Отработка техники бега по прямой с различной скоростью: медленный бег, переход от медленного бега к быстрому бегу, чередование медленного и быстрого бега, ускорение. Выполнение челночного бега 3 × 10 м на зачетный результат. Спортивная игра.		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.2.2
	2	Бег на короткие и длинные дистанции. Разминка легкоатлета. Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции. Развитие скоростных качеств. Совершенствование техники спринтерского бега Бег на зачетный результат: 1000 метров (юноши), 500 метров (девушки).		
Тема 2.4. Эстафетный бег	Содержание учебного материала		2	
	Практические занятия		2	
	1	Обучение и совершенствование техники передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху». Разминка. Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху» в 20-метровой зоне. Прием и передача эстафетной палочки; коридор передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег на дистанции 4×100 м (без учета времени)		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.2.2
	2	Правила судейства соревнований в эстафетном беге. Повторение правил соревнований и правил судейства соревнований в эстафетном беге (по упрощенным правилам). Инструктаж по соблюдению техники безопасности при выполнении эстафетного бега. Разминка легкоатлета. Круговая тренировка. Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивная игра.		

	3	Контрольное занятие: эстафетный бег. Разминка легкоатлета (общая физическая подготовка). Выполнение эстафетного бега с соблюдением техники приема и передачи эстафетной палочки, коридора передачи эстафетной палочки. Спортивная игра.		
Тема 2.5 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		2	
	Практические занятия		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.2.2
	1	Ознакомление с техникой и тактикой бега на средние дистанции. Развитие выносливости. Переменный бег с ходьбой 3000 - 4000м.		
	2	Сдача контрольных нормативов. Равномерный медленный бег на 1000м (д), 2000м (ю).		
	3	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
Раздел 3. Основы физической подготовки			10	
Тема 3.1. Основы регуляции величин физических нагрузок	Содержание учебного материала		4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.2.2
	Практическое занятие		4	
	1	Комплексное развитие физических качеств, двигательных умений и навыков Совершенствование выполнения упражнений, направленных на комплексное развитие физических качеств, двигательных умений и навыков. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств.		
	2	Основы регуляции величин физических нагрузок. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности. Выполнение контрольных тестов.		
Тема 3.2. Развитие качеств быстроты движений	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.2.2
	Практическое занятие		2	
	1	Развитие качеств быстроты движений, ловкости. Разминка. Техника бега по прямой. Бег по прямой с различной скоростью. Чередование медленного бега с ускорением. Выполнение теста: прыжки через скакалку толчком двух ног. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью). Подвижные игры, развивающие быстроту.		
Тема 3.3. Развитие силы	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.2.2
	Практическое занятие		2	
	1	Совершенствование силовых качеств. Разминка. Требования техники безопасности при выполнении упражнений со штангой (гантелями). Выполнение комплекса упражнений со штангой (юноши), с гантелями (девушки). Круговая тренировка с набивными мячами 1кг (девушки), 3кг (юноши). Игры по выбору учащихся.		
Тема 3.4. Развитие выносливости	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.2.2
	Практическое занятие		2	
	1	Развитие выносливости. Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Специальные беговые упражнения. Круговая тренировка. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.		

Итого в 1 семестре		32	
2 семестр			
Раздел 4. Гимнастика		12	
Тема 4.1. Основная гимнастика (обязательный вид)	Содержание учебного материала		2
	Практическое занятие		2
	1	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	
			ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.2.2
Тема 4.2. Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала		2
	Практическое занятие		2
	1	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши). Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши). Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косога разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши). Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики: Девушки 1. Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок 2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна 3. Опорные прыжки: через коня углом с косога разбега толчком одной ногой Юноши 1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь	
			ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.2.2
Тема 4.3. Акробатика	Содержание учебного материала		2
	Практическое занятие		2
			ОК 01, ОК 04,

	1	<p>Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».</p> <p>Совершенствование акробатических элементов</p> <p>Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):</p> <p>Девушки 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.</p> <p>Юноши 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) полуприсев и прыжок прогнувшись, И.П.</p>		ОК 08, ПК.2.2
Тема 4.4. Аэробика	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.2.2
	Практические занятия		2	
	1	<p>Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.</p> <p>Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).</p> <p>Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).</p>		
Тема 4.5 Самбо	Содержание учебного материала		4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.2.2
	Практические занятия		4	
	1.	<p>Техника безопасности при занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты.</p> <p>Освоение/совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки.</p> <p>Силовые упражнения и единоборства в парах. Игровые ситуации и подвижные игры</p>		
Раздел 5. Спортивные игры			28	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.2.2
Тема 5.1. Волейбол	Содержание учебного материала		12	
	Практические занятия		12	
	1	<p>Правила судейства соревнований в волейболе.</p> <p>Спортивные игры как способ физического развития. Разминка. Требование техники безопасности при игре в волейбол. Повторение упрощенных правил игры в волейбол, жестов судьи. Учебная двусторонняя игра с соблюдением упрощенных правил</p>		
2	<p>Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу.</p> <p>Разминка. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам</p>			

	3	Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Разминка. Техника нападающего удара и блокирования. Техника выполнения различных видов подач (верхней прямой подачи, нижней прямой подачи, боковой подачи, нижней боковой подачи). Совершенствование умения выполнять подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Учебная игра по упрощенным правилам		
	4	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двусторонней игры.		
	5	Контрольное занятие: волейбол. Разминка. Выполнение контрольных нормативов: прием двумя руками снизу и сверху (5-3 раз), верхняя подача через сетку (5-3 раз). Обучающая игра		
Тема 5.2. Баскетбол	Содержание учебного материала		12	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.2.2
	Практические занятия		12	
	1	Правила судейства соревнований в баскетболе. Разминка. Требование техники безопасности при игре в баскетбол. Упрощенные правила игры баскетбол. Жесты судьи (фолы). Круговая тренировка с баскетбольными мячами. Обучающая двусторонняя игра		
	2	Передача мяча разными способами. Освоение и совершенствование техники 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.		
	3	Совершенствование бросков мяча в кольцо. Разминка. Техника выполнения броска мяча в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра по упрощенным правилам		
	4	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.		
	5	Контрольное занятие: баскетбол. Разминка. Выполнение броска мяча в кольцо со штрафной линии на зачетный результат. Учебная игра по упрощенным правилам		
Тема 5.3 Футбол	Содержание учебного материала		4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.2.2
	Практические занятия		4	
	1	Техника безопасности на уроке футбола. Разминка. Требование техники безопасности при игре в футбол. Упрощенные правила игры баскетбол. Жесты судьи. Круговая тренировка с футбольными мячами. Обучающая двусторонняя игра		
	2	Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановка мяча, ведение мяча Разминка. Отработка техники ударов по мячу, техники ведения мяча и остановки мяча. Круговая тренировка. Выполнение ложных движений (финтов). Судейство игры в футбол по упрощенным правилам. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам		
	3	Тактика игры в нападении, тактика игры в защите. Разминка. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Двусторонняя игра по упрощенным правилам. Требования техники безопасности при выполнении упражнений. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам.		

	4	Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча. Разминка. Круговая тренировка. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. Требования техники безопасности при выполнении упражнений. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам.	
	5	Контрольное занятие: футбол. Разминка. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом (учебная игра).	
Итого во 2 семестре			40
Всего			72

2.4 Содержание разделов учебной дисциплины

2.4.1 Занятия лекционного типа

№ п/п	Наименование раздела/темы	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
<i>1 семестр</i>			
1	Тема 1.1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека	1.Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации 2.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	У, Т, КР
2	Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	1.Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания 2.Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание 3.Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека	У, Т, КР
3	Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	1.Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (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.) 2.Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	У, Т, КР
4	Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной	1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой 2.Организация занятий физическими упражнениями различной	У, Т, КР

	физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями Основные принципы построения самостоятельных занятий. 3.Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля	
5	Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	1.Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	У, Т, КР
6	Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.	У, Т, КР
Примечание: Т – тестирование, Р – написание реферата, У – устный опрос, КР – контрольная работа			

2.4.2. Занятия семинарского типа

– не предусмотрены

2.4.3. Практические занятия (Лабораторные занятия)

№ п/п	Наименование раздела/темы	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
<i>1 семестр</i>			
1	Тема 2.1 Развитие общей выносливости Бег с преодолением простейших препятствий.	Основы техники бега на короткие и длинные дистанции. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой Роль легкой атлетики в развитии двигательных качеств человека Разминка легкоатлета. Беговые упражнения. Совершенствование бега с преодолением простейших препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (с высоким подниманием бедра, многоскоками, с отталкиванием одной, двумя ногами). Ускорения. Бег по пересеченной местности. Совершенствование техники (кроссового бега , средние и длинные дистанции (2 000 м (девочки) и 3 000 м (юноши))	ПР, Т
2	Тема 2.2 Низкий старт и стартовый разгон	Низкий старт и стартовый разгон. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники выполнения низкого старта и стартового разгона. Челночный бег. Спортивная игра.	ПР, Т
3	Тема 2.3. Бег на короткие и длинные дистанции	Бег по прямой с различной скоростью. Техника бега на короткие и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств Разминка легкоатлета. Техника бега по прямой с различной скоростью. Отработка техники бега по прямой с различной скоростью: медленный бег, переход от медленного бега к быстрому бегу, чередование	ПР,Т

		медленного и быстрого бега, ускорение. Выполнение челночного бега 3по10 м на зачетный результат. Спортивная игра. Бег на короткие и длинные дистанции. Разминка легкоатлета. Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции. Развитие скоростных качеств. Совершенствование техники спринтерского бега Бег на зачетный результат: 1000 метров (юноши), 500 метров (девушки).	
4	Тема 2.4. Эстафетный бег	Обучение и совершенствование техники передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху». Разминка. Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху» в 20-метровой зоне. Прием и передача эстафетной палочки; коридор передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег на дистанции 4×100 м (без учета времени) Правила судейства соревнований в эстафетном беге. Повторение правил соревнований и правил судейства соревнований в эстафетном беге (по упрощенным правилам). Инструктаж по соблюдению техники безопасности при выполнении эстафетного бега. Разминка легкоатлета. Круговая тренировка. Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивная игра. Контрольное занятие: эстафетный бег. Разминка легкоатлета (общая физическая подготовка). Выполнение эстафетного бега с соблюдением техники приема и передачи эстафетной палочки, коридора передачи эстафетной палочки. Спортивная игра.	ПР, Т
5	Тема 2.5 Кроссовая подготовка	Ознакомление с техникой и тактикой бега на средние дистанции. Развитие выносливости. Переменный бег с ходьбой 3000 - 4000м. Сдача контрольных нормативов. Равномерный медленный бег на 1000м (д), 2000м (ю). Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	ПР, Т
6	Тема 3.1. Основы регуляции величин физических нагрузок	Комплексное развитие физических качеств, двигательных умений и навыков Совершенствование выполнения упражнений, направленных на комплексное развитие физических качеств, двигательных умений и навыков. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств. Основы регуляции величин физических нагрузок. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности. Выполнение контрольных тестов.	ПР, Т
7	Тема 3.2. Развитие качеств быстроты движений	Развитие качеств быстроты движений, ловкости. Разминка. Техника бега по прямой. Бег по прямой с различной скоростью. Чередование медленного бега с ускорением. Выполнение теста: прыжки через скакалку толчком двух ног. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью). Подвижные игры, развивающие быстроту.	ПР, Т
8	Тема 3.3. Развитие силы	Совершенствование силовых качеств. Разминка. Требования техники безопасности при выполнении упражнений со штангой (гантелями). Выполнение комплекса упражнений со штангой (юноши), с гантелями (девушки). Круговая тренировка с набивными мячами 1кг (девушки), 3кг (юноши). Игры по выбору учащихся.	ПР, Т

9	Тема 3.4. Развитие выносливости	Развитие выносливости. Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Специальные беговые упражнения. Круговая тренировка. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.	ПР, Т
<i>2семестр</i>			
10	Тема 4.1. Основная гимнастика (обязательный вид)	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	ПР, Т
11	Тема 4.2. Спортивная гимнастика	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши). Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши). Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косога разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши).	ПР, Т
12	Тема 4.3. Акробатика	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Совершенствование акробатических элементов Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться): Девушки 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. Юноши 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.	ПР, Т
13	Тема 4.4. Аэробика	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Совершенствование акробатических элементов Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться): Девушки 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. Юноши	ПР, Т

		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.	
14	Тема 4.5 Самбо	Техника безопасности при занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение/совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игровые ситуации и подвижные игры	ПР, Т
15	Тема 5.1. Волейбол	Правила судейства соревнований в волейболе. Спортивные игры как способ физического развития. Разминка. Требование техники безопасности при игре в волейбол. Повторение упрощенных правил игры в волейбол, жестов судьи. Учебная двусторонняя игра с соблюдением упрощенных правил Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Разминка. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Разминка. Техника нападающего удара и блокирования. Техника выполнения различных видов подач (верхней прямой подачи, нижней прямой подачи, боковой подачи, нижней боковой подачи). Совершенствование умения выполнять подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Учебная игра по упрощенным правилам Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двусторонней игры. Контрольное занятие: волейбол. Разминка. Выполнение контрольных нормативов: прием двумя руками снизу и сверху (5-3 раз), верхняя подача через сетку (5-3 раз). Обучающая игра	ПР, Т
16	Тема 5.2. Баскетбол	Правила судейства соревнований в баскетболе. Разминка. Требование техники безопасности при игре в баскетбол. Упрощенные правила игры баскетбол. Жесты судьи (фола). Круговая тренировка с баскетбольными мячами. Обучающая двусторонняя игра Передача мяча разными способами. Освоение и совершенствование техники 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. Совершенствование бросков мяча в кольцо. Разминка. Техника выполнения броска мяча в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра по упрощенным правилам Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой	ПР, Т

		деятельности.	
17	Тема 5.3 Футбол	<p>Техника безопасности на уроке футбола.</p> <p>Разминка. Требование техники безопасности при игре в футбол. Упрощенные правила игры футбол. Жесты судьи. Круговая тренировка с футбольными мячами. Обучающая двусторонняя игра</p> <p>Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановка мяча, ведение мяча</p> <p>Разминка. Отработка техники ударов по мячу, техники ведения мяча и остановки мяча. Круговая тренировка. Выполнение ложных движений (финтов). Судейство игры в футбол по упрощенным правилам.</p> <p>Учебная игра в футбол по упрощенным правилам</p> <p>Тактика игры в нападении, тактика игры в защите.</p> <p>Разминка. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.</p> <p>Требования техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Учебная игра в футбол по упрощенным правилам.</p> <p>Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча.</p> <p>Разминка. Круговая тренировка. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.</p> <p>Требования техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Учебная игра в футбол по упрощенным правилам.</p> <p>Контрольное занятие: футбол.</p> <p>Разминка. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом (учебная игра).</p>	ПР, Т
Примечание: ПР- практическая работа, Т – тестирование, Р – написание реферата, У – устный опрос, КР – контрольная работа, ДЗ — домашнее задание			

2.4.4. Примерная тематика рефератов, докладов

– не предусмотрено

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

– не предусмотрен

3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для улучшения усвоения учебного материала предусматривается использование активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

В процессе обучения применяются образовательные технологии личностно-деятельностного, развивающего и проблемного обучения.

В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются компьютерное тестирование, тематические презентации, интерактивные технологии.

3.1.Образовательные технологии при проведении лекций

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол-во час
1	2	3	4
1	Тема 1.1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека	Личностно-ориентированное обучение. Аудиовизуальная технология, технология развивающего обучения. Проблемное изложение, лекция - дискуссия	2*
2	Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Личностно-ориентированное обучение. Аудиовизуальная технология, технология развивающего обучения	2
3	Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Личностно-ориентированное обучение. Аудиовизуальная технология, технология развивающего обучения. Проблемное изложение, лекция - дискуссия	2
4	Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Личностно-ориентированное обучение. Аудиовизуальная технология, технология развивающего обучения. Проблемное изложение, лекция - дискуссия	2*
5	Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	Личностно-ориентированное обучение. Аудиовизуальная технология, технология развивающего обучения. Лекция - дискуссия	2
6	Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Личностно-ориентированное обучение. Аудиовизуальная технология, технология развивающего обучения	2
		Итого по курсу	12
		в том числе интерактивное* обучение*	4

3.2.Образовательные технологии при проведении практических занятий

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол-во часов
1	2	3	4
1	Практическое занятие № 1 по теме 2.1 Развитие общей выносливости. Бег с преодолением простейших препятствий.	Технология развивающего и проблемного обучения	2
2	Практическое занятие № 2 по теме 2.2 Низкий старт и стартовый разгон	Технология развивающего и проблемного обучения	2*
3	Практическое занятие № 3 по теме 2.3. Бег на короткие и длинные дистанции	Технология развивающего и проблемного обучения	2
4	Практическое занятие № 4 по теме 2.4. Эстафетный бег	Технология развивающего и проблемного обучения	2*
5	Практическое занятие № 5 по теме 2.5 Кроссовая подготовка	Технология развивающего и проблемного обучения	2
6	Практическое занятие № 6 по теме 3.1. Основы регулирования величин физических нагрузок	Технология развивающего и проблемного обучения	4

7	Практическое занятие № 7 по тема 3.2. Развитие качеств быстроты движений	Технология развивающего и проблемного обучения	2*
8	Практическое занятие № 8 по теме 3.3. Развитие силы	Технология развивающего и проблемного обучения	2
9	Практическое занятие № 9 по тема 3.4. Развитие выносливости	Технология развивающего и проблемного обучения	2
10	Практическое занятие № 10 по теме 4.1. Основная гимнастика (обязательный вид)	Технология развивающего и проблемного обучения	2*
11	Практическое занятие № 11 по теме 4.2. Спортивная гимнастика	Технология развивающего и проблемного обучения	2*
12	Практическое занятие № 12 по теме 4.3. Акробатика	Технология развивающего и проблемного обучения	2*
	Практическое занятие № 13 по теме 4.4. Аэробика	Технология развивающего и проблемного обучения	2*
	Практическое занятие № 14 по теме 4.5 Самбо	Технология развивающего и проблемного обучения	4*
	Практическое занятие № 15 по теме 5.1. Волейбол	Технология развивающего и проблемного обучения	12
	Практическое занятие № 16 по теме 5.2. Баскетбол	Технология развивающего и проблемного обучения	12
	Практическое занятие № 17 по теме 5.3 Футбол	Технология развивающего и проблемного обучения	4
Итого по курсу			60
в том числе интерактивное обучение*			18

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Все помещения, места для занятий физической культурой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Баскетбольная и волейбольная площадки; гимнастический зал; шведские стенки; зал единоборств; брусья параллельные; теннисные столы; кольца гимнастические; перекладина гимнастическая; гимнастическое бревно; канат; «козел» гимнастический; «конь» гимнастический; тренажеры; мячи; маты.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

6 беговых дорожек (400м по кругу); легкоатлетическое ядро с секторами для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, метания копья.

Тренажерный зал:

18 тренажерных комплексов, в т.ч. силовая станция Кроссовер, велотренажер, лыжный тренажер, беговая дорожка, гребной тренажер и др.

4.2 Перечень необходимого программного обеспечения

1. 7-zip (лицензия на англ. <http://www.7-zip.org/license.txt>)
2. Adobe Acrobat Reader (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)
3. Adobe Flash Player (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)
4. Apache Open Office (лицензия - <http://www.openoffice.org/license.html>)
5. Free Commander (лицензия - <https://freecommander.com/ru/%d0%bb%d0%b8%d1%86%d0%b5%d0%bd%d0%b7%d0%b8%d1%8f/>)
6. Google Chrome (лицензия - https://www.google.ru/chrome/browser/privacy/eula_text.html)
7. Libre Office (в свободном доступе)
8. Mozilla Firefox (лицензия - <https://www.mozilla.org/en-US/MPL/2.0/>)

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

5.1. Основная литература

1. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. – 2-е изд., стер. – Москва : Просвещение, 2025. – 287 с. – (Учебник СПО). – URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2202346>. – ISBN 978-5-09-124949-1.

2. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех. 10-11 классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под редакцией И. Акинфеева. – 3-е изд., стер. – Москва : Просвещение, 2024. – 112 с. – URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2157451>. – ISBN 978-5-09-114832-9.

5.2. Дополнительная литература

1. Андрюхина Т. В. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для 10-11 классов общеобразовательных организаций / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова ; под редакцией М. Я. Виленского. – 4-е изд. – Москва : Русское слово, 2020. – 199 с. : ил. – (ФГОС. Инновационная школа). – Библиогр.: с. 196-197. – ISBN 978-5-533-01643-8

2. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>. — Текст : электронный.

3. Письменский, И. А. Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 классы : учебник для среднего общего образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва : Юрайт, 2023. – 394 с. – (Общеобразовательный цикл). – URL: <https://urait.ru/bcode/520566> – ISBN 978-5-534-15620-1.

4. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования [формирует компетенции учащихся в объеме, предусмотренном требованиями стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре] / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>.

5.3. Периодические издания

1. Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>

2. Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>

3. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013>

4. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661>

5. "Теория и практика физической культуры. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966>

6. Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – URL: https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=61045

7. Физическая культура студентов. – URL: https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=79882
8. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=51013 "

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

1. ЭБС «BOOK.ru» [учебные издания – коллекция для СПО] : сайт. – URL: <https://www.book.ru/cat/576>.
2. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.
3. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.
4. ЭБС «Юрайт» [учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://urait.ru/>.
5. ЭБС «Znanium.com» [учебные, научные, научно-популярные материалы различных издательств, журналы] : сайт. – URL: <http://znanium.com/>.
6. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.
7. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» [российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования; большая часть изданий – свободного доступа] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
8. Базы данных компании «Ист Вью» [периодические издания (на русском языке)] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.
9. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.
10. Российская электронная школа : государственная образовательная платформа [полный школьный курс уроков] : сайт. – URL: <https://resh.edu.ru/>.
11. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.
12. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://fcior.edu.ru>.
13. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [для преподавания и изучения учебных дисциплин начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://school-collection.edu.ru>.

14. Общероссийский математический портал Math-Net.Ru Математического института им. В.А. Стеклова Российской академии наук. – URL: <http://www.mathnet.ru/>.

15. Всероссийский институт научной и технической информации Российской академии наук (ВИНИТИ РАН). – URL: <http://www.viniti.ru/>.

16. Институт проблем передачи информации им. А. А. Харкевича Российской академии наук (ИППИ РАН). – URL: <http://iitp.ru/>.

17. Институт истории естествознания и техники им. С. И. Вавилова Российской академии наук. – URL: <http://www.ihst.ru/>.

18. Политехнический музей : сайт. – URL: <https://polymus.ru/ru/>.

19. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Физическая культура» является базовой дисциплиной общеобразовательного цикла и её изучение должно обеспечить:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;

Содержание учебной дисциплины направлено на:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Курс физической культуры для обучающихся 1 курса рассчитан на продолжение изучения физической культуры после освоения предмета в классах основной школы. Систематизирующей основой содержания предмета «Физическая культура», является единая содержательная структура образовательной области, которая включает в себя следующие разделы:

- 1.«Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент);
- 2.«Способы двигательной деятельности (виды спорта, мониторинг физического развития).

Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «Базовые понятия физической культуры»,

«Физическая культура и ведение здорового образа жизни», «Олимпийское движение» и «Основы валеологии». В материалах этих тем предоставляются сведения о ведении здорового способа жизни, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме

этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, соблюдения двигательного режима и правильного питания, даются правила контроля и требования техники безопасности. Знания о физической культуре получаются непосредственно на практических занятиях по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий. Контроль знаний проводится устно или письменно (написание рефератов.).

Раздел «Способы двигательной деятельности» включает в себя темы обязательные для изучения: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры» (баскетбол, волейбол и др.), «Мониторинг физического воспитания».

Студенты для полноценного освоения учебного курса должны уметь составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности, составлять конспекты; знать методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

7.1. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Компетенции	Наименование оценочного средства
1	Раздел.1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.2.4	Фронтальный опрос, составление кроссворда, защита презентации/доклада-презентации, тестирование (контрольная работа по теории), составление комплекса упражнений, заполнение дневника самоконтроля
2	Раздел 2. Легкая атлетика	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.2.4	Вопросы для опроса по теме: Лёгкая атлетика. Составление комплекса упражнений, оценивание практической работы, тестирование, демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов, сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение), сдача нормативов ГТО, выполнение упражнений на дифференцированном зачете
3	Раздел 3. Основы физической подготовки	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.2.4	Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, оценивание практической работы, демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов, выполнение упражнений на дифференцированном зачете
4	Раздел 4. Гимнастика	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.2.4	Вопросы для опроса по теме: Гимнастика. Составление комплекса упражнений, оценивание практической работы, тестирование, демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов, сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение), сдача нормативов ГТО, выполнение упражнений на дифференцированном зачете
5	Раздел 5. Спортивные игры	ОК 01, ОК 04, ОК 08,	Вопросы для опроса по теме: Спортивные игры. Составление комплекса упражнений,

		ПК.2.4	оценивание практической работы, тестирование, демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов, сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение), сдача нормативов ГТО, выполнение упражнений на дифференцированном зачете
--	--	--------	---

7.2. Критерии оценки знаний

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

Знания студентов на практических занятиях оцениваются отметками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно».

Оценка «отлично»: движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях

Оценка «хорошо»: движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

Оценка «удовлетворительно»: движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать/понимать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>Формы контроля обучения: практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.); выполнение самостоятельных работ проблемного характера; ведение дневника самонаблюдения; оценивание подготовленных обучающимся фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</p>
<p>Должен уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в</p>	<p>Методы оценки результатов: традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка Легкая атлетика 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): — бега на короткие, средние, длинные дистанции; — метания гранаты 500г (д), 700г. (ю); — кроссовой подготовки 1000м (д), 2000м (ю) 2. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию</p>

<p>коллективных формах занятий физической культурой; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни</p>	<p>физических качеств средствами легкой атлетики Спортивные игры 1. Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (владение мячом, броски в кольцо, подачи, передачи) 2. Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения игровых комбинаций, соревнований по спортивным играм. 3. Оценка выполнения обучающимся функций судьи. 4. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр. Акробатика. Оценка техники выполнения комбинаций и связок Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия. ОФП Оценка количественных показателей выполненных упражнений. Челночного бега 3x10м; Метания набивного мяча 1 кг; Прыжка в длину с места; Прыжка со скакалкой за 1 минуту; Подтягивания (ю); Виса (д); Подъёма туловища из положения лёжа (за 30 сек); Наклона вперед из положения стоя (см); ШФП Выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств, комплексов утренней и производственной гимнастики, физкультурминуток, приёмов массажа и самомассажа. <i>Оценку уровня развития физических качеств обучающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i> Для этого проводится тестирование (в процессе обязательных аудиторных и внеаудиторных занятий, зачётов и дифференцированных зачётов): На входе – начало учебного года (семестра); На выходе – изучения темы, семестра, учебного года.</p>
--	---

7.3. Оценочные средства для проведения текущей аттестации

Тест. Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Тест оценивается по уровню физической подготовленности обучающихся.

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

- текущий контроль;
- промежуточный контроль;
- итоговый 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 выставляются оценки. Промежуточный (внутрисеместровый) контроль достижений обучающихся осуществляется во время проведения зачетов.

Итоговый контроль

Итоговая оценка качества подготовки осуществляется в направлении – оценка знаний и умений обучающихся. Итоговый контроль проводится в форме дифференцированного зачёта.

7.4. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Задания для дифференцированного зачёта (1 семестр)

1. Подтягивания на высокой перекладине (ю), вис (д)
2. Поднимание туловища из положения, лёжа за 30 сек
3. Наклон вперёд из положения стоя (см)
4. Бросок в кольцо после ведения (5 попыток)
5. Штрафной бросок в кольцо (10 попыток)
6. Прыжок в длину с места
7. Прыжки со скакалкой (за 1 минуту)

Задания для дифференцированного зачёта (2 семестр)

1. Метание набивного мяча
2. Челночный бег 3x10м
3. Нижние передачи над собой
4. Верхние передачи над собой
5. Нижняя прямая подача
6. Бег на 1000м (д), 2000м (ю)
7. Прыжок в длину с места
8. Прыжки со скакалкой (за 1 минуту)

7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации (экзамен, зачёта, диф.зачет)

1. Основные понятия о строе, движение в обход.
2. Походный шаг, строевой шаг, бег.
3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении.
4. Уставные размыкания и смыкания строя.
5. Основные положения рук.
6. Основные стойки.
7. Углы, линии и точки зала.
9. Перестроение из одной шеренги в две – три и т.д.
10. Разновидности ходьбы и бега.
11. Способы расчета.
12. Виды гимнастики.

13. Гимнастическая терминология.
14. Способы образования терминов.
15. Словарь основных гимнастических терминов: стойка, поворот, круг, наклон, равновесие, выпал, присед, группировка, пережат, кувырок, переворот, прыжок.
16. Терминология и правила записи общеразвивающих упражнений, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.
17. Организация занятия по гимнастике и предупреждение травматизма.
18. Основные требования к организации и проведению занятий, травмы, возникающие из-за организационных ошибок при проведении занятий или соревнований.
19. Методические ошибки в проведении занятий или соревнований, профилактика травматизма.
20. Страховка, помощь, проводка по движению как мера предупреждения травматизма и метод обучения.
21. Виды страховки и помощи; основные требования, предъявляемые к страхующему.
22. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.
23. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.
24. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.
25. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.
26. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.
27. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.
28. Формирование основ здорового образа жизни обучающихся средствами физической культуры и спорта.
29. Физические качества: понятия, характеристика.
30. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики, гимнастики, спортивных играх.
31. Жизнь и деятельность Пьера де Кубертена.
32. Организация физического воспитания юношей в системе СПО.
33. Организация физического воспитания девушек в системе СПО.
34. Баскетбол. Правила и техника игры.
35. Волейбол. Правила и техника игры.
36. Футбол. Правила и техника игры.
37. Настольный теннис. Правила и техника игры.
38. Основные признаки утомления на занятиях физкультуры.
39. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.
40. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.
41. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание.
42. Характеристика изменений. Происходящих в организме человека под воздействием физических упражнений в процессе регулярных занятий.
43. Возникновение и развитие борьбы как вида спорта.
44. История становления и развития легкой атлетики как вида спорта.
45. Возникновение и развитие гимнастики.
46. Спортивные игры. История возникновения и развития.
47. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.

48. Плавание как вид спорта, история и развитие.
 49. Русские национальные виды спорта и игры.
 50. Национальные виды спорта и игры народов мира.

7.4.2. Примерные экзаменационные задачи на экзамен/диф. зачет

Контрольные тесты для проверки уровня физической подготовленности

Контрольное упражнение	Оценка	1 курс	
		девушки	юноши
Бег 100м	5	16,8	14,7
	4	17,0	14,9
	3	17,8	15,4
Бег 1000 м	5	4,30	-
	4	4,31-6,30	
	3	6,31	
Бег 2000 м	5	-	11,25
	4		12,35
	3		13,35
Челночный бег 3x10 м	5	8,2	7,3
	4	8,7-9,3	7,6-8,0
	3	9,7	8,2
Метание гранаты 500г (д) , 700г (ю)	5	23	34
	4	18	32
	3	16	27
Метание набивного мяча 1 кг	5	540	796
	4	465	630
	3	400	500
Прыжок в длину с места	5	200	230
	4	199-170	229-200
	3	169	199
Прыжки со скакалкой (за 1 мин)	5	125	130
	4	110	120
	3	90	100
Подтягивания (ю)	5	-	12
	4		11-6
	3		5
Вис (сек), (д)	5	18	-
	4	17-10	
	3	9	
Подъём туловища из положения лёжа (за 30 сек)	5	20	27
	4	19-14	26-17
	3	13	16
Наклон вперед из положения стоя (см)	5	18	15
	4	17-10	14-10
	3	9	9
Приём мяча сверху (над собой)	5	15	15
	4	10	10
	3	5	5
Приём мяча снизу (над собой)	5	15	15
	4	10	10
	3	5	5
Нижняя прямая подача	5	3	3
	4	2	2
	3	1	1
Верхняя прямая подача	5	3	3
	4	2	2
	3	1	1
Бросок в кольцо после ведения (5 попыток)	5	4	5
	4	3	4
	3	2	3
Штрафной бросок в кольцо	5	3	3
	4	2	2
	3	1	1

8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Приложение 1. План конспект занятия по гимнастике (2часа)

ТЕМА: Обучение технике выполнения упражнений в упоре на параллельных брусьях.

Задачи: 1. Развитие координации, силы.

2. Выработка организаторских навыков.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование и инвентарь: гимнастические маты, параллельные брусья.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (25 мин).	Построение	1 мин	Сообщение целей и задач занятия, построение в одну шеренгу
	— Разновидности ходьбы: на носках на пятках на внутренней и на внешней стороне стопы	2 мин	Руки вверх Руки на пояс Руки за спину Руки на пояс
	— Разновидности бега: медленный приставным спиной вперед	7 мин	Дистанция 2 шага Руки согнуты в локтях Руки на пояс Взгляд через плечо Пяткой не касаться пола
	3. упражнения на восстановление дыхания: ходьба	0,5 мин	Руки вверх - вдох Руки вниз - выдох
	4. ОРУ в движении: руки за голову в замок, отведение назад руки вверх в замок, отведение назад руки за голову в замок, повороты вправо, влево руки вперед в замок, наклоны вправо, влево наклоны вперед к шагающей ноге руки вперед – в стороны, махи ногами вперед скрестно	10-12 раз 10-12 раз 10-12 раз 10-12 раз 8-10 раз	Осанка Увеличить амплитуду Локти на уровне плеч Повороты в сторону шагающей ноги Рук. коснуться стопы, колено не сгибать Коснуться носком ладони
	5. Ходьба: выпадами двойной выпад глубокий выпад	3-8 раз 10-12 раз	Руки в замок на колено Два покачивания - смена Локтем коснуться носочка ноги
	6. Прыжки: на правой ноге на левой ноге на двух	10 м 10 м 10 м	Выполнение на высокой стопе Ноги вместе
Основная часть (60 мин.)	Размахивание в упоре на предплечьях Подводящие упражнения: 1. упор лежа и упор сзади на предплечьях на полу. 2. То же, но ноги на гимнастической скамейке. 3. Повторить упор на предплечьях на брусьях 4. Из упора на предплечьях размахивание и соскок махом назад	10 раз 10 раз 10 раз 10 раз	Типичные ошибки: 1. неустойчивое положение в упоре; 2. плечи и предплечья составляют угол меньше 90 градусов 3. размахивания происходят в тазобедренных суставах

	<p>Равновесие на одной ноге:</p> <p>1.Равновесие стоя боком у гимнастической стенки</p> <p>2.Равновесие самостоятельно.</p> <p>Удержание на время</p>	<p>1-3 мин</p> <p>1-3 мин</p> <p>4 сер</p>	<p>Типичные ошибки:</p> <p>1.При наклоне туловища вперед нога опускается;</p> <p>2.Не полностью выпрямлена опорная нога</p>
	<p>Подвижная игра:</p> <p>Игра «Салки выше ноги от земли»</p>	<p>10-15 мин</p>	<p>Не дать догнать</p>
<p>Заключительная часть (5 мин.)</p>	<p>Построение</p>	<p>3 мин.</p>	<p>Отметить лучших, указать ошибки, назначить дежурных, убрать инвентарь.</p>

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине
БД.10 Физическая культура
для среднего профессионального образования
по специальности 49.02.01 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины БД.10 Физическая культура разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 49.02.01 Физическая культура утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г. № 968, (зарегистрирован в Министерстве юстиции России 19.12.2022 № 71643).

Целью данной программы является формирование у студентов системы знаний, умений и владений в области физической культуры в соответствии с ФГОС СПО.

Основное содержание рабочей программы составляют тематика теоретического курса изучаемой дисциплины, тематика и методические указания по выполнению практических работ. Такая структура построения учебного предмета способствует формированию устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков, а также формированию личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике.

Помимо основного содержания рабочая программа включает необходимые сведения для работы преподавателя и задания для практических и самостоятельных работ, оценочные средства текущего контроля успеваемости, учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

Каждый из разделов, приведенных в программе, включает оптимальное содержание, которое в целом работает на конечный результат по изучению физической культуры. Между разделами целесообразно проведено распределение количества часов и трудоемкости, что даёт возможность в полной мере использовать технические средства и оборудование, формирует необходимые знания и умения.

Тематика практических работ соответствует требованиям подготовки выпускника по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Учебным планом предусмотрены текущая и промежуточная формы контроля успеваемости. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины включают оценивание практических работ, устный опрос, рефератов и демонстрацию практических навыков.

Рабочая программа полностью отвечает современным требованиям, ФГОС СПО, базисному учебному плану, примерной образовательной программе и может быть использована для обеспечения основной образовательной программы по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Кандидат педагогических наук, доцент
кафедры профессиональной педагогики,
психологии и физической культуры ФГБОУ
ВО «Кубанский государственный
университет» в г. Славянске-на-Кубани



А.В. Полянский

ПОДПИСЬ

« ___ » _____ 20 г.

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу по дисциплине
БД.10 Физическая культура
для среднего профессионального образования по специальности
49.02.01 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины БД.10 «Физическая культура» разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 49.02.01 Физическая культура утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г. № 968, (зарегистрирован в Министерстве юстиции России 19.12.2022 № 71643).

Целью данной программы является формирование у студентов системы знаний, умений и владений в области физической культуры в соответствии с ФГОС СПО.

Основное содержание рабочей программы составляют тематика теоретического курса изучаемой дисциплины, тематика и методические указания по выполнению практических работ. Такая структура построения учебного предмета способствует формированию устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков, а также формированию личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике.

Помимо основного содержания рабочая программа включает необходимые сведения для работы преподавателя и задания для практических и самостоятельных работ, оценочные средства текущего контроля успеваемости, учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

Каждый из разделов, приведенных в программе, включает оптимальное содержание, которое в целом работает на конечный результат по изучению физической культуры. Между разделами целесообразно проведено распределение количества часов и трудоемкости, что даёт возможность в полной мере использовать технические средства и оборудование, формирует необходимые знания и умения.

Тематика практических работ соответствует требованиям подготовки выпускника по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Учебным планом предусмотрены текущая и промежуточная формы контроля успеваемости. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины включают оценивание практических работ, устный опрос, рефератов и демонстрацию практических навыков.

Рабочая программа полностью отвечает современным требованиям, ФГОС СПО, базисному учебному плану, примерной образовательной программе и может быть использована для обеспечения основной образовательной программы по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Директор МБОУ ООШ № 7
пос. Степной Славянского района

« ____ » _____ 20



С.Е. Савельев