



1920

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



СВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе,  
качеству образования – первый  
проректор

Т.А. Хагуров

«30» мая 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальность 40.02.04 Юриспруденция

Краснодар 2025

|                                |                           |            |
|--------------------------------|---------------------------|------------|
| Дисциплина                     | БД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА |            |
| Форма обучения                 | очная                     |            |
| Учебный год                    | 2025-2026                 |            |
| 1 курс                         | 1 семестр                 | 2 семестр  |
| лекции                         | 12 час.                   | -          |
| практические занятия           | 20 час.                   | 40 час.    |
| форма промежуточной аттестации | диф. зачет                | диф. зачет |

Председатель предметной (цикловой) комиссии  
дисциплины физическая культура  
и специальных дисциплин  
Специальности 49.02.01 «Физическая культура»

А.Н. Рябиков

ЛИСТ  
согласования рабочей программы учебной дисциплины  
**БД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность среднего профессионального образования:  
специальность 40.02.04 Юриспруденция

СОГЛАСОВАНО:

Нач. УМО филиала



А.С. Демченко  
«30» мая 2015 г.

Заведующая библиотекой филиала



Н.И. Головлева  
«30» мая 2015 г.

Нач. ИВЦ (программно-информационное  
обеспечение образовательной программы)



В.А. Ткаченко  
«30» мая 2015 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.....                                                        | 27 |
| 5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ                  | 28 |
| 5.1. Основная литература                                                                                       | 28 |
| 5.2. Дополнительная литература                                                                                 | 28 |
| 5.3. Периодические издания                                                                                     | 28 |
| 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                                                 | 34 |
| 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. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1 Область применения учебной программы**

Рабочая программа учебной дисциплины БД.09 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программой в соответствии с ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины БД.09 Физическая культура, с учетом требований примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социального-гуманитарного циклов среднего профессионального образования (протокол № 14 от 30 ноября 2022 г.), и федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция (социально-экономический профиль), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от «27» октября 2023 г. № 798, (зарегистрирован в Министерстве юстиции России 01.12.2023 г. рег. № 76207). Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

1. 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.

2. 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.

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

4. - 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.

## **1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Дисциплина БД.09 «Физическая культура» входит в состав обязательных учебных дисциплин.

## **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.09 «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 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);
- 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.09 «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"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</li> </ul> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность,</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> |



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

|                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- 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;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul> |
| <p>ПК 2.2.</p> <p>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"> <li>- изучать и систематизировать базовые знания и передовой опыт в области физической культуры и спорта;</li> <li>- изучать и обобщать передовой опыт в области физической культуры и спорта;</li> <li>- поиск и отбор и изучение учебной и учебно-методической литературы в области физической культуры и спорта, необходимой для решения профессиональных задач.</li> </ul>                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть знаниями о достижениях отечественной науки в области физической культуры и спорта;</li> <li>- владеть передовым практическим опытом в области физической культуры и спорта;</li> <li>- уметь использовать знания по разновидности профессиональной литературы её специфика и назначение;</li> <li>- уметь использовать источники и способы распространения передового опыта в области профессиональной деятельности.</li> </ul>                                                                                                                                                                |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                                                                                                                                                           | Всего часов | Семестры   |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|------------|
|                                                                                                                                                                                              |             | 1          | 2          |
| <b>Аудиторные занятия (всего)</b>                                                                                                                                                            | <b>72</b>   | <b>32</b>  | <b>40</b>  |
| В том числе:                                                                                                                                                                                 |             |            |            |
| занятия лекционного типа                                                                                                                                                                     | 12          | 12         | 0          |
| практические занятия (практикумы)                                                                                                                                                            | 60          | 20         | 40         |
| лабораторные занятия                                                                                                                                                                         |             |            |            |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>                                                                                                                                                        | <b>0</b>    | <b>0</b>   | <b>0</b>   |
| 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:

| Наименование разделов и тем                                                                                                                   | Количество аудиторных часов |                        |                                     | Самостоятельная работа студента (час) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
|                                                                                                                                               | Всего                       | Теоретическое обучение | Практические и лабораторные занятия |                                       |
| 1 семестр                                                                                                                                     |                             |                        |                                     |                                       |
| Раздел.1<br>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                                                                                                           | 2                           | -                      | 2                                   | -                                     |

|                                                          |           |           |           |          |
|----------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|----------|
| дистанции                                                |           |           |           |          |
| Тема 2.4. Эстафетный бег                                 | 2         | -         | 2         | -        |
| Тема 2.5 Кроссовая подготовка                            | 2         | -         | 2         | -        |
| <b>Раздел 3. Основы физической подготовки</b>            | <b>10</b> | <b>-</b>  | <b>10</b> | <b>-</b> |
| 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         | -        |
| <b>2 семестр</b>                                         |           |           |           |          |
| <b>Раздел 4. Гимнастика</b>                              | <b>12</b> | <b>-</b>  | <b>12</b> | <b>-</b> |
| 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         | -        |
| <b>Раздел 5. Спортивные игры</b>                         | <b>28</b> | <b>-</b>  | <b>28</b> | <b>-</b> |
| Тема 5.1. Волейбол                                       | 12        | -         | 12        | -        |
| Тема 5.2. Баскетбол                                      | 12        | -         | 12        | -        |
| Тема 5.3 Футбол                                          | 4         | -         | 4         | -        |
| <b>Всего по дисциплине</b>                               | <b>72</b> | <b>12</b> | <b>60</b> | <b>-</b> |

## 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.09 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                       |
| <b>1 семестр</b>                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |                         |
| <b>Раздел.1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>12</b>   |                         |
| <b>Тема 1.1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b>    |                         |
|                                                                              | <b>Лекции</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08,    |
|                                                                              | 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                                                                                          |             |                         |
| <b>Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни</b>                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b>    |                         |
|                                                                              | <b>Лекции</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2</b>    | 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                                                                                                         |             |                         |
| <b>Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и</b>                | 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                                                                                           |             | ОК 01, ОК 04, ОК 08,    |
|                                                                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b>    |                         |
|                                                                              | <b>Лекции</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2</b>    |                         |
|                                                                              | 1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая                                                                                                                                                           |             |                         |

|                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| сохранения<br>здоровья                                                                                                                                                                                                                        | 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                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                      |
| Тема 1.4<br>Основы<br>методики<br>самостоятельн<br>ых занятий<br>оздоровительн<br>ой физической<br>культурой и<br>самоконтроль<br>за<br>индивидуальн<br>ыми<br>показателями<br>здоровья                                                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b>                             |
|                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Лекции</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b>                             |
|                                                                                                                                                                                                                                               | 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. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                      |
| Тема 1.5<br>Физическая<br>культура в<br>режиме<br>трудового дня                                                                                                                                                                               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b>                             |
|                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Лекции</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b>                             |
| Тема 1.6<br>Профессионал<br>ьно-<br>прикладная<br>физическая<br>подготовка                                                                                                                                                                    | 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                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b>                             |
|                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Лекции</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b>                             |
|                                                                                                                                                                                                                                               | 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. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                      |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>10</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                      |
| Тема 2.1<br>Развитие<br>общей<br>выносливости<br>Бег с<br>преодолением<br>простейших<br>препятствий                                                                                                                                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b>                             |
|                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b>                             |
|                                                                                                                                                                                                                                               | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Основы техники бега на короткие и длинные дистанции.</b><br>Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой<br>Роль легкой атлетики в развитии двигательных качеств человека<br>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))) |                                      |
| Тема 2.2<br>Низкий старт<br>и стартовый<br>разгон                                                                                                                                                                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b>                             |
|                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b>                             |
|                                                                                                                                                                                                                                               | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Низкий старт и стартовый разгон.</b><br>Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники выполнения низкого старта и стартового разгона. Челночный бег.<br>Спортивная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 08,<br>ПК.2.2 |

|                                                          |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |                                      |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------|
|                                                          | 2                                    | <b>Совершенствование стартового разгона и финиширования.</b><br>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                                                                                                                                                     |           |                                      |
| <b>Тема 2.3.<br/>Бег на короткие и длинные дистанции</b> | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>2</b>  |                                      |
|                                                          | <b>Практическое занятие</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>2</b>  | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 08,<br>ПК.2.2 |
|                                                          | 1                                    | <b>Бег по прямой с различной скоростью.</b><br>Техника бега на короткие и длинные дистанции.<br>Развитие скоростно-силовых качеств Разминка легкоатлета.<br>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. |           |                                      |
|                                                          | 2                                    | <b>Бег на короткие и длинные дистанции.</b><br>Разминка легкоатлета. Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции. Развитие скоростных качеств.<br>Совершенствование техники спринтерского бега<br>Бег на зачетный результат: 1000 метров (юноши), 500 метров (девушки).                                                                                                                                                                |           |                                      |
| <b>Тема 2.4.<br/>Эстафетный бег</b>                      | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>2</b>  |                                      |
|                                                          | <b>Практические занятия</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>2</b>  | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 08,<br>ПК.2.2 |
|                                                          | 1                                    | <b>Обучение и совершенствование техники передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху».</b><br>Разминка. Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху» в 20-метровой зоне.<br>Прием и передача эстафетной палочки; коридор передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег на дистанции 4×100 м (без учета времени)                                                                                           |           |                                      |
|                                                          | 2                                    | <b>Правила судейства соревнований в эстафетном беге.</b><br>Повторение правил соревнований и . правил судейства соревнований в эстафетном беге (по упрощенным правилам).<br>Инструктаж по соблюдению техники безопасности при выполнении эстафетного бега. Разминка легкоатлета. Круговая тренировка. Совершенствование техники эстафетного бега.<br>Спортивная игра.                                                                                     |           |                                      |
|                                                          | 3                                    | <b>Контрольное занятие: эстафетный бег.</b><br>Разминка легкоатлета (общая физическая подготовка).<br>Выполнение эстафетного бега с соблюдением техники приема и передачи эстафетной палочки, коридора передачи эстафетной палочки. Спортивная игра.                                                                                                                                                                                                      |           |                                      |
| <b>Тема 2.5<br/>Кроссовая подготовка</b>                 | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>2</b>  |                                      |
|                                                          | <b>Практические занятия</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>2</b>  | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 08,<br>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<br>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |                                      |
| <b>Раздел 3. Основы физической подготовки</b>            |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>10</b> |                                      |
| <b>Тема 3.1.<br/>Основы</b>                              | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>4</b>  | ОК 01,<br>ОК 04,                     |
|                                                          | <b>Практическое занятие</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>4</b>  |                                      |

|                                                  |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                             |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------|
| регулировки величин физических нагрузок          | 1                                    | <b>Комплексное развитие физических качеств, двигательных умений и навыков</b> 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.                         |           | ОК 08, ПК.2.2               |
|                                                  | 2                                    | <b>Основы регулировки величин физических нагрузок.</b> 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     | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2         |                             |
|                                                  | <b>Практическое занятие</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2         |                             |
|                                                  | 1                                    | <b>Развитие качеств быстроты движений, ловкости.</b> 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.                                                                                   |           | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.2.2 |
| Тема 3.3. Развитие силы                          | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2         |                             |
|                                                  | <b>Практическое занятие</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2         |                             |
|                                                  | 1                                    | <b>Совершенствование силовых качеств.</b> 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.                                                                                                                                                  |           | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.2.2 |
| Тема 3.4. Развитие выносливости                  | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2         |                             |
|                                                  | <b>Практическое занятие</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2         |                             |
|                                                  | 1                                    | <b>Развитие выносливости.</b> 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.                                                                                                                                                                |           | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.2.2 |
| <b>Итого в 1 семестре</b>                        |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>32</b> |                             |
| <b>2 семестр</b>                                 |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                             |
| <b>Раздел 4. Гимнастика</b>                      |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>12</b> |                             |
| Тема 4.1. Основная гимнастика (обязательный вид) | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2         | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.2.2 |
|                                                  | <b>Практическое занятие</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2         |                             |
|                                                  | 1                                    | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.<br>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 |           |                             |
| Тема 4.2. Спортивная                             | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2         |                             |
|                                                  | <b>Практическое занятие</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2         | ОК 01,                      |

|                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |                                      |
|-------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------|
| гимнастика        | 1 | <p>Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши).</p> <p>Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши).</p> <p>Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши).</p> <p><b>Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:</b></p> <p><b>Девушки</b></p> <p>1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок</p> <p>2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна</p> <p>3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой</p> <p><b>Юноши</b></p> <p>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.</p> <p>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)</p> <p>3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь</p> |          | ОК 04,<br>ОК 08,<br>ПК.2.2           |
| <b>Тема 4.3.</b>  |   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b> | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 08,<br>ПК.2.2 |
| <b>Акробатика</b> |   | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2</b> |                                      |
|                   | 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><b>Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):</b></p> <p><b>Девушки</b></p> <p>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><b>Юноши</b></p> <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                   |          |                                      |
| <b>Тема 4.4.</b>  |   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b> | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 08,<br>ПК.2.2 |
| <b>Аэробика</b>   |   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2</b> |                                      |
|                   | 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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |                                      |
| <b>Тема 4.5</b>   |   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>4</b> | ОК 01,                               |



|                                  |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |                                      |
|----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------|
| <b>Самбо</b>                     | <b>Практические занятия</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>4</b>  | ОК 04,<br>ОК 08,<br>ПК.2.2           |
|                                  | <b>1.</b>                            | 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                                                                                                                                                                                                 |           |                                      |
| <b>Раздел 5. Спортивные игры</b> |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>28</b> | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 08,<br>ПК.2.2 |
| <b>Тема 5.1.<br/>Волейбол</b>    | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>12</b> |                                      |
|                                  | <b>Практические занятия</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>12</b> |                                      |
|                                  | <b>1</b>                             | <b>Правила судейства соревнований в волейболе.</b><br>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                                                                                                                                                                                                               |           |                                      |
|                                  | <b>2</b>                             | <b>Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу.</b><br>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                          |           |                                      |
|                                  | <b>3</b>                             | <b>Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.</b><br>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                                                                                                  |           |                                      |
|                                  | <b>4</b>                             | <b>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</b> Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двусторонней игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |                                      |
|                                  | <b>5</b>                             | <b>Контрольное занятие: волейбол.</b><br>Разминка. Выполнение контрольных нормативов: прием двумя руками снизу и сверху (5-3 раз), верхняя подача через сетку (5-3 раз). Обучающая игра                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                                      |
| <b>Тема 5.2.<br/>Баскетбол</b>   | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>12</b> | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 08,<br>ПК.2.2 |
|                                  | <b>Практические занятия</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>12</b> |                                      |
|                                  | <b>1</b>                             | <b>Правила судейства соревнований в баскетболе.</b><br>Разминка. Требование техники безопасности при игре в баскетбол. Упрощенные правила игры баскетбол. Жесты судьи (фолы). Круговая тренировка с баскетбольными мячами. Обучающая двусторонняя игра                                                                                                                                                                                                                                                    |           |                                      |
|                                  | <b>2</b>                             | <b>Передача мяча разными способами.</b><br>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. |           |                                      |
|                                  | <b>3</b>                             | <b>Совершенствование бросков мяча в кольцо.</b><br>Разминка. Техника выполнения броска мяча в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра по упрощенным правилам                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |                                      |
|                                  | <b>4</b>                             | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |                                      |

|                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                                      |
|----------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------|
|                            | 5 | <b>Контрольное занятие: баскетбол.</b><br>Разминка. Выполнение броска мяча в кольцо со штрафной линии на зачетный результат. Учебная игра по упрощенным правилам                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |                                      |
| <b>Тема 5.3<br/>Футбол</b> |   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>4</b>  | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 08,<br>ПК.2.2 |
|                            |   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>4</b>  |                                      |
|                            | 1 | <b>Техника безопасности на уроке футбола.</b><br>Разминка. Требование техники безопасности при игре в футбол. Упрощенные правила игры баскетбол. Жесты судьи. Круговая тренировка с футбольными мячами. Обучающая двусторонняя игра                                                                                                                                                                                                                         |           |                                      |
|                            | 2 | <b>Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановка мяча, ведение мяча</b><br>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.<br>Учебная игра в футбол по упрощенным правилам                                                                                                       |           |                                      |
|                            | 3 | <b>Тактика игры в нападении, тактика игры в защите.</b><br>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 | <b>Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча.</b><br>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 | <b>Контрольное занятие: футбол.</b><br>Разминка. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом (учебная игра).                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                                      |
| <b>Итого во 2 семестре</b> |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>40</b> |                                      |
| <b>Всего</b>               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>72</b> |                                      |

1. **2.4 Содержание разделов учебной дисциплины**
2. **2.4.1 Занятия лекционного типа**
- 3.

| №<br>п/п         | Наименование<br>раздела/темы                                             | Содержание раздела                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Форма<br>текущего<br>контроля |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 1                | 2                                                                        | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4                             |
| <i>1 семестр</i> |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                               |
| 1                | Тема 1.1.<br>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<br>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,<br>КР                   |

|                                                                                                 |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 2                                                                                               | Тема 1.2<br>Здоровье и<br>здоровый образ<br>жизни                                                                                                                           | 1.Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания<br>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<br>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,<br>КР |
| 3                                                                                               | Тема 1.3<br>Современные<br>системы и<br>технологии<br>укрепления и<br>сохранения<br>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.)<br>2.Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность                                                                                                                                                                                                                                                                                   | У, Т,<br>КР |
| 4                                                                                               | Тема 1.4 Основы<br>методики<br>самостоятельных<br>занятий<br>оздоровительной<br>физической<br>культурой и<br>самоконтроль за<br>индивидуальными<br>показателями<br>здоровья | 1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой<br>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.<br>3.Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля | У, Т,<br>КР |
| 5                                                                                               | Тема 1.5<br>Физическая<br>культура в режиме<br>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,<br>КР |
| 6                                                                                               | Тема 1.6<br>Профессионально-<br>прикладная<br>физическая<br>подготовка                                                                                                      | 1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки<br>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,<br>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

| №<br>п/п  | Наименование<br>раздела/темы | Содержание раздела | Форма<br>текущего<br>контроля |
|-----------|------------------------------|--------------------|-------------------------------|
| 1         | 2                            | 3                  | 4                             |
| 1 семестр |                              |                    |                               |

|   |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |
|---|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1 | Тема 2.1<br>Развитие общей выносливости Бег с преодолением простейших препятствий. | Основы техники бега на короткие и длинные дистанции.<br>Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой<br>Роль легкой атлетики в развитии двигательных качеств человека<br>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)))                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ПР, Т |
| 2 | Тема 2.2<br>Низкий старт и стартовый разгон                                        | Низкий старт и стартовый разгон.<br>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.<br>Бег на короткие и длинные дистанции                                   | Бег по прямой с различной скоростью.<br>Техника бега на короткие и длинные дистанции.<br>Развитие скоростно-силовых качеств Разминка легкоатлета.<br>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 3по10 м на зачетный результат. Спортивная игра.<br>Бег на короткие и длинные дистанции.<br>Разминка легкоатлета. Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции. Развитие скоростных качеств. Совершенствование техники спринтерского бега<br>Бег на зачетный результат: 1000 метров (юноши), 500 метров (девушки).                                                                                                                                                                                                                            | ПР,Т  |
| 4 | Тема 2.4.<br>Эстафетный бег                                                        | Обучение и совершенствование техники передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху».<br>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)<br>Правила судейства соревнований в эстафетном беге.<br>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.<br>Контрольное занятие: эстафетный бег.<br>Разминка легкоатлета (общая физическая подготовка).<br>Выполнение эстафетного бега с соблюдением техники приема и передачи эстафетной палочки, коридора передачи эстафетной палочки. Спортивная игра. | ПР, Т |
| 5 | Тема 2.5<br>Кроссовая подготовка                                                   | Ознакомление с техникой и тактикой бега на средние дистанции.<br>Развитие выносливости. Переменный бег с ходьбой 3000 - 4000м.<br>Сдача контрольных нормативов. Равномерный медленный бег на 1000м (д), 2000м (ю).<br>Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики<br>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ПР, Т |
| 6 | Тема 3.1.<br>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.<br>Основы регуляции величин физических нагрузок.<br>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ПР, Т |

|                 |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |
|-----------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|                 |                                                     | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности. Выполнение контрольных тестов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |
| 7               | Тема 3.2.<br>Развитие качеств быстроты движений     | Развитие качеств быстроты движений, ловкости.<br>Разминка. Техника бега по прямой. Бег по прямой с различной скоростью. Чередование медленного бега с ускорением.<br>Выполнение теста: прыжки через скакалку толчком двух ног. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью).<br>Подвижные игры, развивающие быстроту.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ПР, Т |
| 8               | Тема 3.3.<br>Развитие силы                          | Совершенствование силовых качеств.<br>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.<br>Развитие выносливости                  | Развитие выносливости.<br>Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Специальные беговые упражнения. Круговая тренировка.<br>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ПР, Т |
| <i>2семестр</i> |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |
| 10              | Тема 4.1.<br>Основная гимнастика (обязательный вид) | Техника безопасности на занятиях гимнастикой.<br>Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.<br>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.<br>Спортивная гимнастика                  | Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши).<br>Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши).<br>Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ПР, Т |
| 12              | Тема 4.3.<br>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».<br>Совершенствование акробатических элементов<br>Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):<br>Девушки<br>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.<br>Юноши<br>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.<br>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».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ПР, Т |

|    |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |
|----|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|    |                        | <p>Совершенствование акробатических элементов</p> <p>Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):</p> <p>Девушки</p> <p>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</p> <p>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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |
| 14 | Тема 4.5<br>Самбо      | <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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ПР, Т |
| 15 | Тема 5.1.<br>Волейбол  | <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> <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.</p> <p>Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам</p> <p>Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.</p> <p>Разминка. Техника нападающего удара и блокирования. Техника выполнения различных видов подач (верхней прямой подачи, нижней прямой подачи, боковой подачи, нижней боковой подачи).</p> <p>Совершенствование умения выполнять подачи мяча.</p> <p>Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.</p> <p>Учебная игра по упрощенным правилам</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двусторонней игры.</p> <p>Контрольное занятие: волейбол.</p> <p>Разминка. Выполнение контрольных нормативов: прием двумя руками снизу и сверху (5-3 раз), верхняя подача через сетку (5-3 раз). Обучающая игра</p> | ПР, Т |
| 16 | Тема 5.2.<br>Баскетбол | <p>Правила судейства соревнований в баскетболе.</p> <p>Разминка. Требование техники безопасности при игре в баскетбол. Упрощенные правила игры баскетбол. Жесты судьи (фолы). Круговая тренировка с баскетбольными мячами. Обучающая двусторонняя игра</p> <p>Передача мяча разными способами.</p> <p>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,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ПР, Т |

|                                                                                                                                                 |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|                                                                                                                                                 |                    | <p>в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.</p> <p>Совершенствование бросков мяча в кольцо.</p> <p>Разминка. Техника выполнения броска мяча в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра по упрощенным правилам</p> <p>Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |
| 17                                                                                                                                              | Тема 5.3<br>Футбол | <p>Техника безопасности на уроке футбола.</p> <p>Разминка. Требование техники безопасности при игре в футбол.</p> <p>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. Содержание самостоятельной работы (Примерная тематика рефератов, докладов)**

– не предусмотрено

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

– не предусмотрено

### **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                                                                         | Аудиовизуальная технология, технология развивающего обучения. Проблемное изложение, лекция - дискуссия | 2*         |
| 2 | Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни                                                                                                      | Аудиовизуальная технология, технология развивающего обучения                                           | 2          |
| 3 | Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья                                                                    | 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 | Аудиовизуальная технология, технология развивающего обучения. Проблемное изложение, лекция - дискуссия | 2*         |
| 5 | Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня                                                                                           | Аудиовизуальная технология, технология развивающего обучения. Лекция - дискуссия                       | 2          |
| 6 | Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                                     | Аудиовизуальная технология, технология развивающего обучения                                           | 2          |
|   |                                                                                                                                               | <b>Итого по курсу</b>                                                                                  | <b>12</b>  |
|   |                                                                                                                                               | <b>в том числе интерактивное*</b><br><b>обучение*</b>                                                  | <b>4</b>   |

### 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.<br>Основная гимнастика (обязательный вид) | Технология развивающего и проблемного обучения | 2*        |
| 11                                  | Практическое занятие № 11 по теме 4.2.<br>Спортивная гимнастика                  | Технология развивающего и проблемного обучения | 2*        |
| 12                                  | Практическое занятие № 12 по теме 4.3.<br>Акробатика                             | Технология развивающего и проблемного обучения | 2*        |
|                                     | Практическое занятие № 13 по теме 4.4.<br>Аэробика                               | Технология развивающего и проблемного обучения | 2*        |
|                                     | Практическое занятие № 14 по теме 4.5<br>Самбо                                   | Технология развивающего и проблемного обучения | 4*        |
|                                     | Практическое занятие № 15 по теме 5.1.<br>Волейбол                               | Технология развивающего и проблемного обучения | 12        |
|                                     | Практическое занятие № 16 по теме 5.2.<br>Баскетбол                              | Технология развивающего и проблемного обучения | 12        |
|                                     | Практическое занятие № 17 по теме 5.3<br>Футбол                                  | Технология развивающего и проблемного обучения | 4         |
| Итого по курсу                      |                                                                                  |                                                | <b>60</b> |
| в том числе интерактивное обучение* |                                                                                  |                                                | <b>18</b> |

#### **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](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

### 5.3. Периодические издания

1. Адаптивная физическая культура. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34077976>

2. Адаптивная физическая культура. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1371600>.

3. Лечебная физкультура и спортивная медицина. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1440777>.

4. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=56927>

5. Культура физическая и здоровье. URL: [https://e.lanbook.com/journal/2337#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name)

6. Лечебная физкультура и спортивная медицина. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34076323>

7. Теория и практика физической культуры. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34113949>

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

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

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

#### Электронно-библиотечные системы (ЭБС)

1. ЭБС «BOOK.ru» [учебная литература, журналы]. – URL: <https://www.book.ru>.

2. ЭБ ОИЦ «Академия» [учебные издания по общеобразовательным дисциплинам СПО для первого курса, включенных в ФПУ]. – URL: <https://academia-moscow.ru/elibrary/>.

3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; коллекция медиа-материалов: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари]. – URL: <http://www.biblioclub.ru/>.

4. ЭБС «ZNANIUM» [учебные, научные, справочные, научно-популярные издания различных издательств, журналы]. – URL: <https://znanium.ru/>.

5. ЭБС «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы]. – URL: <http://e.lanbook.com/>.

6. Образовательная платформа «Юрайт» [учебники и учебные пособия издательства «Юрайт», медиа-материалы, тесты]. – URL: <https://urait.ru/>.

## **Профессиональные базы данных**

1. Виртуальный читальный зал Российской государственной библиотеки (РГБ). – URL: <https://ldiss.rsl.ru/>.
2. Национальная электронная библиотека (НЭБ) [включает Электронную библиотеку диссертаций РГБ] : [федеральная государственная информационная система Министерства культуры РФ]. – URL: <https://rusneb.ru/> (*полный доступ к объектам НЭБ – в локальной сети с компьютеров библиотеки филиала*).
3. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» [русские научные журналы, труды конференций; Российская национальная база данных научного цитирования (РИНЦ)]. – URL: <http://www.elibrary.ru/>.
4. Универсальные базы данных «ИВИС» [русские научные журналы по вопросам педагогики и образования, экономики и финансов, информационным технологиям, экономике и предпринимательству, общественным и гуманитарным наукам, индивидуальные издания, Вестники МГУ, СПбГУ, статистические издания России и стран СНГ]. – URL: <https://eivis.ru/basic/details>.
5. Полнотекстовая коллекция журналов на платформе РЦНИ. Национальная платформа периодических научных изданий. – URL: <https://journals.rcsi.science/>.
6. Общероссийский портал «Math-Net.Ru» : информационная система доступа к научной информации по математике, физике, информационным технологиям и смежным наукам / Математический институт имени В. А. Стеклова РАН. – URL: <http://www.mathnet.ru/>.
7. Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина. – URL: <https://www.prilib.ru/>.

## **Информационные справочные системы**

8. КонсультантПлюс: справочная правовая система (*доступ – в локальной сети с компьютеров библиотеки филиала*).

## **Ресурсы свободного доступа**

1. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации. – URL: <http://pravo.gov.ru/>
2. КонсультантПлюс : некоммерческая интернет-версия справочной правовой системы. – URL: [https://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=home&utm\\_csource=online&utm\\_cmedium=button](https://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=home&utm_csource=online&utm_cmedium=button).
3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации (Минобрнауки России) - официальный сайт. – URL: <https://www.minobrnauki.gov.ru>
4. Министерство просвещения Российской Федерации - официальный сайт. – URL: <https://edu.gov.ru>
5. Портал «Культура.РФ» : гуманитарный просветительский проект, посвященный культуре России [кино, музеи, музыка, театры, архитектура, литература, персоны, традиции, лекции-онлайн] : сайт / Министерство культуры РФ. – URL: <https://www.culture.ru/>.
6. Справочно-информационный портал «Грамота.ру» / Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций РФ. – URL: <http://www.gramota.ru/>.
7. Лекториум [раздел «Медиаотека» – открытый видеоархив лекций на русском языке]: образовательная платформа : сайт. – URL: <https://www.lektorium.tv/medialibrary>.
8. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [русские научные журналы]. – URL: <http://cyberleninka.ru/>.
9. Большая российская энциклопедия: [электронная версия] / Министерство культуры РФ. – URL: <https://bigenc.ru/>.
10. Лингвистический проект «СЛОВАРИ.РУ» / Институт русского языка им. В. В. Виноградова РАН. – URL: <http://slovari.ru/start.aspx?s=0&p=3050>.

### **Собственные электронные образовательные и информационные ресурсы**

1. База информационных потребностей [КубГУ и филиалов] (*разделы: Научные публикации преподавателей и обучающихся; Информация об участии преподавателей и обучающихся в научных конференциях; Темы выпускных квалификационных работ студентов*). – URL: <https://infoneeds.kubsu.ru/infoneeds/>.

2. Электронная библиотека информационных ресурсов филиала [КубГУ в г. Славянске-на-Кубани]. – URL: <http://sgpi.ru/bip.php>.

3. Поступления литературы в библиотеки филиалов : [электронный каталог библиотек филиалов КубГУ]. – URL: <http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/UserEntry?Action=ToDb&idb=1>.

4. Электронная библиотека трудов учёных КубГУ. – URL: <http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/UserEntry?Action=ToDb&idb=6>.

## 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 получают 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 здоровье сберегающих 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,<br>ОК 04,<br>ОК 08,<br>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,<br>ОК 04,<br>ОК 08,<br>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,<br>ОК 04,<br>ОК 08,<br>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,<br>ОК 04,<br>ОК 08,<br>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,<br>ОК 04,<br>ОК 08,<br>ПК.2.4 | Вопросы для опроса по теме: Спортивные игры. 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 |



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

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

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

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>знать/понимать:</b><br>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;<br>способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;<br>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Формы контроля обучения:</b><br>практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.);<br>выполнение самостоятельных работ проблемного характера;<br>ведение дневника самонаблюдения;<br><u>оценивание</u> подготовленных обучающимся фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Должен уметь:</b><br>выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;<br>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;<br>проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;<br>преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;<br>выполнять приемы страховки и самостраховки;<br>осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;<br>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;<br>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни | <b>Методы оценки результатов:</b><br>традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка<br><b>Легкая атлетика</b><br>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):<br>— бега на короткие, средние, длинные дистанции;<br>— метания гранаты 500г (д), 700г. (ю);<br>— кроссовой подготовки 1000м (д), 2000м (ю)<br>2. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами легкой атлетики<br><b>Спортивные игры</b><br>1. Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (владение мячом, броски в кольцо, подачи, передачи)<br>2. Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения игровых комбинаций, соревнований по спортивным играм.<br>3. Оценка выполнения обучающимся функций судьи.<br>4. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.</p> <p><b>Акробатика.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка техники выполнения комбинаций и связок</li> <li>2. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.</li> </ol> <p><b>ОФП</b></p> <p>Оценка количественных показателей выполненных упражнений.</p> <p>Челночного бега 3х10м;</p> <p>Метания набивного мяча 1 кг;</p> <p>Прыжка в длину с места;</p> <p>Прыжка со скакалкой за 1 минуту;</p> <p>Подтягивания (ю);</p> <p>Виса (д);</p> <p>Подъёма туловища из положения лёжа (за 30 сек);</p> <p>Наклона вперёд из положения стоя (см);</p> <p><b>ППФП</b></p> <p>Выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств, комплексов утренней и производственной гимнастики, физкультминуток, приёмов массажа и самомассажа.</p> <p><i><b>Оценку уровня развития физических качеств обучающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</b></i></p> <p>Для этого проводится тестирование (в процессе обязательных аудиторных и внеаудиторных занятий, зачётов и дифференцированных зачётов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— На входе – начало учебного года (семестра);</li> <li>— На выходе – изучения темы, семестра, учебного года.</li> </ul> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 7.3. Оценочные средства для проведения текущей аттестации

4.

5. *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 выпускников 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 3х10м
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 вперёд 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.Вырабатывание 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:<br>на носках<br>на пятках<br>на внутренней и на внешней стороне стопы<br>перекатом с пятки на носок                                                                                                                                                                    | 2 мин                                                        | Руки вверх<br>Руки на пояс<br>Руки за спину<br><br>Руки на пояс                                                                                                             |
|                                 | — Разновидности бега:<br>медленный<br>приставным<br>спиной вперед<br>на носках                                                                                                                                                                                                                 | 7 мин                                                        | Дистанция 2 шага<br>Руки согнуты в локтях<br>Руки на пояс<br>Взгляд через плечо<br>Пяткой не касаться пола                                                                  |
|                                 | 3. упражнения на восстановление дыхания:<br>ходьба                                                                                                                                                                                                                                             | 0,5 мин                                                      | Руки вверх - вдох<br>Руки вниз - выдох                                                                                                                                      |
|                                 | 4. ОРУ в движении:<br>руки за голову в замок, отведение назад<br>руки вверх в замок, отведение назад<br>руки за голову в замок, повороты вправо, влево<br>руки вперед в замок, наклоны вправо, влево<br>наклоны вперед к шагающей ноге<br>руки вперед – в стороны, махи ногами вперед скрестно | 10-12 раз<br>10-12 раз<br>10-12 раз<br>10-12 раз<br>8-10 раз | Осанка<br><br>Увеличить амплитуду<br><br>Локти на уровне плеч<br><br>Повороты в сторону шагающей ноги<br>Рук. коснуться стопы, колено не сгибать<br>Коснуться носком ладони |
|                                 | 5. Ходьба:<br>выпадами<br>двойной выпад<br>глубокий выпад                                                                                                                                                                                                                                      | 3-8 раз<br>10-12 раз                                         | Руки в замок на колено<br>Два покачивания - смена<br>Локтем коснуться носочка ноги                                                                                          |
|                                 | 6. Прыжки:<br>на правой ноге<br>на левой ноге<br>на двух                                                                                                                                                                                                                                       | 10 м<br>10 м<br>10 м                                         | Выполнение на высокой стопе<br>Ноги вместе                                                                                                                                  |
| Основная часть(60 мин.)         | Размахивание в упоре на предплечьях<br>Подводящие упражнения:<br>1.упор лежа и упор сзади на предплечьях на полу.<br>2.То же, но ноги на гимнастической скамейке.<br>3.Повторить упор на предплечьях на брусьях<br>4.Из упора на предплечьях размахивание и соскок махом назад внутрь брусьев. | 10 раз<br>10 раз<br>10 раз<br>10 раз                         | Типичные ошибки: 1.неустойчивое положение в упоре;<br>2.плечи и предплечья составляют угол меньше 90 градусов<br>3 .размахивания происходят в тазобедренных суставах        |
|                                 | Равновесие на одной ноге:<br>1.Равновесие стоя боком у гимнастической стенки<br>2.Равновесие самостоятельно. Удержание на время                                                                                                                                                                | 1-3 мин<br>1-3 мин<br>4 сер                                  | Типичные ошибки:<br>1.При наклоне туловища вперед нога опускается;<br>2.Не полностью выпрямлена опорная нога                                                                |

|                               |                                                       |           |                                                                        |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------|
|                               | 5. Подвижная игра:<br>Игра «Салки выше ноги от земли» | 10-15 мин | Не дать догнать                                                        |
| Заключительная часть (5 мин.) | Построение                                            | 3 мин.    | Отметить лучших, указать ошибки, назначить дежурных, убрать инвентарь. |

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины  
БД.09 Физическая культура по специальности  
40.02.04 Юриспруденция

Рабочая программа учебной дисциплины БД.09 «Физическая культура» соответствует ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины БД.09 «Физическая культура», с учетом требований примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социального-гуманитарного циклов среднего профессионального образования (протокол № 14 от 30 ноября 2022 г.), и федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция (социально-экономический профиль), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от «27» октября 2023 г. № 798, (зарегистрирован в Министерстве юстиции России 01.12.2023 г. рег. № 76207).

В рабочую программу учебной дисциплины БД.09 «Физическая культура» включены разделы «Паспорт рабочей программы учебной дисциплины», «Структура и содержание учебной дисциплины», «Образовательные технологии», «Условия реализации программы учебной дисциплины», «Перечень основных и дополнительных информационных источников, необходимых для освоения дисциплины», «Методические рекомендации обучающимся по освоению дисциплины», «Оценочные средства для контроля успеваемости» и «Дополнительное обеспечение дисциплины».

Структура и содержание рабочей программы соответствуют целям образовательной программы СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция и будущей профессиональной деятельности студента.

Объем рабочей программы учебной дисциплины полностью соответствует учебному плану подготовки по данной специальности. В программе четко сформулированы цели обучения, а также прогнозируемые результаты обучения по дисциплине.

На основании проведенной экспертизы можно сделать заключение, что рабочая программа учебной дисциплины БД.09 Физическая культура по специальности 40.02.04 Юриспруденция соответствует требованиям стандарта, профессиональным требованиям, а также современным требованиям рынка труда.

### Рецензент:

Директор МБОУ СОШ № 16  
имени Героя России гвардии  
майора С.Г. Таранца  
г. Славянск-на-Кубани

«    »                      20   г.





## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине  
БД.09 Физическая культура по специальности  
40.02.04 Юриспруденция

Рабочая программа БД.09 «Физическая культура» разработана на основе ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины БД.09 «Физическая культура», с учетом требований примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социального-гуманитарного циклов среднего профессионального образования (протокол № 14 от 30 ноября 2022 г.), и федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция (социально-экономический профиль), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от «27» октября 2023 г. № 798, (зарегистрирован в Министерстве юстиции России 01.12.2023 г. рег. № 76207).

В программе имеются указания о знаниях, умениях, навыках, которыми должны овладеть студенты в процессе изучения дисциплины «Физическая культура».

Спецификой предлагаемой учебной программы является ее ориентированность не только на формирование у студентов спектра базовых понятий в ходе аудиторных занятий, но и на организацию активного их включения в разнообразные виды самостоятельной учебно-познавательной деятельности.

Тематика разделов отвечает уровню подготовки студента по дисциплине с учетом специфики учебного заведения. Баланс времени, выделяемый на освоение учебного материала распределен между аудиторной, индивидуальной и самостоятельной работой обучающегося.

Заключение: Рабочая программа БД.09 «Физическая культура» соответствует современному уровню развития науки и Федеральному государственному стандарту к уровню подготовки выпускников по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

Рабочая программа дисциплины БД.09 «Физическая культура» составлена грамотно, с учетом всех требований и может быть рекомендована для использования в учебном процессе в филиале ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Славянске-на-Кубани.

### Рецензент:

Заведующий кафедрой истории общественности  
и педагогических технологий,  
кандидат исторических наук,  
доцент филиала ФГБОУ ВО  
«Кубанский государственный университет»  
в г. Славянске-на-Кубани



