

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

федерального университета «СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Дата подписания: 16.06.2023 08:24:47

Пятигорский институт (филиал) СКФУ

Уникальный программный ключ:

Колледж Пятигорского института (филиал) СКФУ

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Пятигорского института  
(филиал) СКФУ  
Т.А.Шебзухова

**Рабочая программа учебной дисциплины  
ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

---

Специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Форма обучения очная

Пятигорск

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, с учётом примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины и направленности на удовлетворение потребностей регионального рынка труда и работодателей.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана:

1. Черникова С.О. преподаватель колледжа Пятигорского института (филиал) СКФУ

фамилия, имя, отчество, ученая степень, ученое звание, место работы преподавателя

2. \_\_\_\_\_

фамилия, имя, отчество, ученая степень, ученое звание, место работы преподавателя

3. \_\_\_\_\_

фамилия, имя, отчество, ученая степень, ученое звание, место работы преподавателя

## **1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС.

Использование рабочей программы учебной дисциплины в дополнительном профессиональном образовании не предусмотрено.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является дисциплиной общеобразовательной подготовки, её освоение происходит в 1-2 семестре.

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины –**

#### **требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

#### **Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих 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;

**Планируемые результаты освоения дисциплины** личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПР), включают: личностные:

ЛР 01 Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн).

ЛР 02 Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.

ЛР03 Готовность к служению Отечеству, его защите.

ЛР 04 Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире.

ЛР05 Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.

ЛР 06 Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

ЛР 07 Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

ЛР 08 Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.

ЛР 09 Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

ЛР 10 Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.

ЛР 11 Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

ЛР 12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

ЛР 13 Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

ЛР 14 Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности.

ЛР 15 Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

метапредметные:

МР 01 Самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне.

МР 02 Устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения.

МР 03 Определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения.

МР 04 Выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях.

МР 05 Вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности.

МР 06 Владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем.

МР 07 Способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.

МР 08 Овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов.

МР 09 Формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами.

МР 10 Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях.

МР 11 Выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения.

МР 12 Анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях.

МР 13 Давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт.

МР 14 Владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления.

МР 15 Создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации.

МР 16 Оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам.

МР 17 Использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

МР 18 Владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

предметные:

ПР 01 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

ПР 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР 03 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПР 04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР 05 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;

ПР 06 Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

#### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 78 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 78 часов; самостоятельной работы обучающегося 0 часов.

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	78
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78
В том числе:	
Лабораторные работы	-
Практические занятия	78
Контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
В том числе:	-
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

### 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

#### ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	Освоение результата в ОК ЛР, МР, ПР
1	2	3	4	5
<b>1 семестр</b>		<b>34</b>		
<b>1 Раздел. Легкая атлетика</b>		<b>16</b>		
Тема 1.1 Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона	Содержание учебного материала	-	<b>1</b>	<b>ОК 08 ЛР09 ПР 06 МР 03</b>
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-		
	Практические занятия	<b>4</b>		
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2		
	2. Совершенствование техники спринтерского бега	2		
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-		
Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-			
Тема.1.2	Содержание учебного материала	-		

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	1,2	ОК 08 ЛР 06 ПР 06 МР 03
	Практические занятия		4		
	1.	Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	2		
	2.	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	2		
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-		
Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>		-			
Тема 1.3 Техника прыжка в длину, высоту с разбега	Содержание учебного материала		-	2	ОК 08 ЛР 06 ПР 05 МР 03
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-		
	Практические занятия		4		
	1.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2		
	2.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2		
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-		
Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>		-			
Тема 1.4 Техники метания гранаты	Содержание учебного материала		-	2	ОК 08 ЛР 11 ПР 05 МР 03
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-		
	Практические занятия		2		
	1.	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	2		
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-		
Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>		-			
Тема 1.5 Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	Содержание учебного материала		-	2	ОК 08 ЛР 06 ПР 05 МР 03
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-		
	Практические занятия		2		
	1.	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2		
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-		
Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>		-			
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>			<b>14</b>		
Тема 2.1 Основная гимнастика	Содержание учебного материала		-	1,2	ОК 08 ЛР 11 ПР 05 МР 03
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-		
	Практические занятия		4		
	1.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2		
	2.	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	2		
Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-			

	Самостоятельная работа обучающихся ( <i>не предусмотрено</i> )	-		
Тема 2.2 Акробатика	Содержание учебного материала	-		
	Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-	2	ОК04 ЛР 11 ПР 05 МР 03
	Практические занятия	4		
	1. Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений. Акробатические упражнения	2		
	2. 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».	2		
	Контрольные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-		
Самостоятельная работа обучающихся ( <i>не предусмотрено</i> )	-			
Тема 2.3 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		2	ОК 08 ЛР 11 ПР 05 МР 05
	Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )			
	Практические занятия	2		
	1. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.	2		
	Контрольные работы ( <i>не предусмотрено</i> )			
	Самостоятельная работа обучающихся ( <i>не предусмотрено</i> )			
Тема 2.4 Аэробика	Содержание учебного материала			ОК04 ЛР 05 ПР 05 МР 05
	Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )			
	Практические занятия	4		
	1. Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.	2		
	2. 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)	2		
<b>Раздел 3 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>		<b>12</b>		
Тема 3.1 Подбор упражнений,	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-		

составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Практические занятия		2	2,3	ОК 08 ЛР 11 ПР 05 МР 03
	1	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Комплекс упражнений для коррекции осанки и телосложения	2		
	Контрольные работы ( <i>не предусмотрено</i> )		-		
	Самостоятельная работа обучающихся ( <i>не предусмотрено</i> )		-		
Содержание учебного материала					
Тема 3.2 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )			1,2	ОК08 ЛР 11 ПР 04 МР 03
	Практические занятия		2		
	1	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2		
	Контрольные работы ( <i>не предусмотрено</i> )				
Самостоятельная работа обучающихся ( <i>не предусмотрено</i> )					
<b>2 семестр</b>			<b>44</b>		
Тема 3.3 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала			2	ОК 08 ЛР 11 ПР 04 МР 03
	Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )				
	Практические занятия		2		
	1.	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2		
	Контрольные работы ( <i>не предусмотрено</i> )				
Самостоятельная работа обучающихся ( <i>не предусмотрено</i> )					
Тема.3.4 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала			2	ОК 08 ЛР 06 ПР 05 МР 03
	Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )				
	Практические занятия		2		
	1	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2		
	Контрольные работы ( <i>не предусмотрено</i> )				
Самостоятельная работа обучающихся ( <i>не предусмотрено</i> )					
Тема 3.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			2,3	ОК 08 ЛР 06 ПР 06 МР 03
	Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )				
	Практические занятия		4		
1	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы,	2			

		профессиональные заболевания.			
	2	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики	2		
		Контрольные работы ( <i>не предусмотрено</i> )			
		Самостоятельная работа обучающихся ( <i>не предусмотрено</i> )			
<b>Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)</b>			<b>10</b>		
Тема 4.1 Обучение технике волейбола.		Содержание учебного материала	-		
		Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-	1,2	ОК 08 ЛР 06 ПР 05 МР 03
		Практические занятия	2		
	1.	Обучение технике волейбола. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра.	2		
		Контрольные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-		
		Самостоятельная работа обучающихся ( <i>не предусмотрено</i> )	-		
Тема 4.2 Терминология и правила игры в волейбол		Содержание учебного материала	-		
		Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-	2	ОК 08 ЛР 06 ПР 05 МР 03
		Практические занятия	2		
	1.	Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2		
		Контрольные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-		
		Самостоятельная работа обучающихся ( <i>не предусмотрено</i> )	-		
Тема 4.3 Комбинации из освоенных элементов техники перемещений		Содержание учебного материала.	-		
		Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-	2	ОК04 ЛР 11 ПР 05 МР 03
		Практические занятия	2		
	1.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений	2		
		Контрольные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-		
		Самостоятельная работа обучающихся ( <i>не предусмотрено</i> )	-		
Тема 4.4 Тактика игры волейбол		Содержание учебного материала			
		Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-	2,3	ОК 04 ЛР 06 ПР 05 МР 03
		Практические занятия	4		
	1.	Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры.	2		
	2.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра	2		
		Контрольные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-		
		Самостоятельная работа обучающихся ( <i>не предусмотрено</i> )	-		
<b>Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)</b>			<b>10</b>		
Тема 5.1 Обучение технике баскетбола		Содержание учебного материала	-		
		Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-	1,2	ОК08 ЛР 11 ПР 05 МР 03
		Практические занятия	6		
	1.	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	2		
	2.	перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с	2		

		отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости			
	3.	Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.	2		
		Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-		
		Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-		
Тема 5.2 Тактика игры баскетбол		Содержание учебного материала	-	2	ОК08 ЛР 11 ПР 05 МР 03
		Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-		
		Практические занятия	4		
	1	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2		
	2	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2		
		Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-		
		Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-		
<b>Раздел 6. Спортивные игры.(Футбол)</b>			<b>10</b>		
Тема 6.1 Обучение технике футбола		Содержание учебного материала	-	1,2	ОК04 ЛР 11 ПР 05 МР 03
		Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-		
		Практические занятия	4		
	1.	Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2		
	2.	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.	2		
		Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-		
		Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-		
Тема 6.2 Правила игры и методика судейства.		Содержание учебного материала	-	2	ОК 08 ЛР 06 ПР 05 МР 03
		Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-		
		Практические занятия	2		
	1.	Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника	2		
		Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-		
		Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-		
		Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-		
		Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-		
Тема 6.3 Тактика игры в футбол		Содержание учебного материала	-	2	ОК 08 ЛР 11 ПР 05 МР 03
		Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-		
		Практические занятия	4		
	1.	Освоение совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2		
	2.	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	2		
		Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-		
		Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-		

	<i>предусмотрено)</i>			
<b>Раздел.7 Бадминтон</b>		<b>6</b>		
Тема 7.1 Обучение технике бадминтона	Содержание учебного материала	-	<b>1,2</b>	
	Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-	<b>2</b>	<b>ОК08 ЛР 11 ПР 05 МР 03</b>
	Практические занятия	<b>4</b>		
	1. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. основные стойки, классическая универсальная ракетки	2		
	2. Основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад	2		
	Контрольные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-		
Самостоятельная работа обучающихся ( <i>не предусмотрено</i> )	-			
Тема 7.2 Тактика игры в бадминтон	Содержание учебного материала	-	<b>2</b>	<b>ОК 08 ЛР 11 ПР 05 МР 03</b>
	Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-		
	Практические занятия	<b>2</b>		
	1. Освоение, совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона	2		
	Контрольные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-		
	Самостоятельная работа обучающихся ( <i>не предусмотрено</i> )	-		
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>				
<b>Всего:</b>		<b>78</b>		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. –ознакомительный(узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. –репродуктивный(выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. –продуктивный(планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. Условия реализации учебной дисциплины**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Спортивный зал

Спортивный инвентарь, тренажеры

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

#### Основные источники:

Быченков С.В. Физическая культура : учебник для СПО / Быченков С.В., Везеницын О.В.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978—5—4486—0374—7, 978—5—4488—0195—2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html>

Быченков С.В. Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетике : учебное пособие для СПО / Быченков С.В., Крыжановский С.Ю.. — Саратов :

Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 110 с. — ISBN 978—5—4488—0298—0, 978—5—4497—0173—2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85501.html>

Карась Т.Ю. Оздоровительное плавание : учебное пособие для СПО / Карась Т.Ю.. — Саратов : Профобразование, 2019. — 52 с. — ISBN 978—5—4488—0321—5. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/86141.html>

Трифонов Н.Н. Спортивная метрология : учебное пособие для СПО / Трифонов Н.Н., Еркомашвили И.В.. — Саратов, Екатеринбург : Профобразование, Уральский федеральный университет, 2019. — 111 с. — ISBN 978—5—4488—0511—0, 978—5—7996—2809—3. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87872.html>

Сапожникова О.В. Фитнес : учебное пособие для СПО / Сапожникова О.В.. — Саратов, Екатеринбург : Профобразование, Уральский федеральный университет, 2019. — 141 с. — ISBN 978—5—4488—0493—9, 978—5—7996—2855—0. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87895.html>

Зайцева И.П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие для СПО / Зайцева И.П.. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 174 с. — ISBN 978—5—4488—0956—9, 978—5—4497—0799—4. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101087.html>

Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания : учебное пособие для СПО / Лебедихина Т.М.. — Саратов : Профобразование, 2021. — 110 с. — ISBN 978—5—4488—1120—3. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104898.html>

Будейкина Е.М. «Круговая тренировка» на занятиях по физической культуре для студентов СПО : учебно—методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами СПО / Будейкина Е.М.. — Брянск : Брянский государственный аграрный университет, 2018. — 26 с. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107904.html>

#### Дополнительные источники

Ионова Е.А. Гимнастика в процессе трудового дня : учебное пособие для СПО / Ионова Е.А., Папина И.В., Суркова Е.Н.. — Липецк, Саратов : Липецкий государственный технический университет, Профобразование, 2022. — 53 с. — ISBN 978—5—00175—129—8, 978—5—4488—1513—3. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121364.html>

Саввина Н.П. Особенности организации занятий физической культурой со студентами, имеющими нарушения в формировании веса : учебное пособие для СПО / Саввина Н.П., Волокитин А.В.. — Липецк, Саратов : Липецкий государственный технический университет, Профобразование, 2022. — 76 с. — ISBN 978—5—00175—130—4, 978—5—4488—1520—1. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121371.html>

Панов Г.П. Организация самостоятельных занятий оздоровительным бегом : методические рекомендации для студентов СПО / Панов Г.П.. — Липецк : Липецкий

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования на основе контрольных нормативов, индивидуальных проектов.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</p> <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p> <p>В рамках программы учебной дисциплины осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования.</p> <p><b>Планируемые результаты освоения дисциплины</b></p> <p>личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПР), включают:</p> <p>личностные:</p> <p>ЛР 01 Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн).</p> <p>ЛР 02 Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.</p> <p>ЛР 03 Готовность к служению Отечеству, его защите</p> <p>ЛР 04 Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире.</p> <p>ЛР 05 Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.</p>	<p>Тестирование на основе контрольных нормативов индивидуальным проектом</p>

ЛР 06 Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

ЛР 07 Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

ЛР 08 Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.

ЛР 09 Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

ЛР 10 Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.

ЛР 11 Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

ЛР 12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

ЛР 13 Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

ЛР 14 Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности.

ЛР 15 Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

метапредметные:

МР 01 Самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне.

МР 02 Устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения.

МР 03 Определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения.

МР 04 Выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях.

МР 05 Вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности.

МР 06 Владеть навыками учебно-исследовательской и

проектной деятельности, навыками разрешения проблем.

МР 07 Способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.

МР 08 Овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов.

МР 09 Формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами.

МР 10 Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях.

МР 11 Выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения.

МР 12 Анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях.

МР 13 Давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт.

МР 14 Владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления.

МР 15 Создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации.

МР 16 Оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам.

МР 17 Использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

МР 18 Владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

предметные:

ПР 01 Умение использовать разнообразные формы и виды физической 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);

ПР 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР 03 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПР 04 Владение физическими упражнениями разной

<p>функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПР 05 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;</p> <p>ПР 06 Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>	
--	--