

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 12:17:12

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 38.02.04 КОММЕРЦИЯ (ПО ОТРАСЛЯМ)

Форма обучения очная

Пятигорск

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.04 Коммерция (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 38 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) | 116 |
| 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 |
| 1 семестр | | 34 | | |
| 1 Раздел. Легкая атлетика | | 16 | | |
| Тема 1.1 Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона | Содержание учебного материала | - | 1 | ОК 08 ЛР09 ПР 06 МР 03 |
| | Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | | |
| | Практические занятия | 4 | | |
| | 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 | 2 | | |
| 1. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической | | | | |

| | | | | | |
|--|---|---|----------|-----|--|
| | | подготовки. | | | |
| Тема.1.2 Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. | Содержание учебного материала | | - | 1,2 | ОК 08 ЛР 06 ПР 06 МР 03 |
| | Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i> | | - | | |
| | 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 | | 2 | | |
| 1 | Кросс, упражнения для рук и плечевого пояса. | | | | |
| 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 | | 2 | | |
| 1 | Бег на 100 м, беговые и прыжковые упражнения. | | | | |
| 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 | | 2 | | |
| | 1. | Бег на 1000 м., упражнения для рук и плечевого пояса | | | |
| 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 | | 2 | | |
| | 1 | Выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки | | | |
| Раздел 2. Гимнастика | | 14 | | | |
| 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, | 2 | | |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|---|---|----------------------------------|
| | | поворотов на месте. | | | |
| | 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 | 2 | | |
| | 1. | Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом | | | |
| 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 | 2 | | |
| 1. | Выполнение комплексов упражнений вводной гимнастики | | | | |
| Тема 2.3 Атлетическая гимнастика | | Содержание учебного материала | | | |
| | | Лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>) | | 2 | ОК 08 ЛР 11 ПР 05 МР 05 |
| | | 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 | 2 | | |
| | 1. | Выполнение упражнений для мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса | | | |
| Тема 2.4 Аэробика | | Содержание учебного материала | | | |
| | | 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- | 2 | | |

| | | | | |
|--|--|-----------|-----|--|
| | аэробика, фитбол-аэробика и т. п | | | |
| | Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i> | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | | |
| | 1. Выполнение упражнений для мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса | | | |
| Раздел 3 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности | | 12 | | |
| Тема 3.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | Содержание учебного материала | | | |
| | Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | 2,3 | ОК 08 ЛР 11 ПР 05 МР 03 |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | 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> | - | | |
| | | | | |
| Тема 3.2 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности и | Содержание учебного материала | | | |
| | 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> | | | | |
| | 2 семестр | 44 | | |
| Тема 3.3 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | Содержание учебного материала | | | |
| | Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i> | | 2 | ОК 08 ЛР 11 ПР 04 МР 03 |
| | 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 | Содержание учебного материала | | | |
| | Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i> | | 2 | ОК 08 ЛР 06 ПР 05 МР 03 |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | 1 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для | 2 | | |
| | | | | |

| | | | | | |
|---|--|---|-----------|-----|----------------------------------|
| различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | 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 | | | | |
| | 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, профессиональные заболевания. | 2 | | |
| | 2 | Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики | 2 | | |
| | Контрольные работы (<i>не предусмотрено</i>) | | | | |
| Самостоятельная работа обучающихся (<i>не предусмотрено</i>) | | | | | |
| Раздел 4. Спортивные игры (волейбол) | | | 10 | | |
| Тема 4.1 Обучение технике волейбола. | Содержание учебного материала | | - | 1,2 | ОК 08 ЛР 06 ПР 05 МР 03 |
| | Лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>) | | - | | |
| | 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 | | 2 | | |
| | 1. | Стойка и перемещение волейболиста. | | | |
| Тема 4.2 Терминология и правила игры в волейбол | Содержание учебного материала | | - | 2 | ОК 08 ЛР 06 ПР 05 МР 03 |
| | Лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>) | | - | | |
| | 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. | | - | 2 | ОК04 ЛР 11 ПР 05 МР 03 |
| | Лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>) | | - | | |
| | Практические занятия | | 2 | | |
| | 1. | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений | 2 | | |
| | Контрольные работы (<i>не предусмотрено</i>) | | - | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 2 | | |
| Тема 4.4 Тактика игры | Содержание учебного материала | | | | |
| | Лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>) | | - | | |

| | | | | | |
|--|---|---|----------|-----|----------------------------------|
| волейбол | Практические занятия | | 4 | 2,3 | ОК 04 ЛР 06 ПР 05 МР 03 |
| | 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 | | 2 | | |
| | 1. | Выполнение передачи мяча на месте вверх над собой | | | |
| Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол) | | 10 | | | |
| Тема 5.1 Обучение технике баскетбола | Содержание учебного материала | | - | 1,2 | ОК08 ЛР 11 ПР 05 МР 03 |
| | Лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>) | | - | | |
| | 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 отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости | 2 | | |
| | 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 | | 2 | | |
| 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 | | 4 | | |
| | 1. | Ведение мяча. Броски в кольцо. Передачи | | | |
| 2 | Броски в кольцо. Передачи Игра в стритбол | | | | |
| Раздел 6. Спортивные игры.(Футбол) | | 10 | | | |
| 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 | 2 | | |

| | | | | | |
|---|------------------------------------|---|----------|-----|--|
| | | прыжке, остановки мяча подошвой. | | | |
| | | Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | | |
| | 1 | Ведение мяча. Жонглирование мячом. Игра в футбол | | | |
| Тема 6.2 Правила игры и методика судейства. | | Содержание учебного материала | - | | |
| | | Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | 2 | ОК 08 ЛР 06 ПР 05 МР 03 |
| | | 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 | 2 | | |
| | 1 | Удары по воротам. Выполнение передач мяча Игра в футбол | | | |
| | | Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i> | 2 | | |
| Тема 6.3 Тактика игры в футбол | | Содержание учебного материала | - | | |
| | | Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | 2 | ОК 08 ЛР 11 ПР 05 МР 03 |
| | | 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 | | | |
| | 1 | Удары по воротам. Выполнение передач мяча Игра в футбол. | | | |
| | | | | | |
| Раздел.7 Бадминтон | | | 6 | | |
| Тема 7.1 Обучение технике бадминтона | | Содержание учебного материала | - | 1,2 | |
| | | Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | 2 | ОК08 ЛР 11 ПР 05 МР 03 |
| | | Практические занятия | 4 | | |
| | 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 | 2 | | | |
| | 1 | Жонглирование воланом закрытой стороной ракетки стоя на месте | | | |
| Тема 7.2 Тактика игры в бадминтон | | Содержание учебного материала | - | | |
| | | Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | 2 | ОК 08 ЛР 11 ПР 05 МР 03 |
| | | Практические занятия | 2 | | |
| | 1. | Освоение, совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой | 2 | | |

| | | | | | |
|--|---|---|---------------|-----------|--|
| | | деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона | | | |
| | | Контрольные работы (<i>не предусмотрено</i>) | - | | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | | |
| | 1 | Удары по волану, игра в бадминтон | | | |
| <i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i> | | | | | |
| | | | Всего: | 78 | |

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>

Трифорова Н.Н. Спортивная метрология : учебное пособие для СПО / Трифорова 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 государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2022. — 28 с. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/123532.html>

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 |
|---|---|
| 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; | Тестирование на основе контрольных нормативов индивидуального проекта |

В рамках программы учебной дисциплины осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования.

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.

ЛР 03 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.

ЛР 05 Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.

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

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

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

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

ЛР 10 Эстетическое отношение к миру, включая эстетику

быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.

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

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

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

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 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).