

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Должность преподавателя

федерального университета

Дата подписания: 25.03.2024 12:48:25

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Пятигорский институт (филиал) СКФУ

Колледж Пятигорского института (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Пятигорского института

(филиал) СКФУ

Т.А.Шебзухова

Рабочая программа учебной дисциплины

ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 40.02.03 Право и судебное администрирование

Форма обучения очная

Пятигорск

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование, 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 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 7. Ориентироваться в условиях постоянного обновления технологий в профессиональной деятельности.

ОК 8. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 9. Проявлять нетерпимость к коррупционному поведению.

ОК 10. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

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 10 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		
Тема.1.2 Совершенствован ие техники бега на средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала		-	1,2	ОК 10 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		
Тема 1.3 Техника прыжка в длину, высоту с разбега	Содержание учебного материала		-	2	ОК01 ОК02 ОК 10 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		
Тема 1.4 Техники метания гранаты	Содержание учебного материала		-	2	ОК 10 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	Содержание учебного материала		-		
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-		ОК 10

способностей средствами лёгкой атлетики	Практические занятия		2	2	ЛР 06 ПР 05 МР 03
	1.	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2		
	Контрольные работы (не предусмотрено)		-		
	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 10 ЛР 11 ПР 05 МР 03
	Лабораторные работы (не предусмотрено)		-		
	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 (не предусмотрено)		-		
	Самостоятельная работа обучающихся		2		
	1.	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом			
Тема 2.2 Акробатика	Содержание учебного материала		-	2	ОК02 ЛР 11 ПР 05 МР 03
	Лабораторные работы (не предусмотрено)		-		
	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 (не предусмотрено)		-		
	Самостоятельная работа обучающихся		2		
	1.	Выполнение комплексов упражнений вводной гимнастики			
Тема 2.3 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			2	ОК 10 ЛР 11 ПР 05 МР 05
	Лабораторные работы (не предусмотрено)				
	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 (не предусмотрено)				

	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			OK10 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		
	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	OK 10 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	OK10 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			2	ОК 10 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 10 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 10 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 10 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	Содержание учебного материала		-		

Терминология и правила игры в волейбол	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	2	ОК 10 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.		-	2	ОК10 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		
	1.	Выполнение передачи мяча на месте вверх над собой.			
Тема 4.4 Тактика игры волейбол	Содержание учебного материала			2,3	ОК 10 ЛР 06 ПР 05 МР 03
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-		
	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		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	ОК10 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		
	1.	Стойка и перемещения баскетболиста. Ведение мяча. Броски в кольцо			
Тема 5.2 Тактика игры баскетбол	Содержание учебного материала		-	2	ОК10 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	ОК10 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		2		
	1	Ведение мяча. Жонглирование мячом. Игра в футбол			
Тема 6.2 Правила игры и методика судейства.	Содержание учебного материала		-	2	ОК 10 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		2		
	1	Удары по воротам. Выполнение передач мяча Игра в футбол			
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-		
Тема 6.3 Тактика игры в футбол	Содержание учебного материала		-	2	ОК 10 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				
	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	ОК10 ЛР 11
	Практические занятия		4		
	1.	Освоение и совершенствование техники	2		

		выполнения приёмов игры. основные стойки, классическая универсальная ракетки			ПР 05 МР 03
	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>	-		
		Практические занятия	2	2	ОК 10 ЛР 11 ПР 05 МР 03
	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	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>

Трифонов Н.Н. Спортивная метрология : учебное пособие для СПО / Трифонов Н.Н., Ермаков 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; 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	Тестирование на основе контрольных нормативов индивидуального проекта

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).	
---	--