

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
*«Добрянский гуманитарно-технологический техникум им. П.И.Сюзева»*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебной дисциплине  
**ОУД. 12 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
*для специальности*  
**40.02.04 Юриспруденция**

г. Добрянка, 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция

Организация-разработчик: ГБПОУ «Добрянский гуманитарно-технологический техникум им. П.И. Сюзева»

Разработчик: Августенюк Екатерина Евгеньевна, преподаватель ГБПОУ «Добрянский гуманитарно-технологический техникум им. П.И. Сюзева»

Согласовано методическим советом техникума

Протокол № 5 от «21» марта 2024 г.



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>

## . ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**1.1. Программа учебной дисциплины** является частью основной профессиональной образовательной программой по специальности СПО 40.02.04 Юриспруденция

### 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

#### 1.2.1. Цели дисциплины

развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

#### 1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, 04, 08 и ПК 1.2, ПК 2.1.

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

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
<p><b>ОК 04.</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными коммуникационными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
<p><b>ОК 08.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> </ul>

	<p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b>  <b>а) самоорганизация:</b>  -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;  - давать оценку новым ситуациям;  - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;  - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;  - оценивать приобретенный опыт;  - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>
<p><b>ПК 1.2.</b> Применять нормы права для решения задач в профессиональной деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;</li> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> <li>- трудового воспитания: готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul>
<p><b>ПК 2.1.</b> Осуществлять контроль соблюдения законодательства Российской Федерации субъектами права</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;</li> <li>- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;</li> <li>- базовые исследовательские действия: владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>-</li> </ul>
--	---	---

### 1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Объем ОП – 72 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 72 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>72</b>
<b>Содержание учебного материала</b>	<b>72</b>
в т. ч.:	
Теоретическое обучение	2
Практическая работа	34
<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	
в т. ч.:	
Теоретическое обучение	0
Практическая работа	36
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>4</b>

## 2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и Практическая работа, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
<b>РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА И ЧЕЛОВЕКА</b>		<b>12</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Основное содержание</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1 Физическая культура как часть культуры общества и человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.	1	
<b>Тема 1.2</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1 Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля. Физические качества, средства их совершенствования.	1	
<b>РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>		<b>58</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Физическая культура в режиме трудового дня.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 2.1,
	<b>Практическая работа</b>	4	
	1 Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности	2	
	2 Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления.	2	
<b>Тема 2.2.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 2.1,
	<b>Практическая работа</b>	4	
	3 Понятие «профессионально-прикладной физической подготовки», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки.	2	
	4 задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки.	2	
<b>Тема 2.3.</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 2.1,
	<b>Практическая работа</b>	2	
	5 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2	



физической культурой				
<b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 2.1,
	<b>Практические занятия</b>		2	
	6	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	2	
Методы самоконтроля и оценки умственной и физической работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 2.1,
	<b>Практические занятия</b>		2	
	7	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	2	
<b>Тема 2.6.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 2.1,
	<b>Практические занятия</b>		2	
	8	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	
<b>Тема 2.7.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 2.1,
	<b>Практические занятия</b>		4	
	9	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвёртая группы профессий).	2	
	10	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвёртая группы профессий).	2	
<b>Основное содержание</b>			<b>46</b>	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			<b>46</b>	
<b>Тема 2.8.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 2.1,
	<b>Практические занятия</b>		2	
	11	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств.	2	
<b>2.9. Гимнастика (практические занятия 10-20)</b>			<b>20</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.9 (1)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	ОК 08

Основная гимнастика (обязательный вид)	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	ПК 1.2, ПК 2.1,	
	12	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов.	2		
	13	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений передвижений.	2		
	14	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2		
Тема 2.9 (2) Акробатика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 2.1,	
	<b>Практические занятия</b>		2		
	15	Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):	4		
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Девушки</th> <th>Юноши</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>И. П. – О. С.: Равновесие на левой (правой) – Шагом правой кувырок вперёд ноги скрестно и поворот кругом – Кувырок назад – Перекатом назад стойка на лопатках – Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать – Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И. П.</td> <td>И. П. – О. С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (0) – Кувырок вперёд – Кувырок вперёд в упор присев – Силой, стойка на голове с опорой руками (Д) – Силой опускания в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать – Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И. П.</td> </tr> </tbody> </table>			Девушки
Девушки	Юноши				
И. П. – О. С.: Равновесие на левой (правой) – Шагом правой кувырок вперёд ноги скрестно и поворот кругом – Кувырок назад – Перекатом назад стойка на лопатках – Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать – Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И. П.	И. П. – О. С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (0) – Кувырок вперёд – Кувырок вперёд в упор присев – Силой, стойка на голове с опорой руками (Д) – Силой опускания в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать – Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И. П.				
<b>ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ</b>			<b>2</b>		
Тема 2.9 (3) Аэробика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 2.1,	
	<b>Практические занятия</b>		4		
	16	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).	2		
	17	Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики.	2		
Тема 2.9 (4) Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 2.1,	
	<b>Практические занятия</b>		6		
	18	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.	2		
	19	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.	2		
	20	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажёрах.	2		
<b>2.10 Спортивные игры (практические занятия 21-34)</b>			<b>24</b>		
Тема 2.10 (1) Футбол	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 2.1,	
	<b>Практические занятия</b>		4		
	21	Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъёма, внутренней, внешней частью подъёма; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	2		
	22	Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника.	2		
Тема 2.10 (2) Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>		
	<b>Практические занятия</b>		4		
	23	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте.	2		

	24	Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движение(и), от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.	2	
<b>Тема 2.10 (3)</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 2.1,
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	25	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойка игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар.	2	
26	Перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, приём мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приём мяча одной рукой в падении.	2		
<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>		
<b>Тема 2.10 (4)</b> Бадминтон	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	27	Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад.	2	
	28	Техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад.	2	
<b>Тема 2.11</b> Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 2.1,
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	29	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	2	
30	Развитие физических способностей средствами игры.	2		
<b>Тема 2.12</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 2.1,
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	31	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского бега.	1	
	32	Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2000 м (девушки) и 3000 м (юноши))).	1	
	33	Совершенствование техники эстафетного бега (4 * 100 м, 4 * 400 м; бега по прямой с различной скоростью).	1	
34	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	1		
<b>ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ</b>			<b>2</b>	
<b>ВСЕГО</b>			<b>72</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

- (универсальный) спортивный зал, оснащённый спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;
- оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

##### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола (комплект), кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, конус игровой.

##### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, скакалка гимнастическая.

##### **Лёгкая атлетика**

Уменьшенный легкоатлетический стадион, граната для метания.

##### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», комплект гантелей обрезиненных, эспандер универсальный.

##### **Лыжный спорт**

Стеллаж для хранения лыж.

##### **Подвижные игры**

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр.

##### **Оборудование для проведения соревнований**

Скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов).

##### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная.

##### **Открытые спортивные площадки**

Турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40 м, нагрудные номера, тумбы «Старт – Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

##### **Основные печатные издания**

1. Кузнецов, В. С., Методика обучения предмету "Физическая культура" + eПриложение : учебник / В. С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2023. — 324 с. — ISBN 978-5-406-

- 10543-6. — URL: <https://book.ru/book/947193> (дата обращения: 15.06.2023). — Текст : электронный.
2. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, В. Ю. Волков, Л. М. Волкова [и др.]. — Москва : КноРус, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — URL: <https://book.ru/book/941736> (дата обращения: 15.06.2023). — Текст : электронный.
  3. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-466-03006-8. — URL: <https://book.ru/book/949385> (дата обращения: 15.06.2023). — Текст : электронный.
  4. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11725-5. — URL: <https://book.ru/book/949532> (дата обращения: 15.06.2023). — Текст : электронный.
  5. Юров, И. А., Психология для специальности "Физическая культура" : учебное пособие / И. А. Юров. — Москва : КноРус, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-406-09523-2. — URL: <https://book.ru/book/943174> (дата обращения: 15.06.2023). — Текст : электронный.
  6. Кузнецов, В. С., Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2022. — 448 с. — ISBN 978-5-406-09945-2. — URL: <https://book.ru/book/943955> (дата обращения: 15.06.2023). — Текст : электронный.

#### **Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 215 с.
5. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикарчукМИ, Виноградов А.С.; под ред. акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
6. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.
7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. — Казань: Казан. ун-т, 2020. — 70 с.
8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
9. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
11. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.

#### **Интернет ресурсы:**

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Раздел 1. Тема 2.1, Тема 1.2, Тема 2.1, Тема 2.3, Тема 2.4, Тема 2.5, Тема 2.6, Тема 2.7, Тема 2.8, Тема 2.9 (1-4), Тема 2.10 (1-4), Тема 2.11, Тема 2.12.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных особенностей</li> <li>- оценивание практической работы</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- сдача нормативов ГТО</li> <li>- выполнение упражнений на дифференцированном зачёте</li> <li>- выполнение самостоятельной работы</li> </ul>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Раздел 1. Тема 2.1, Тема 1.2, Тема 2.1, Тема 2.3, Тема 2.4, Тема 2.5, Тема 2.6, Тема 2.7, Тема 2.8, Тема 2.9 (1-4), Тема 2.10 (1-4), Тема 2.11, Тема 2.12.	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Раздел 1. Тема 2.1, Тема 1.2, Тема 2.1, Тема 2.3, Тема 2.4, Тема 2.5, Тема 2.6, Тема 2.7, Тема 2.8, Тема 2.9 (1-4), Тема 2.10 (1-4), Тема 2.11, Тема 2.12.	
ПК 1.2 Создавать развивающую предметно-пространственную среду, позволяющую обеспечить разнообразную двигательную активность детей раннего и дошкольного возраста, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья.	Раздел 1. Тема 2.1, Тема 1.2, Тема 2.1, Тема 2.3, Тема 2.4, Тема 2.5, Тема 2.6, Тема 2.7, Тема 2.8, Тема 2.9 (1-4), Тема 2.10 (1-4), Тема 2.11, Тема 2.12.	
ПК 2.1. Осуществлять контроль соблюдения законодательства Российской Федерации субъектами права	Раздел 1. Тема 2.1, Тема 1.2, Тема 2.1, Тема 2.3, Тема 2.4, Тема 2.5, Тема 2.6, Тема 2.7, Тема 2.8, Тема 2.9 (1-4), Тема 2.10 (1-4), Тема 2.11, Тема 2.12.	
ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2, ПК 2.1		Дифференцированный зачет