

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
БД.05 Физическая культура**

Профиль обучения: технологический

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины
2. Структура и содержание учебной дисциплины
3. Условия реализации учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности *09.02.07 «Информационные системы и программирование»*

1.2 Цель дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО.

1.3 Планируемые результаты освоения дисциплины

1.3.1 В рамках программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются личностные результаты в части:

- 1) гражданского воспитания:
 - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
- 2) патриотического воспитания:
 - идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;
- 3) духовно-нравственного воспитания:
 - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- 4) эстетического воспитания:
 - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;
- 5) физического воспитания:
 - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 6) трудового воспитания:
 - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
- 7) экологического воспитания:
 - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- 8) ценности научного познания:
 - осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

1.3.2 В рамках программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются метапредметные результаты:

- 1) овладение универсальными учебными познавательными действиями:
 - а) базовые логические действия:
 - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
 - б) базовые исследовательские действия:
 - способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
 - в) работа с информацией:
 - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- 2) овладение универсальными коммуникативными действиями:

- а) общение:
- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
 - распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков,
 - распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
 - владеть различными способами общения и взаимодействия;
 - аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- б) совместная деятельность:
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной: работы;
- 3) овладение универсальными регулятивными действиями:
- а) самоорганизация:
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- б) самоконтроль:
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:
- внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
- г) принятие себя и других людей:
- признавать свое право и право других людей на ошибки;

1.3.3 В рамках программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются предметные результаты:

- 1) 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);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) 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;
- 6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

1.3.4 В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные результаты (ЛР) в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование»

| Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы) | Код личностных результатов реализации программы воспитания |
|--|--|
| Осознающий себя гражданином и защитником великой страны | ЛР 1 |
| Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и | ЛР 9 |

| | |
|---|--------------|
| безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях | |
| Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой | ЛР 10 |

1.3.5 Содержание дисциплины «Физическая культура» ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование» и овладению профессиональными компетенциями (ПК):

ПК 1.3. Выполнять отладку программных модулей с использованием специализированных программных средств.

ПК 2.3. Выполнять отладку программного модуля с использованием специализированных программных средств.

ПК 4.4. Обеспечивать защиту программного обеспечения компьютерных систем программными средствами.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|---|----------------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 117 |
| в т. ч.: | |
| - теоретические занятия | |
| в том числе профессионально ориентированные теоретические занятия | |
| - практические занятия (если предусмотрено) | 78 |
| в том числе профессионально ориентированные практические занятия | 34 |
| - самостоятельная работа | 5 |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах |
|--|--|---------------|
| 1 семестр | | |
| Раздел 1. Физическая культуры, как часть культуры общества и человека | | 56 |
| Тема 1.1 Основы физической культуры и здорового образа жизни. | Содержание | 4 |
| | Практические занятия | |
| | Общекультурное и социальное значение физической культуры. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. | 2 |
| | Профессионально ориентированные практические занятия «Роль ЗОЖ для специалиста по компьютерным системам» | 2 |
| | Роль ЗОЖ при преодолении полосы препятствий | |
| | Домашнее задание: Подготовка реферата по теме” Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО” | |
| Тема 1.2 Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта | Содержание | 2 |
| | Практические занятия | |
| | Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта | 2 |
| | Домашнее задание: Подготовка доклада «Национальные виды спорта» | |
| Тема 1.3 Шпагаты, парные упражнения | Содержание | 2 |
| | Практические занятия | |
| | Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов | 2 |
| | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | |

| | | |
|---|--|----------|
| Тема 1.4 Упражнения на мышцы ног для преодоления 100м. | Содержание | 4 |
| | Практические занятия | |
| | Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов | 2 |
| | Профессионально ориентированные практические занятия | 2 |
| | Комплекс общеразвивающих упражнений для преодоления 100м. Роль бега для профессий с сидячим образом жизни. Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | |
| Тема 1.5 Базовые упражнения. Мосты | Содержание | 2 |
| | Практические занятия | |
| | Упражнения для глаз как профилактика потери остроты зрения. Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | 2 |
| | | |
| Тема 1.6 Комплекс упражнений по формированию осанки. Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: композиции упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. для укрепления мышечного корсета спины при работе за | Содержание | 4 |
| | Практические занятия | |
| | Правильная осанка и здоровье внутренних органов человека. Профилактика болезней позвоночника. Правила и методы выполнения упражнений для здоровой осанки. | 2 |
| | Профессионально ориентированные практические занятия | 2 |
| | Разработка и выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры. Ритмическая гимнастика: композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью индивидуально подобранные для мышечного корсета спины при работе за компьютером. Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | |

| | | |
|---|--|----------|
| компьютером | | |
| Тема 1.7 Комплекс упражнений по предотвращению плоскостопия. | Содержание | 6 |
| | Практические занятия | |
| | Снижение свода стопы при плоскостопии. Нагрузки на суставы, позвоночник и основание черепа. | 2 |
| | Профессионально ориентированные практические занятия | 2 |
| | Разработка и выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры для специалистов сидячих профессий. | |
| | Самостоятельная работа | 2 |
| | Правила выполнения упражнений по предотвращению плоскостопия» Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | |
| Тема 1.8 Комплекс упражнений для снижения массы тела | Содержание | 2 |
| | Практические занятия | |
| | Избыточная масса тела – болезнь тысячелетия. Развитие способностей контроля и оценки своего физического развития и физической подготовленности. Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | 2 |
| Тема 1.9 Комплекс упражнений для | Содержание | 4 |
| | Практические занятия | |

| | | |
|---|---|----------|
| наращивания массы тела. | Наращивание массы тела как фактор увеличения метаболизма и оздоровления всех систем организма. Развитие способностей контроля и оценки своего физического развития и физической подготовленности. Правила и методы выполнения упражнений для наращивания массы тела. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы, их выполнение. | 2 |
| | Профессионально ориентированные практические занятия | 2 |
| | Индивидуально подобранные комплексы упражнений для удерживания массы тела в норме при неподвижной работе. | |
| | Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. стр. 17-36 | |
| Спортивные игры | | |
| Тема 1.10 Баскетбол. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. | Содержание | 2 |
| | Практические занятия | |
| | Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. | 2 |
| | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | |
| Тема 1.11. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок. | Содержание | 2 |
| | Практические занятия | |
| | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок» | 2 |
| | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | |
| Тема 1.12 Техника выполнения | Содержание | 2 |
| | Практические занятия | |

| | | |
|--|--|----------|
| штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола | Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста | 2 |
| | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | |
| Тема 1.13 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом | Содержание | 2 |
| | Практические занятия | |
| | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре | 2 |
| | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | |
| Тема 1.14 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | Содержание | 2 |
| | Практические занятия | |
| | Отработка действий: стойки в баскетболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после Перемещения. Оработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков | 2 |
| | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | |
| Тема 1.15 Техника нижней подачи и приёма после неё | Содержание | 2 |
| | Практические занятия | |
| | Отработка техники нижней подачи и приёма после неё | 2 |
| | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | |
| Тема 1.16 Техника прямого нападающего удара | Содержание | 2 |
| | Практические занятия | |
| | Разучивание комплексов специальных упражнений Оработка техники прямого нападающего удара | 2 |

| | | |
|---|--|----------|
| | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | |
| Тема 1.18 Освоение основных правил игры в шашки. Приемы и тактики игры | Содержание | 2 |
| | Практические занятия | |
| | Совершенствование техники и тактики спортивных игр. Организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях. Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой | 2 |
| | Домашнее задание: Подготовка реферата по теме «Шашки» | |
| 2 семестр | | |
| Тема 1.19 Теоретические сведения, рассмотрение тактики игр | Содержание | 2 |
| | Практические занятия | |
| | Совершенствование техники и тактики спортивных игр. Организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях. Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой | 2 |
| | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | |
| Тема 1.20 Тренировочные игры, двухсторонние игры на счет. Физкультурно-оздоровительная деятельность | Содержание | 2 |
| | Практические занятия | |
| | Совершенствование техники и тактики спортивных игр. Физкультурно-оздоровительная деятельность с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона | 2 |
| | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | |
| Тема 1.21 Основные приемы игры в шахматы | Содержание | 2 |
| | Практические занятия | |
| | Совершенствование техники и тактики спортивных игр. Организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях | 2 |

| | | |
|--|--|-----------|
| | Домашнее задание: Подготовка реферата по теме «Шахматы» | |
| Тема 1.22 Освоение техники бега для профилактики сердечно-сосудистой системы при постоянной работе за компьютером. | Содержание | 2 |
| | Практические занятия | |
| | Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования челночного бега. | 1 |
| | Профессионально ориентированные практические занятия | 1 |
| | Упражнения для развития ловкости, быстроты, внимания и для профилактики сердечно-сосудистой системы работающих за компьютером. Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | |
| Тема 1.23. Освоение техники спортивной оздоровительной ходьбы | Содержание | 2 |
| | Практические занятия | |
| | Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений . | 1 |
| | Профессионально ориентированные практические занятия | 1 |
| | Прогулка с применением скандинавской ходьбы для снятия напряжения организма после длительной работы за компьютером. Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | |
| Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности | | 62 |
| Тема 2.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и требование безопасности при их выполнении специалистам по | Содержание | 2 |
| | Практические занятия | 1 |
| | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | |
| | Профессионально ориентированные практические занятия | 1 |
| | Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Разработка и выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры. | |

| | | |
|--|---|----------|
| компьютерным системам | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | |
| Тема 2.2 Совершенствование техники двигательных действий, техника-тактических приемов игры. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. | Содержание | 5 |
| | Практические занятия | |
| | Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе в парах, с предметами. Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка и самостраховка. | 2 |
| | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | |
| | Самостоятельная работа | 3 |
| | Виды бега | |
| Тема 2.3 Техника бега по пересеченной местности для профилактики сердечно-сосудистой системы работающих за компьютером | Содержание | 2 |
| | Практические занятия | |
| | Техника бега по пересеченной местности. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. | 1 |
| | Профессионально ориентированные практические занятия | 1 |
| | Упражнения для развития выносливости, быстроты и силы. Поддерживание сердечно-сосудистой системы. | |
| | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | |
| Тема 2.4 Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив | Содержание | 2 |
| | Практические занятия | |
| | Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений | 2 |
| | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | |
| Тема 2.5 Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени | Содержание | 2 |
| | Практические занятия | |
| | Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений | 2 |
| | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | |

| | | |
|--|--|----------|
| Тема 2.6 Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени | Содержание | 2 |
| | Практические занятия | |
| | Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений | 2 |
| | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | |
| Тема 2.7 Бег на средние дистанции | Содержание | 2 |
| | Практические занятия | |
| | Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши | 2 |
| | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | |
| Тема 2.8 Прыжок в длину и высоту с разбега для развитие вестибулярного аппарата при работе за компьютером | Содержание | 2 |
| | Практические занятия | |
| | Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину и высоту с разбега | 1 |
| | Профессионально ориентированные практические занятия | 1 |
| | Повышение профессионального мастерства при монтаже компьютерного оборудования. | |
| | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | |
| Тема 2.9 Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега | Содержание | 2 |
| | Практические занятия | |
| | Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив | 2 |
| | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | |
| Тема 2.10 Метание снарядов в цель для развития меткости и вестибулярного аппарата для инженерно- | Содержание | 2 |
| | Практические занятия | |
| | Техника метания снаряда, контрольный норматив. | 1 |
| | Профессионально ориентированные практические занятия | 1 |
| | Выполнение метание снаряда для развития меткости и вестибулярного аппарата для инженерно-компьютерной сети | |

| | | |
|--|--|----------|
| компьютерной сети | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | |
| Тема 2.11 Оздоровительные ходьба и бег. Бег на короткие дистанции для профилактики сердечно-сосудистой системы работающих за компьютером | Содержание | 2 |
| | Практические занятия | |
| | Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта | 1 |
| | Профессионально ориентированные практические занятия | 1 |
| | Для развития ловкости, быстроты, внимания для специалистов в области программирования | |
| | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | |
| Тема 2.12 Техника беговых упражнений | Содержание | 2 |
| | Практические занятия | |
| | Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования | 2 |
| | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | |
| Тема 2.13 Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив | Содержание | 2 |
| | Практические занятия | |
| | Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования | 2 |
| | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | |
| Тема 2.14 Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив | Содержание | 2 |
| | Практические занятия | |
| | Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования | 2 |
| | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | |
| Тема 2.15 Совершенствование | Содержание | 2 |
| | Практические занятия | |

| | | |
|--|---|----------|
| техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив | Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования | 2 |
| | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | |
| Тема 2.16 Прыжок в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места | Содержание | 2 |
| | Практические занятия | |
| | Техника безопасности на занятиях. Техника прыжка в длину с места | 2 |
| Тема 2.17 Бег на длинные дистанции | Содержание | 2 |
| | Практические занятия | |
| | Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования | 2 |
| Тема 2.18 Волейбол. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх | Содержание | 2 |
| | Практические занятия | |
| | Передача мяча над собой снизу, сверху. | 2 |
| Тема 2.19 Волейбол. Совершенствование техники владения волейбольным мячом | Содержание | 2 |
| | Практические занятия | |
| | Подача мяча на точность по ориентирам на площадке | 2 |
| Тема 2.20 Легкоатлетическая гимнастика, работа | Содержание | 2 |
| | Практические занятия | |
| | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц | 1 |
| Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | | |

| | | |
|---|---|----------|
| на тренажерах для укрепления мышечного корсета спины | Профессионально ориентированные практические занятия | 1 |
| | Выполнение специальных упражнений для повышения физических показателей используя тренажеры, гантели. | |
| | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | |
| Тема 2.21 Группировки, перекаты, стойки, кувырки. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре | Содержание | 2 |
| | Практические занятия | |
| | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц с помощью группировок, перекатов, стоек, кувырков | 2 |
| Тема 2.22 Выпады, перекаты | Содержание | 2 |
| | Практические занятия | |
| | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц с помощью выпадов, перекатов | 2 |
| Тема 2.23 Комплекс дыхательных упражнений для специалистов, ведущих сидячий образ жизни | Содержание | 2 |
| | Практические занятия | |
| | Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | 1 |
| Тема 2.24 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности | Профессионально ориентированные практические занятия | 1 |
| | Выполнение диафрагмального дыхания, быстрого дыхания и глубокого дыхания для тренировки дыхательных мышц, активной работы разных отделов легких. | |
| | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | |
| Тема 2.24 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности | Содержание | 2 |
| | Практические занятия | |
| | Совершенствование личностных и профессиональных качеств под влиянием физической культуры. Понимание взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету. Сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции организма. | 2 |
| | Домашнее задание: Подготовка доклада по теме «Физическая культура в профессиональной | |

| | | | |
|--|---|---|----------|
| | | подготовке и социокультурное развитие личности» | |
| Тема 2.25 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). | Содержание | | 2 |
| | Практические занятия | | |
| | (ГТО) – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Развитие умений использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для оздоровления. | | 1 |
| | Профессионально ориентированные практические занятия | | 1 |
| | Поддержка здорового образа жизни , выполнение комплексов упражнений для общего развития организма, для общего оздоровления и укрепления организма Домашнее задание: Подготовка реферата по теме «ГТО в России» | | |
| Тема 2.26 Выполнение нормативов ГТО. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья | Содержание | | 2 |
| | Практические занятия | | |
| | Нормативы, направленные на развитие основных двигательных навыков и характеристик, таких как быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость и др. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. | | 2 |
| | Домашнее задание: Изучение нормативов и основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья | | |
| Тема 2.27 Средства профилактики перенапряжения характерные для данной специальности | Содержание | | 2 |
| | Практические занятия | | |
| | Индивидуальные средства профилактики перенапряжения характерные для данной специальности | | 2 |
| | Домашнее задание: Подготовка реферата по теме «Средства профилактики перенапряжения характерные для данной специальности» | | |
| Тема 2.28 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии | Содержание | | 2 |
| | Практические занятия | | |
| | Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности | | 2 |

| | | |
|--|--|-------------------|
| (специальности) | Домашнее задание: Подготовка доклада по теме «Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии» | |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | | |
| Всего: | | <i>117</i> |

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета физической культуры - спортивный зал, открытый стадион широкого профиля;

Оборудование учебного кабинета:

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи;
- ворота футбольные, сетки и стойки волейбольные, баскетбольные щиты с кольцами,
- оборудование для силовых упражнений (утяжелители, гантели, гири);
- гимнастическая перекладина;
- шведские стенки;
- секундомеры;
- разметочные дорожки для прыжков и метания;
- шахматы, шашки;
- гранаты для метания;
- колодки стартовые;
- гимнастические скамейки;
- спортивные тренажеры для всех групп мышц;
- обручи металлические;
- столы и оборудование для настольного тенниса;
- ракетки и сетка для игры в бадминтон.

Технические средства обучения:

- персональный компьютер (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки);
- музыкальный центр.

Наглядные средства обучения

- стенды по физическому воспитанию и спортивной жизни колледжа.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1 Основные печатные издания:

Лях В.И. Физическая культура: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень – М.: Просвещение, 2020 – 255 с.

3.2.2 Дополнительные источники

1. Виленский М.Я, Горшков А.Г.: учебник для СПО. – М.: Кнорус, 2020.
2. 1. Физическая культура студента [Текст]: учебник для студентов вузов. /под общ. ред. В.И.Ильинича - М.: Гардарики,2020. – 448с.

3.2.3 Интернет ресурсы:

1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс] - режим доступа: <http://www.studystuff.ru/> (2012-2023)
2. Электронно-библиотечная система Znanium.com [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://znanium.com/> (2009-2023).

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, путем устного опроса, проведения проверочных и контрольных работ, тестирования, при проведении зачета или экзамена.

| Результаты обучения | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|
| 1) 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); | Наблюдение за выполнением практических заданий 1.1, Оценка выполнения практических заданий 2.25 Опрос по темам 2.26 Дифференцированный зачет |
| 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; | Наблюдение за выполнением практических заданий 1.6, 1.7, 1.8 Оценка выполнения практических заданий 2.1, 2.23 |
| 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; | Наблюдение за выполнением практических заданий 1.9 Оценка выполнения практических заданий 1.23, 2.3 Опрос по темам 2.24 |
| 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | Наблюдение за выполнением практических заданий 1.6, Опрос по темам 2.27, 2.28 |
| 5) 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; | Наблюдение за выполнением практических заданий 1.2, Оценка выполнения практических заданий 1.4, 1.5, 1.10, 1.20 |
| 6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). | Наблюдение за выполнением практических заданий 1.1 Оценка выполнения практических заданий 2.11 |

Приложение 1
Обязательное

КОНКРЕТИЗАЦИЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

| Личностные результаты | Содержание урока (тема, тип урока, воспитательные задачи) | Способ организации деятельности | Продукт деятельности | Оценка процесса формирования |
|---|---|---|---|--|
| <p>ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны</p> <p>ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.</p> <p>ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.</p> | <p>Тема 1.10: Баскетбол. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</p> <p>Занятие приурочено к Всемирному Дню баскетбола</p> <p>Тип урока: Изучение и закрепление навыков игры в баскетбол. -практическое занятие</p> <p>Воспитательная задача: - Развитие умения работать в команде - Овладение и закрепление техники ведения, передачи и броска мяча в баскетболе. -Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх.</p> | <p>Соревнование команд групп 1-4 курсов</p> | <p>-Владение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в баскетболе.</p> <p>-Усовершенствованные технические приемы и командно-тактических действия в спортивных играх.</p> | <p>- эмоциональное отношение к своей Родине - сформированность активной гражданской позиции – быть защитником великой страны, -осознание необходимости заботиться о своем здоровье, вести здоровый и безопасный образа жизни, активно заниматься спортом;</p> <p>-Осознает необходимость соблюдение техники , в т.ч собственной и чужой</p> <p>- умение работать в команде</p> |