

**Профессиональное образовательное частное учреждение
«КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАТИКИ И ДИЗАЙНА»
(ПОЧУ «КИД»)**

109029, г. Москва, ул. Нижегородская, д.32, стр. 16, комн.301
ИНН 7721516041, КПП 772301001, ОГРН 1047796716990
тел. 8:(495)774-72-74, почта info@kid-spo.ru
Официальный сайт kid-spo.ru

 УТВЕРЖДАЮ
Директор ПОЧУ «КИД»
О.В.Пенько
« 30 » августа 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Программы подготовки специалистов среднего звена по
специальности
*54.02.01 Дизайн (по отраслям)***

**Москва
2024**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) (далее – ФГОС СОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 05.05.2022 № 308, зарег. Минюсте России за №69375 от 25.05.2022г;

- Рекомендаций по организации получения среднего общего образования

в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259 с уточнениями, одобренными Научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО», протокол № 3 от 25.05.2017 г.);

- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 2/16-з от 28.06.2016 г.).

Организация-разработчик: ПОЧУ «КИД»

Разработчики: Будникова И.А.

Рецензенты: ООО «АЛРИЧИ»

Одобрено на заседании цикловой комиссии
укрупненных групп общеобразовательных
дисциплин ПРОТОКОЛ № _____ 1 _____

От «__30__» __08__ 2024 г.

Председатель _____ Черная Н.В.

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|---|------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 15 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 17 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД. 09 Физическая культура

1.1. Область применения программы:

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения предмета в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа учебной дисциплины ОД. 09 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности: **54.02.01 Дизайн (по отраслям)**, в рамках реализации ППССЗ.

Рабочая программа разработана на основе «Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций», рекомендованных ФГАУ «ФИРО» для реализации ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, в соответствии с «Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 №06 -259), (уточнения к Рекомендациям от 25 мая 2017г., и Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина Физическая культура является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с социально-экономическим профилем профессионального образования.

1.3. Цели учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том

числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;

Мета-предметные результаты:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное

применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Освоение содержания учебной дисциплины **ОД.09 Физическая культура** обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ).

| Коды результатов | Планируемые результаты освоения дисциплины включают: |
|-------------------------|---|
| 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 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 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 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 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 |
| МР 02 | умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты |
| МР 04 | готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников |
| МР 08 | владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства |
| МР 09 | владение навыками познавательной рефлексии как осознания |

| | |
|---------|---|
| | совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения |
| ПР6 01 | Сформированность понятий о нормах русского литературного языка и применение знаний о них в речевой практике |
| ПР6 02 | Владение навыками самоанализа и самооценки на основе наблюдений за собственной речью |
| ПР6 03 | Владение умением анализировать текст с точки зрения наличия в нем явной и скрытой, основной и второстепенной информации |
| ПР6 04. | Владение умением представлять тексты в виде тезисов, конспектов, аннотаций, рефератов, сочинений различных жанров |
| ПР6 05. | Знание содержания произведений русской и мировой классической литературы, их историко-культурного и нравственно-ценностного влияния на формирование национальной и мировой |
| ПР6 06. | Сформированность представлений об изобразительно-выразительных возможностях русского языка |
| ПР6 07 | Сформированность умений учитывать исторический, историко-культурный контекст и контекст творчества писателя в процессе анализа художественного произведения |
| ПР6 08 | Способность выявлять в художественных текстах образы, темы и проблемы и выражать свое отношение к ним в развернутых аргументированных устных и письменных высказываниях |
| ПР6 09 | Овладение навыками анализа художественных произведений с учетом их жанрово-родовой специфики; осознание художественной картины жизни, созданной в литературном произведении, в единстве эмоционального личностного восприятия и интеллектуального понимания |
| ПР6 10 | Сформированность представлений о системе стилей языка художественной литературы |

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **78 часов**, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося во взаимодействии с преподавателем **-78 часов**;
- теоретических занятий **0 часа**.

В зависимости от специальности может быть изменение общей трудоёмкости дисциплины ОД. 09 Физическая культура за счёт изменения трудоёмкости не обязательных разделов программы.

В связи отсутствия плавательного бассейна, занятия по плаванию проводятся в процессе самостоятельной работы обучающихся.

Настоящая программа позволяет образовательному учреждению в процессе проведения занятий по физической культуре с учётом материально-технических условий, учебно-методического, информационного и кадрового обеспечения выбирать из предлагаемых видов спорта те, которые могут быть наиболее эффективно использованы для формирования общих и профессиональных компетенций студентов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД. 09

Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Общий объем образовательной нагрузки | 78 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка | 78 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 78 |
| Самостоятельная работа | |
| Теоретическое обучение | 0 |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета | 2 |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины *ОД.09* .Физическая культура
1-2 семестры**

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия, самостоятельная работа студентов | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|-------------|------------------|
| 1 СЕМЕСТР | | 34 | |
| Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | | 2 | |
| Введение Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке. | Содержание учебного материала: Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке. Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. | 2 | 1-2 |
| Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | | | |
| Легкая атлетика | Содержание учебного материала: Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. | 12 | 1-4 |
| | Практические занятия 1. Освоение техники бега на короткие дистанции и техники передачи эстафетной палочки. 2. Освоение техники бега на средние дистанции. Высокий старт. Бег 60 м на результат. 3. Освоение техники метания учебной гранаты. Метание в горизонтальную и вертикальную цель. Бег 1000 м на время. 4. Освоение техники бега на длинные дистанции. Метание учебной гранаты на результат. 5. Освоение техники прыжка в длину с места и с разбега. Кроссовая подготовка до 3000м. 6. Кроссовая подготовка равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), | 12 | |
| Теория. | Содержание учебного материала: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями | 2 | 1-2 |

| | | | |
|-------------------------|---|-----------|------------|
| | и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | | |
| Спортивные игры. | | 22 | |
| <i>Футбол</i> | Содержание учебного материала: Техника владения мячом в футболе. Удары по воротам. | 4 | 1-4 |
| | Практические занятия 1. Освоение ведения мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. 2. Освоение приём мяча: ногой, головой. Финты. Удары по воротам. Учебная игра. | 4 | |
| <i>Волейбол</i> | Содержание учебного материала: Техника приемов и передач в волейболе, техника подачи в волейболе, техника блокировки мяча в волейболе. | 8 | 1-4 |
| | Практические занятия: 1. Правила игры. Техника безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, тактика нападения, тактика защиты. 2. Игра по упрощенным правилам волейбола. Подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, блокирование. 3. Совершенствование техники подачи, прием мяча сверху двумя руками с последующим нападением. Учебная игра. 4. Игра по правилам, прием мяча одной рукой и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. | 8 | |
| | Самостоятельная работа | 4 | |
| <i>Баскетбол</i> | Содержание учебного материала: Техника перемещения по баскетбольной площадке, техника ведения мяча, техника бросков мяча в баскетбольного кольца. | 10 | 1-4 |
| | Практические занятия 1. Правила игры. Техника безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). 2. Обучение техники броска мяча по кольцу с места, в движении (ведение мяча, два шага бросок по кольцу). Штрафные броски. Двусторонняя игра. 3. Игра по упрощенным правилам баскетбола, вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват. 4. Обучение техники игры в защите: защитная стойка и способы передвижений | 10 | |

| | | | |
|---|---|-----------|------------|
| | (обычным бегом, приставными и скрестными шагами, спиной вперед). Остановка прыжком и шагом на результат. Двусторонняя игра 5. Игра по правилам, приемы применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. | | |
| | Самостоятельная работа | 2 | |
| Гимнастика. Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала: техника акробатических упражнений, техника прыжка через козла | 12 | 1-4 |
| | Практические занятия 1. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). 2. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения. 3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). 4. Комбинации на спортивных снарядах и акробатических элементов, подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота. 5. Акробатические комбинации: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. 6. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. | 12 | |
| Дифференцированный зачет по физической культуре | | 1 | |
| 2 СЕМЕСТР | | 44 | |
| Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | | | 1-3 |
| Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | Содержание учебного материала: Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. <i>Самостоятельное изучение.</i> | | |
| Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | | 20 | |
| Лыжная подготовка | Содержание учебного материала: Техника лыжного хода на короткие, средние и длинные дистанции, техника спуска и подъема в гору, техника торможения, техника | 2 | 1-4 |

| | | | |
|-----------------|---|----|-----|
| | конькового хода с палками и без. | | |
| | <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Освоение техники поворотов на месте и в движении. Одновременно бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3000 м. 2. Освоение техники одновременно одношажного хода. Прохождение дистанции до 5000 м. 3. Освоение техники попеременно двухшажного хода. Техника одновременно одношажного хода на результат. Прохождение дистанции до 5000 м 4. Освоение техники торможения «плугом» и «упором». Техника попеременно двухшажного хода на результат. Прохождение дистанции до 5000 м. 5. Освоение техники подъема в гору «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Техника торможения на результат. Прохождение дистанции до 5000 м. 6. Прохождение дистанции до 5000 м. на результат. | 2 | |
| | Спортивные игры. | 22 | |
| <i>Волейбол</i> | <p>Содержание учебного материала: Техника приемов и передач в волейболе, техника подачи в волейболе, техника блокировки мяча в волейболе.</p> <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники блокирования мяча. Стойка и перемещение вдоль сетки, способы и варианты блокирования. Учебная игра. 2. Освоение верхней прямой подачи. Приём подачи. Выбор места. Прием и передача мяча в парах. Учебная игра.. 3. Освоение верхней боковой подачи. Верхняя прямая подача на результат. Приём подачи. Учебная игра. 4. Освоение нападающего удара. Совершенствование приема и передачи мяча. Верхняя боковая подача на результат. Учебная игра. 5. Совершенствование верхней прямой и верхней боковой подачи. Приём подачи. Выбор места. Прием и передача мяча в парах. Учебная игра. Учебная игра. 6. Совершенствование нападающего удара. Совершенствование приема и передачи мяча. Верхняя прямая и боковая подача на результат. 7. Освоение комбинаций в нападении: «эшелон», «волна». Нападающие удары со второй линии; Учебная игра. 8. Освоение комбинации в защите: «углом вперед», «углом назад». Выбор места. Учебная игра. | 16 | 1-4 |
| | | 16 | |

| | | | |
|--------------------------|--|----------|------------|
| | Самостоятельная работа | 2 | |
| <i>Баскетбол</i> | Содержание учебного материала: Техника передач баскетбольного мяча, техника игры в защите и нападении в баскетболе. | 8 | 1-4 |
| | Практические занятия 1. Правила игры. Техника безопасности игры. Техника передвижений: прыжки, остановки, повороты, ускорения. Учебная игра. 2. Совершенствование техники броска мяча по кольцу с места, в движении. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). 3. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия игроков. Зонная и индивидуальная опека. Двусторонняя игра. 4. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Учебная игра. 5. Игра по упрощенным правилам баскетбола, вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). 6. Игра по правилам, прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. | 8 | |
| | Самостоятельная работа | 2 | |
| <i>Настольный теннис</i> | Содержание учебного материала: Правила игры техники подачи, подкрутки мяча вверх, вниз, вправо, влево. Техника ударов справа и слева «подставкой», «накатом», «топспином». | 8 | 1-4 |
| | Практические занятия 1. Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование техники подачи, подкрутки мяча вверх, вниз, вправо, влево. 2. Техника ударов справа и слева «подставкой», «накатом», «топспином». 3. Организация и судейство соревнований. Совершенствование пройденного материала. | 8 | |

| | | | |
|--|---|----|-----|
| | 4. Выполнение контрольных нормативов по настольному теннису в условиях, приближенных к соревновательным. | | |
| | Самостоятельная работа | 2 | |
| Футбол | Содержание учебного материала: Техника владения мячом в футболе. Удары по воротам. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении. | 6 | 1-4 |
| | Практические занятия 1. Совершенствование ударов по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, головой, грудью. Учебная игра 2. Совершенствование приём мяча: ногой, головой. Тактика игры в защите: зонная и индивидуальная опека. Учебная игра. 3. Совершенствование владением мяча. Тактика игры в нападении. Удары по мячу «щечкой» на результат. Учебная игра. | 6 | |
| Легкая атлетика. | Содержание учебного материала: техники прыжка в высоту способом «перешагивание» и «перекидным» | 10 | 1-4 |
| | Практические занятия 1. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». СФП.. 2. Техника прыжка в высоту способом «перекидным». Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» на результат 3. Кроссовая подготовка равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) 4. Кроссовая подготовка по пересеченной местности до 3000 м. Бег 60 м. на результат. 5. Кроссовая подготовка по пересеченной местности до 3000 м на результат. | 10 | |
| | Самостоятельная работа | 2 | |
| Дифференцированный зачет по физической культуре | | 2 | |
| Всего | | 78 | |

| | | |
|---|---|-----------|
| | <u>РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ</u> | |
| 1 | Теоретические занятия | 0 |
| 2 | Лёгкая атлетика | 6 |
| 3 | Спортивные игры | 70 |
| 4 | Гимнастика /Атлетическая гимнастика | 2 |
| 5 | Лыжная подготовка | 0 |
| | Итого | 78 |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД. 09 Физическая культура

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом: лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Для военно-прикладной подготовки: стрелковый тир, полоса препятствий, татами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2019. - 424 с.
2. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С.Н. Попов, Н.М. Валева, Т.С. Гарасева. - М.: ИЦ Академия, 2019. - 416 с.

Дополнительные источники:

1. Алексеев, С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям "Юриспруденция" и "Физическая культура и спорт" / С.В. Алексеев. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2020. - 687 с.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2020. - 336 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2020. - 431 с.
4. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; Под общ. ред. Н.Н. Маликов. - М.: ИЦ Академия, 2019. - 528 с.
5. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2020. - 312 с.
6. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - М.: ИЦ Академия, 2019. - 304 с.
7. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие /

- М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2019. - 240 с.
8. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие / С.П. Евсеев и др. - М.: Советский спорт, 2017. - 298 с.
 9. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с.
 10. Каинов, А.Н. Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. - М.: Советский спорт, 2019. - 171 с.
 11. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2018. - 252 с.
 12. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2018. - 234 с.
 13. Петрова, В.И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / В.И. Петрова, А.Ю. Петров, А.Н. Сорокин. - М.: КноРус, 2018. - 304 с.
 14. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2019. - 416 с.
 15. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева. - М.: ИЦ Академия, 2018. - 416 с.
 16. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаев. - М.: ИЦ Академия, 2019. - 176 с.
 17. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2019. - 431 с.
 18. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2019. - 431 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| Результаты обучения (метапредметные и предметные) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • <i>метапредметные:</i> <ul style="list-style-type: none"> - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике; - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; - готовность и способность к самостоятельной информационно познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; • <i>предметные:</i> <ul style="list-style-type: none"> - умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными | <p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Аэробика (девушки)</p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и</p> |

| | |
|--|--|
| <p>технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> | <p>связок.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p>Лыжная подготовка.</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>На входе - начало учебного года, семестра;</p> <p>На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p> <p>Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой.</p> <p>Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p> |
|--|--|

Таблица спортивных норм для студентов 1курса

| № п/п | Наименование упражнений | Девушки | | | | | Юноши | | | | |
|----------|--|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 30 м (сек) | 5.0 | 5.2 | 5.4 | 5.6 | 5.8 | 4.5 | 4.7 | 4.9 | 5.1 | 5.3 |
| 2 | Бег 60 м (сек) | 10.0 | 10.2 | 10.4 | 10.6 | 10.8 | 8.4 | 8.6 | 8.8 | 9.0 | 9.2 |
| 3 | Бег 100 м (сек) | 15.7 | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.9 | 13.2 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| 4 | Бег 500 м (мин., сек.) | 1,50 | 2,00 | 2,10 | 2,20 | 2,30 | | | | | |
| 5 | Бег 1000 м (мин.сек) | | | | | | 4.02 | 4.16 | 4.31 | 4.47 | 5.02 |
| 6 | Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек) | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.00 |
| 7 | Челночный бег 3х10 м (мин.сек) | 8.4 | 9.3 | 9.7 | | | 7.3 | 8.0 | 8.3 | | |
| 8 | Прыжок в длину с места (см) | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 |
| 9 | Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз) | 140 | 120 | 110 | 100 | 90 | 140 | 130 | 120 | 110 | 100 |
| 10 | Подтягивания в висе (юн)/ в висе лежа (дев) (кол. раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 11 | Поднимание и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. Раз за минуту) | 40 | 35 | 25 | 20 | 15 | 55 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| 12 | Наклоны вперед | 20 | 15 | 10 | 5 | 0 | 15 | 10 | 5 | 3 | 0 |
| 13 | Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |