



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ДВАЖДЫ ГЕРОЯ  
СОВЕТСКОГО СОЮЗА, ЛЕТЧИКА-КОСМОНАВТА А.А. ЛЕОНОВА»

---

## **Колледж космического машиностроения и технологий**

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **БД. 10 Физическая культура**

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Королёв

2023

**Автор:** Болдин Р.И. Рабочая программа учебной дисциплины БД.10  
Физическая культура – Королев МО: ТУ им. А.А. Леонова, 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее - ФГОС СОО) и учебного плана по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии физической культуры, ОБЖ и БЖД 15 мая 2023 г., протокол № 6.

Рабочая программа учебной дисциплины рекомендована к реализации в учебном процессе на заседании учебно-методического совета 17 мая 2023 г., протокол № 5.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» .....	4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины .....	10
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины .....	21
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины .....	23

# **1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»**

## **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

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

### **1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: 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 общих компетенций.

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>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> </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</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <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>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> <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>профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
--	---	--

<p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</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 коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>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>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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</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>
---	--	--

	- развивать способность понимать мир с позиции другого человека	
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	<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> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</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> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<p>спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>
--	---	---

## 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>78</b>
<b>в т. ч.</b>	
<b>Основное содержание</b>	<b>70</b>
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	2
практические занятия	68
<b>Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>6</b>
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	2
практические занятия	4
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	Содержание	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	В том числе практических занятий	-	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	Содержание	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий		
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>	Содержание	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий		
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции</b> <b>Прыжок в длину с разбега.</b> <b>Метание снарядов.</b>	Содержание В том числе практических занятий	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	Содержание В том числе практических занятий	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	Содержание В том числе практических занятий	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	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		
<b>Тема 3.3. Техника выполнения</b>	Содержание	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	Содержание В том числе практических занятий Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	Содержание В том числе практических занятий Отработка действий: стойки в волейболе, 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 Отработка 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	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	Содержание В том числе практических занятий Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	4	
<b>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара</b>	Содержание В том числе практических занятий Отработка техники прямого нападающего удара	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	Содержание	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий		
	<p>Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке</p> <p>Учебная игра с применением изученных положений.</p> <p>Отработка техники владения техническими элементами в волейболе</p>		
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 5.1. Лыжная подготовка</b>	Содержание	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий		
	<p>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).</p> <p>Катание на коньках.</p> <p>Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p>		
<b>Раздел 6. Гандбол</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 6. 1.1. Спортивные игры (Гандбол). Стойки, перемещения гандболистов.</b>	Содержание	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий		
	<p>Отработка действий: стойки в гандболе, перемещения по площадке:</p> <p>Передача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.</p> <p>Прием мяча. Передача мяча. Нападающий бросок. Блокирование нападающего броска.</p> <p>Страховка. Обучение технике передачи мяча сверху, снизу на месте и после</p>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	<p>Перемещения.</p> <p>Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков</p>		
<p><b>Тема 6. 1.2. Гандбол.</b>  <b>Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с отскоком от площадки.</b></p>	<p>Содержание</p> <p>В том числе практических занятий</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	<p>Отработка техники нижней передачи и приёма после неё</p>		
<p><b>Тема 6. 1.3. Гандбол.</b>  <b>Совершенствование техники ведение мяча.</b>  <b>Совершенствование техники бросков мяча.</b></p>	<p>Содержание</p> <p>В том числе практических занятий</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	<p>Отработка техники прямого нападающего броска</p>		
<p><b>Тема 6. 1.4. Гандбол.</b>  <b>Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитника. Броски мяча в прыжке. Бросок мяча в падении.</b>  <b>Игровая практика с применением пройденного материала.</b></p>	<p>Содержание</p> <p>В том числе практических занятий</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	<p>Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: передача мяча на точность по ориентирам на площадке</p> <p>Учебная игра с применением изученных положений.</p> <p>Отработка техники владения техническими элементами в гандболе.</p>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 7. Футбол</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 7. 1.1. Спортивные игры (Футбол).</b>	Содержание	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.		
<b>Тема 7. 1.2. Футбол. Выполнение упражнений с передачей мяча, обманные движения.</b>	Содержание	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника		
<b>Тема 7. 1.3. Футбол. Совершенствование техники ведение мяча. Совершенствование техники ударов по мячу.</b>	Содержание	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Отработка техники завершающего удара.		
<b>Тема 7. 1.4. Футбол. Выполнение упражнений с</b>	Содержание	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)		



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
передачей мяча. Игровая практика.			
<b>Раздел 8. Гимнастика</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 8. 1.1. Гимнастика. Строевые упражнения. Общеразвивающее упражнения. Выполнение комплекса ОРУ.</b>	<p>Содержание</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Техника безопасности на занятиях гимнастикой.</p> <p>Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
<b>Тема 8. 1.2. Гимнастика. Акробатические упражнения. Изучение способов группировки, перекатов, кувырков.</b>	<p>Содержание</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
<b>Тема 8. 1.3. Гимнастика. Выполнение комплексов акробатических упражнений.</b>	<p>Содержание</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Совершенствование акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	Содержание	2	ОК 01, ОК 04,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>Тема 8. 1.4. Гимнастика. Контрольные нормативы. Сдача контрольных нормативов.</b>	В том числе практических занятий		ОК 08.
	Совершенствование элементов и комбинаций. Сдача зачета.		
<b>Раздел 9. Атлетическая гимнастика</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 9. 1.1. Виды спорта по выбору (Атлетическая гимнастика) Упражнение для развития основных мышечных групп. Упражнение для развития мышц спины, трицепсов.</b>	Содержание	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами		
<b>Тема 9. 1.2. Атлетическая гимнастика. Упражнение для дельтовидных мышц, мышц груди, мышц ног.</b>	Содержание	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 9. 1.3. Атлетическая гимнастика. Упражнение для развития мышц спины, брюшного пресса.	Содержание	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий		
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
Тема 9 1.4. Дыхательная гимнастика. Упражнение для развития мышц ног.	Содержание	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами		
<b>*Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>6</b>	
<b>Раздел 10. Учебно-методические занятия.</b>			
Тема 10.1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке. Основы знаний. Дыхательные упражнения. Виды ходьбы. Беговые и прыжковые упражнения. Общая	Содержание	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Дыхательные упражнения, ходьба. Беговые и прыжковые упражнения		
	В том числе практических занятий	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
физическая подготовка. Здоровый образ жизни			
Тема 10. 1.2. Профессионально – прикладная физическая подготовка. Упражнения для осанки. Упражнения для предупреждения плоскостопия.	Содержание	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	Упражнения дыхательной гимнастики Упражнения при сутулости Упражнения для расслабления мышц рук и плечевого пояса.		
	В том числе практических занятий		
Тема 10. 1.3. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки и мышц рук.	Содержание	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	Освоение методики комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса.		
	В том числе практических занятий		
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>78</b>	

### **3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины**

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим 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, табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

#### **Гимнастика**

Скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, кронштейн навесной для канатов, коврик гимнастический, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

#### **Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания  
Ядро для толкания

#### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, комплект медболов №3.

#### **Лыжный спорт**

Стеллаж для хранения лыж

#### **Подвижные игры**

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

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

сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

#### **Прочее**

Аптечка медицинская.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов.

1. Лях, В.И. Физическая культура. 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В.И. Лях .— 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023 .— 273 с. : ил. — ISBN 978-5-09-103628-2 .— URL: <a href="https://lib.rucont.ru/efd/838905">https://lib.rucont.ru/efd/838905</a>
2. Погадаев, Г.И. Физическая культура. Футбол для всех. 10—11-е классы : учебник / ред. И. Акинфеев; Г.И. Погадаев .— 2-е изд. — Москва : Просвещение, 2023 .— 113 с. : ил. — ISBN 978-5-09-103703-6 .— URL: <a href="https://lib.rucont.ru/efd/839019">https://lib.rucont.ru/efd/839019</a>
3. Филиппова, Юлия Семеновна. Физическая культура : Учебно-методическая литература / Новосибирский государственный педагогический университет. - 1. - Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2022. - 197 с. - ISBN 978-5-16-015948-5. - ISBN 978-5-16-109093-0. URL: <a href="http://znanium.com/catalog/document?id=379900">http://znanium.com/catalog/document?id=379900</a>
4. Бишаева А.А., Малков В.В. Физическая культура : Учебник / Бишаева А.А. - Москва : КноРус, 2022. - 379 с. - Режим доступа: book.ru. - ISBN 978-5-406-08822-7. URL: <a href="https://www.book.ru/book/941740">https://www.book.ru/book/941740</a>
5. Виленский, М.Я. Горшков А.Г. Физическая культура : Учебник / Виленский М.Я. - Москва : КноРус, 2022. - 214 с. - Режим доступа: book.ru. - ISBN 978-5-406-09867-7. URL: <a href="https://book.ru/book/943895">https://book.ru/book/943895</a>
6. Федонов, Р.А. Физическая культура : Учебник / Федонов Р.А. - Москва : Русайнс, 2022. - 256 с. - Режим доступа: book.ru. - ISBN 978-5-4365-9563-4. URL: <a href="https://book.ru/book/944755">https://book.ru/book/944755</a>

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

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

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	– защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	– заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	– тестирование – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете