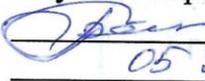


Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Волгоградский индустриальный техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебной работе

 И.В. Бондаренко

05 мая 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

БД. 05 Физическая культура

для специальностей
среднего профессионального образования
социально-экономического профиля

43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании

общеобразовательный цикл
программы подготовки специалистов среднего звена

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины БД. 05 Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре 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 для специальности социально-экономического профиля:

43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании

Организация – разработчик:

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Волгоградский индустриальный техникум»

Разработчик: Сивова Л.Ю., преподаватель ГБПОУ «Волгоградский индустриальный техникум»

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и 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).

Рабочая программа разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций / А.А. Бишаева. — М.: Издательский центр «Академия», 2015. — 25 с.

РЕКОМЕНДОВАНА предметной (цикловой) комиссией физической культуры, ОБЖ и БЖ
Протокол № 7 от 10.03.2022 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии физической культуры, ОБЖ и БЖ



С.В. Афанасьев

10.03.22г.

ОДОБРЕНА на заседании методического совета.

Протокол № 8 от 07.04.2022 г.

Начальник отдела учебно-методической работы



подпись

И.Ю. Шурыгина

11.04.2022 г.

дата

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 БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина БД. 05 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с учебным планом по специальности:

43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 08.	<p>выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</p> <p>осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;</p> <p>планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;</p> <p>работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;</p> <p>проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;</p> <p>использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>владение современными 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>

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 и углубленного уровня (ПРб, ПРу):

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают:
ЛР 01	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.
ЛР 02	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.
ЛР 03	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.
ЛР 04	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».
ЛР 05	Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.
ЛР 06	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях
ЛР 07	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 09	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и 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.
ЛР 10	Забочающийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.
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 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
ПРб 02	Владение навыками самоанализа и самооценки на основе наблюдений за собственной речью
ПРб 03	Владение умением анализировать текст с точки зрения наличия в нем явной и скрытой, основной и второстепенной информации
ПРб 04	Владение умением представлять тексты в виде тезисов, конспектов, аннотаций, рефератов, сочинений различных жанров
ПРб 05	Знание содержания произведений русской и мировой классической литературы, их историко-культурного и нравственно-ценностного влияния на формирование национальной и мировой

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	175
Основное содержание	117
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	109
Профессионально ориентированное содержание	12
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	10
Консультации	6
Самостоятельная работа	52
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	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Основное содержание			
	Введение	2	
	Лекционное занятие 1. Современное состояние спорта.	2	ПР6 02, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 МР 01, МР 02, МР 04, МР 09 ОК 06, ОК 08
Раздел 1	Легкая атлетика	12	ПР6 02, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 МР 01, МР 02, МР 04, МР 09 ОК 06, ОК 08
Основное содержание			
Тема 1.1.	Легкая атлетика	8	ПР6 02, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 МР 01, МР 02, МР 04, МР 09 ОК 06, ОК 08
	Лекционное занятие 2. Техника безопасности	2	
	Практическое занятие 1. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	Практическое занятие 2. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	2	
	Практическое занятие 3. Толкание ядра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Подготовка сообщения на тему: «Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала»	2	
Подобрать информацию и оформить рефераты по темам: «Влияние экологических факторов на здоровье человека», «О вреде и профилактики курения, алкоголизма, наркомании», «Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни».	2		
Раздел 2	Профессиональная прикладная физическая подготовка	8	ПР6 02, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 МР 01, МР 02, МР 04, МР 09 ОК 06, ОК 08
Основное содержание			
Тема 2.1.	Профессиональная прикладная физическая подготовка	4	ПР6 02, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 МР 01, МР 02, МР 04, МР 09 ОК 06, ОК 08
	Практическое занятие 4. Упражнения с набивными мячами (девушки).	2	
	Практическое занятие 5. Упражнения с мячом (девушки).	2	
Профессионально ориентированное содержание			
	Лекционное занятие 3. Техника безопасности	2	ПР6 02, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	Практическое занятие 6. Упражнения с набивными мячами (девушки).	2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 МР 01, МР 02, МР 04, МР 09 ОК 06, ОК 08
Раздел 3	Волейбол	10	ПР6 02, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 МР 01, МР 02, МР 04, МР 09 ОК 06, ОК 08
Основное содержание			
Тема 3.1.	Волейбол	6	ПР6 02, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 МР 01, МР 02, МР 04, МР 09 ОК 06, ОК 08
	Практическое занятие 7. Техника безопасности	2	
	Практическое занятие 8. Стойки и перемещение волейболиста.	2	
	Практическое занятие 9. Прием мяча снизу.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Отработать основные элементы игры в волейбол.	4	
Раздел 4	Баскетбол	18	ПР6 02, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 МР 01, МР 02, МР 04, МР 09 ОК 06, ОК 08
Основное содержание			
Тема 4.1.	Баскетбол	10	ПР6 02, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 МР 01, МР 02, МР 04, МР 09 ОК 06, ОК 08
	Практическое занятие 10. Ловля и передача мяча.	2	
	Практическое занятие 11. Ведение мяча.	2	
	Практическое занятие 12. Правила игры в баскетбол.	2	
	Практическое занятие 13. Стойка и перемещение баскетболиста.	2	
	Практическое занятие 14. Техника безопасности	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Изучить методику самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	4	
Профессионально ориентированное содержание			
	Практическое занятие 15. Ловля и передача мяча.	2	ПР6 02, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 МР 01, МР 02, МР 04, МР 09 ОК 06, ОК 08
	Практическое занятие 16. Ведение мяча.	2	
Раздел 5	Общефизическая подготовка с элементами гимнастики	4	ПР6 02, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 МР 01, МР 02, МР 04, МР 09 ОК 06, ОК 08
Основное содержание			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 5.1.	Общефизическая подготовка с элементами гимнастики	4	ПР6 02, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05
	Практическое занятие 17. Кувырок вперед.	2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13
	Практическое занятие 18. Кувырок назад.	2	МР 01, МР 02, МР 04, МР 09 ОК 06, ОК 08
Раздел 6	Футбол	6	ПР6 02, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 МР 01, МР 02, МР 04, МР 09 ОК 06, ОК 08
Основное содержание			
Тема 6.1.	Футбол	6	ПР6 02, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05
	Практическое занятие 19. Техника безопасности	2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13
	Практическое занятие 20. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.	2	МР 01, МР 02, МР 04, МР 09
	Практическое занятие 21. Удары головой на месте и в прыжке.	2	ОК 06, ОК 08
Раздел 7	Кросс	10	ПР6 02, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 МР 01, МР 02, МР 04, МР 09 ОК 06, ОК 08
Основное содержание			
Тема 7.1.	Кросс	6	ПР6 02, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05
	Практическое занятие 22. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13
	Практическое занятие 23. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки)	2	МР 01, МР 02, МР 04, МР 09
	Практическое занятие 24. Равномерный бег на дистанцию 3000 м (юноши).	2	ОК 06, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Самостоятельное проведение спортивных игр и эстафет	4	
Раздел 8	Введение	2	ПР6 02, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 МР 01, МР 02, МР 04, МР 09 ОК 06, ОК 08
Основное содержание			
Тема 8.1.	Лекционное занятие 4. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность).	2	ПР6 02, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 МР 01, МР 02, МР 04, МР 09 ОК 06, ОК 08
Раздел 9	Легкая атлетика	16	ПР6 02, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 МР 01, МР 02, МР 04, МР 09 ОК 06, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Основное содержание			
Тема 9.1	Легкая атлетика	10	ПР6 02, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 МР 01, МР 02, МР 04, МР 09 ОК 06, ОК 08
	Практическое занятие 25. Техника безопасности	2	
	Практическое занятие 26. Бег 100 м	2	
	Практическое занятие 27. Эстафетный бег 4´100 м.	2	
	Практическое занятие 28. Бег 4´400 м.	2	
	Практическое занятие 29. Бег по прямой с различной скоростью.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
Изучить методы самоконтроля и самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Составить и отработать комплекс физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.		6	
Раздел 10	Профессиональная прикладная физическая подготовка	14	ПР6 02, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 МР 01, МР 02, МР 04, МР 09 ОК 06, ОК 08
Основное содержание			
Тема 10.1	Профессиональная прикладная физическая подготовка	8	ПР6 02, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 МР 01, МР 02, МР 04, МР 09 ОК 06, ОК 08
	Практическое занятие 30. Техника безопасности	2	
	Практическое занятие 31. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
	Практическое занятие 32. Упражнения для коррекции нарушений осанки	2	
	Практическое занятие 33. Упражнения для коррекции зрения.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
Тактико – технические действия. Правила игры в футбол. Техника безопасности игры.		6	
Раздел 11	Волейбол	28	ПР6 02, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 МР 01, МР 02, МР 04, МР 09 ОК 06, ОК 08
Основное содержание			
Тема 11.1	Волейбол	12	ПР6 02, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 МР 01, МР 02, МР 04, МР 09 ОК 06, ОК 08
	Практическое занятие 34. Техника безопасности	2	
	Практическое занятие 35. Прием мяча снизу после подачи.	2	
	Практическое занятие 36. Нападающий удар.	2	
	Практическое занятие 37. Одиночное блокирование.	2	
	Практическое занятие 38. Двойное блокирование.	2	
	Практическое занятие 39. Командные действия в защите и нападении.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
Комплексы упражнений производственной гимнастики, Упражнения для профилактики		6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	профессиональных заболеваний		
	Составить индивидуальную оздоровительную программу двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	6	
Профессионально ориентированное содержание			
	Практическое занятие 40. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	ПР6 02, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13
	Практическое занятие 41. Учебная игра в волейбол по основным правилам.	2	МР 01, МР 02, МР 04, МР 09 ОК 06, ОК 08
Раздел 12	Баскетбол	14	ПР6 02, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 МР 01, МР 02, МР 04, МР 09 ОК 06, ОК 08
Основное содержание			
	Баскетбол	8	ПР6 02, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05
	Практическое занятие 42. Техника безопасности	2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13
	Практическое занятие 43. Техника свободного нападения.	2	МР 01, МР 02, МР 04, МР 09
	Практическое занятие 44. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	ОК 06, ОК 08
	Практическое занятие 45. Учебная игра по основным правилам.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
Тема 12.1	Подобрать информацию и оформить рефераты на темы: «Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности», «Личная и социально – экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду», «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания».	6	
Раздел 13	Общефизическая подготовка с элементами гимнастики	10	ПР6 02, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 МР 01, МР 02, МР 04, МР 09 ОК 06, ОК 08
Основное содержание			
	Общефизическая подготовка с элементами гимнастики	4	ПР6 02, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05
	Практическое занятие 46. Техника безопасности	2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13
	Практическое занятие 47. Кувырок вперед с разбега.	2	МР 01, МР 02, МР 04, МР 09
	Самостоятельная работа обучающихся	6	ОК 06, ОК 08
	Отработать упражнения с гантелями, набивным мячом, обручем	6	
Раздел 14	Футбол	8	ПР6 02, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 МР 01, МР 02, МР 04, МР 09

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
			ОК 06, ОК 08
Основное содержание			
Тема 14.1	Футбол	8	ПР6 02, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05
	Практическое занятие 48. Техника безопасности	2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13
	Практическое занятие 49. Техника игры вратаря.	2	МР 01, МР 02, МР 04, МР 09
	Практическое занятие 50. Тактика нападения.	2	ОК 06, ОК 08
	Практическое занятие 51. Правила игры.	2	
Раздел 15	Кросс	7	ПР6 02, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 МР 01, МР 02, МР 04, МР 09 ОК 06, ОК 08
Основное содержание			
Тема 15.1	Кросс	7	ПР6 02, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05
	Практическое занятие 52. Техника безопасности	2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13
	Практическое занятие 53. Техника безопасности игры.	2	МР 01, МР 02, МР 04, МР 09
	Практическое занятие 54. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	3	ОК 06, ОК 08
Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет		-	
Всего:		175	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующее специальное помещение: «Спортивный зал. Универсальный спортивный зал. Зал ритмики и фитнеса». Помещение кабинета должно соответствовать требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178–02): оснащено типовым оборудованием, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, необходимыми для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- секундомеры, рулетка, мячи для тенниса, скакалки, гантели, гири;
- щиты, корзины, сетки, скамейки;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

Технические средства обучения:

- персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями

3.2.2. Основные электронные издания

1. Буров, А. Э. Диагностика и оценка профессионально важных качеств в практике профессионально-прикладной физической культуры: практикум / А. Э. Буров, О. А. Ерохина. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 160 с. — ISBN 978-5-4487-0816-9. — Текст: электронный // ЭБС PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116614> — Режим доступа: для авторизованных пользователей.

2. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учебное пособие для СПО / Л. А. Боярская; под редакцией В. Н. Люберцева. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, 2021. — 113 с. — ISBN 978-5-4488-1118-0. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/104906> — Режим доступа: для авторизованных пользователей.

3. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> — Режим доступа: для авторизованных пользователей.

4. Волейбол: теория и практика: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С. С. Даценко, К. А. Дашаев, Т. А. Злищева [и др.] ; под редакцией В. В. Рыцарев. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 456 с. — ISBN 978-5-9906734-7-2. — Текст:

электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/43905> — Режим доступа: для авторизованных пользователей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Методы оценки
ПР6 01	Тестирование
ПР6 02	Тестирование
ПР6 03	Тестирование
ПР6 04	Тестирование
ПР6 05	Тестирование Оценка результатов выполнения практической работы
ПР6 06	Тестирование
ПР6 07	Оценка результатов выполнения практической работы
ПР6 08	Оценка результатов выполнения практической работы
ПР6 09	Оценка результатов выполнения практической работы
ПР610	Тестирование
ПР6 11	Тестирование
ПР612	Оценка результатов выполнения практической работы

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3´10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЮНОШЕЙ ДЕВУШЕК ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО
ОТДЕЛЕНИЯ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7. Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5. Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Требования к результатам обучения студентов

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовой подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.
- Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);