

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
**Муромский институт (филиал)**  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
**«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»**  
(МИ ВлГУ)

**Отделение среднего профессионального образования**

«УТВЕРЖДАЮ»  
Заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_ Д.Е. Андрианов  
« 23 » \_\_\_\_\_ 05 \_\_\_\_\_ 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Муром, 2023 г.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования (письмо Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Минпросвещения России от 1 марта 2023 г. № 05-592), с учетом Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».

Кафедра-разработчик: Экономики, туризма и массовых коммуникаций

Рабочую программу составил: Ст.преподаватель Колонцов С.Е.

\_\_\_\_\_ от «16» \_\_\_\_\_ 05 \_\_\_\_\_ 23 г.  
(подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ЭТиМК

Протокол № 22 от «16» \_\_\_\_\_ 05 \_\_\_\_\_ 23 г.

Заведующий кафедрой ЭТиМК Гусарова М.Е.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **Физическая культура**

#### **1.1. Область применения рабочей программы**

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования (письмо Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Минпросвещения России от 1 марта 2023 г. № 05-592), с учетом Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Дисциплина БД.05 Физическая культура является базовой дисциплиной общеобразовательного учебного цикла

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

#### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда; развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью; овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специальноприкладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- Использовать оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей;
- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей;
- Выполнять контрольные нормативы ,предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике ,гимнастике ,спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- О роли физической культуры в общекультурном , профессиональном и социальном развитии человека;
- Основы здорового образа жизни человека;
- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности .Правила творческой работы в коллективе и команде ,эффективно общаться с руководством и коллегами;
- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья ,профилактику профессиональных заболеваний ,вредных привычек и увеличение продолжительности жизни .влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья ,профилактику профессиональных заболеваний ,вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья ,профилактику профессиональных заболеваний ,вредных привычек и увеличение продолжительности жизни .влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья ,профилактику профессиональных заболеваний ,вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

ПК 2.1. Поддерживать базы данных получателей пенсий, пособий, компенсаций и других социальных выплат, а также услуг и льгот в актуальном состоянии.

В рамках программы учебного предмета обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР) и предметные результаты базового уровня (ПРБ) в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: □ личностные результаты

ЛР 02 Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

ЛР 03 Готовность к служению Отечеству, его защите;

ЛР 05 Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

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 08 Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

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 10 Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

ЛР 11 Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

ЛР 12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

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. □ Метапредметные результаты

МР 01 Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

МР 02 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

МР 03 Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

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 05 Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

МР 07 Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

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. □ Предметные результаты

ПРБ 01 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

ПРБ 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПРБ 03 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПРБ 04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПРБ 05 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Синхронизация предметных, личностных и метапредметных результатов с общими и профессиональными компетенциями

**Синхронизация предметных, личностных и метапредметных результатов с общими и профессиональными компетенциями 11.02.17 Разработка электронных устройств и систем**

Наименование предметных результатов согласно ФГОС СОО	Наименование личностных результатов согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных результатов согласно ФГОС СОО	Наименование ОК и ПК согласно ФГОС СПО	Раздел, тема
<p>ПР6 01 Умение 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)</p>	<p>ЛР02 Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</p>	<p>МР01 Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p>	<p>ОК2, Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность ОК6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. ОК8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием</p>	<p>Раздел 1. Легкая атлетика. Раздел 2. Спортивные игры баскетбол. Раздел 3. Спортивные игры волейбол</p>

			, осознанно планировать повышение квалификации ОК10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда. ПК 2.1. Поддерживать базы данных получателей пенсий, пособий, компенсаций и других социальных выплат, а также услуг и льгот в актуальном состоянии.	
<p>ПР6 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики и предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p>	<p>ЛР05 Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p> <p>ЛР07 Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; ЛР08 Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p> <p>ЛР11 Принятие и реализацию ценностей здорового и</p>	<p>МР01 Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <p>МР03 Владение навыками познавательной, учебноисследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения</p>	<p>ОК2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность ОК8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации ОК10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда. ПК 2.1. Поддерживать базы данных получателей пенсий, пособий, компенсаций и других социальных выплат, а также услуг и льгот в актуальном состоянии.</p>	<p>Раздел 1. Легкая атлетика. Раздел 2. Спортивные игры баскетбол. Раздел 3. Спортивные игры волейбол</p>

--	--	--	--	--

	<p>безопасного жраза потребности в физич самосовершенствовани занятиях спор оздоровительной деятельностью, непр привычек: употреб. алкоголя, наркотиков; ных ния,</p>	<p>проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; МР05 Умение использовать средства информационных и коммуникационны х технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережени я, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; МР07 Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p>		
--	---	--	--	--

ПР6 03 Владение основными	ЛР 05 Сформированность основ саморазвития и	МР 01 Умение самостоятельно	ОК 03 Планировать и реализовывать	Раздел 1. Легкая атлетика.
способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; ЛР 11 Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; МР 03 Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.	собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях; ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. ПК 2.1. Поддерживать базы данных получателей пенсий, пособий, компенсаций и других социальных выплат, а также услуг и льгот в актуальном состоянии.	Раздел 2. Спортивные игры баскетбол. Раздел 3. Спортивные игры волейбол

<p>ПР6 04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p>ЛР 05 Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p> <p>ЛР 08 Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p> <p>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;</p> <p>ЛР 12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p> <p>ЛР 13</p>	<p>МР 03 Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <p>МР 07 Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.</p>	<p>ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях</p> <p>ПК 2.1. Поддерживать базы данных получателей пенсий, пособий, компенсаций и других социальных выплат, а также услуг и льгот в актуальном состоянии.</p>	<p>Раздел 1. Легкая атлетика. Раздел 2. Спортивные игры баскетбол. Раздел 3. Спортивные игры волейбол</p>
---	---	---	--	---

	<p>Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.</p>			
--	--	--	--	--

<p>ПР6 05 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>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;</p> <p>ЛР 10 Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p> <p>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.</p>	<p>МР 01 Умение самостоятельно определять цели и деятельности составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <p>МР 03 Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <p>МР 04 Готовность и способность к самостоятельной информационнопознавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в</p>	<p>ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности различных жизненных ситуациях; ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. ПК 2.1. Поддерживать базы данных получателей пенсий, пособий, компенсаций и других социальных выплат, а также услуг и льгот в актуальном состоянии.</p>	<p>Раздел 2. Спортивные игры баскетбол. Раздел 3. Спортивные игры волейбол</p>
---	--	--	---	--

		<p>различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</p> <p>МР 07 Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p> <p>МР 09 Владение навыками познавательной рефлексии как</p> <p>осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p>		
--	--	---	--	--

#### 1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часа, в том числе:

обязательной аудиторной нагрузки обучающегося 72 часа;

самостоятельной нагрузки обучающегося 0 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	1 семестр	2 семестр
Максимальная учебная нагрузка (всего)	36	36
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)		
В том числе:		
лекционные занятия		
практические занятия	36	36
лабораторные работы		

контрольные работы		
курсовая работа		
Самостоятельная работа обучающегося (всего)		
Итоговая аттестация в форме	Рейтинговая оценка	Дифференцированный зачет

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование раздела в и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.3) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	1 семестр		
Тема 1.1	<i>Содержание учебного материала</i>		
легкая атлетика	<p><i>Практические занятия.</i></p> <p>Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК (Л/А , Сп/И и ПОД/И). Равномерный бег 800 м, ОРУ на развитие общей выносливости. Низкий старт. Бег 60 м. Бег 1000 м (без учёта времени) ОРУ в движении. Бег 100 м . Удержание тела в висе на перекладине (Д), подтягивание (Ю). Бег 100 м (тест). Прыжки в длину с места. Отжимание. Легкоатлетический кросс Д-500м, Ю-1000м. Бег 300 м (тест). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Равномерный бег 2000 м. СБУ. Прыжок в длину с места (тест).</p>	18	<p>ПР1,ПР2,ПР3,ПР4,ПР5, ЛР02,ЛР05,ЛР07,ЛР08,ЛР09,ЛР10,ЛР11, ЛР12,ЛР13,МР01,МР03,МР04,МР05,МР07,МР09,ОК2,ОК3,ОК4,ОК6,ОК8,ОК10, ПК 2.1.</p>
	Равномерный бег 2000 м. ОРУ в движении . Метание гранаты (тест). Бег Д1500м, Ю-2000 м(тест).		
Тема 1.2	<i>Содержание учебного материала</i>		

<p>спортивные игры баскетбол</p>	<p><i>Практические занятия. ТБ</i> во время занятий спортивными играми (баскетбол). Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Учебная игра. Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты. Штрафной бросок. Учебная игра. Тактика нападения. Зонная защита. Учебная игра. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. Учебная игра. Подведение итогов за семестр. Учебная игра.</p>	<p>18</p>	<p>ПР1,ПР2,ПР3,ПР4,ПР5, ЛР02,ЛР05,ЛР07,ЛР08,ЛР09,ЛР10,ЛР11, ЛР12,ЛР13,МР01,МР03,МР04,МР05,МР07,МР09,ОК2,ОК3,ОК4,ОК6,ОК8,ОК10 , ПК 2.1.</p>
	<p>2 семестр</p>		
<p>Тема 1.3. спортивные игры волейбол</p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p><i>Практические занятия. ТБ</i> во время занятий спортивными играми (волейбол). Передвижение в волейбольной стойке. Совершенствование техники передвижений в волейболе. Совершенствование техники приёма и передач мяча в опорном положении, передача назад. Передача мяча через сетку сверху двумя руками. Учебная игра. Совершенствование техники верхней передачи. Учебная игра. Совершенствование техники нападающего</p>	<p>18</p>	<p>ПР1,ПР2,ПР3,ПР4,ПР5, ЛР02,ЛР05,ЛР07,ЛР08,ЛР09,ЛР10,ЛР11, ЛР12,ЛР13,МР01,МР03,МР04,МР05,МР07,МР09,ОК2,ОК3,ОК4,ОК6,ОК8,ОК10, ПК 2.1.</p>

	удара. Учебная игра. Совершенствование техники прямого удара. Учебная игра. Совершенствование техники приёма мяча . Учебная игра. Двухсторонняя игра по основным правилам.		
Тема 1.4. легкая атлетика	<i>Содержание учебного материала</i>  <i>Практические занятия.</i> Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. ОФП. Равномерный бег 15 минут. ОРУ в движении, ОФП. Равномерный бег 15 минут. ОРУ. Бег 100 метров (тест). Равномерный бег 15 минут. ОРУ. Прыжок в длину с места. Подвижные игры. Комплекс упражнений на развитие выносливости. бег 300 м (тест). Весенний кросс Д500 м, Ю-1000 м. Равномерный бег 1000 м. Метание гранаты в даль (тест). Бег Д -2000 м, Ю3000м (тест).Отжимания. Подведение итогов за учебный год.	18	ПР1,ПР2,ПР3,ПР4,ПР5, ЛР02,ЛР05,ЛР07,ЛР08,ЛР09,ЛР10,ЛР11, ЛР12,ЛР13,МР01,МР03,МР04,МР05,МР07,МР09,ОК2,ОК3,ОК4,ОК6,ОК8,ОК10, ПК 2.1.
Всего:		72	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

Спортивный зал

Шведские стенки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, баскетбольные стойки, баскетбольные фермы, электронное табло, мини-футбольные ворота, навесные перекладины, навесные брусья, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, стол для армреслинга, теннисные столы, набивные мячи, скакалки, обручи, степ-платформы, судейская вышка, боксерские мешки и груши

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы.

#### Основные источники:

1. Физическая культура и спорт в специальной медицинской группе : учебное пособие / А. В. Агеев, А. М. Дауров, В. Е. Кульчицкий [и др.] ; под редакцией Р. Р. Магомедова. — Ставрополь : Ставролит, 2018. — 195 с..  
<https://www.iprbookshop.ru/117424.html>
2. Серова Л.К., Психология отбора в спортивных играх. Издательство «Спорт», 2019 г. .  
<https://www.iprbookshop.ru/78350.html>
3. Ерёмина Л.В. Спортивные игры в вузе. Волейбол. Учебно-методическое пособие. Челябинский государственный институт культуры, 2018 г. .  
<https://www.iprbookshop.ru/87205.html>

#### Дополнительные источники:

1. Фомин, Е. В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов / Е. В. Фомин, Л. В. Булькина, Л. В. Силаева ; под редакцией Е. В. Фомин. — Москва : Издательство «Спорт», 2018. — 192 с.. <https://www.iprbookshop.ru/77246.html>
2. Зайцев, А. П. Физическая культура. Футбол : учебное пособие / А. П. Зайцев. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2022. — 130 с.. <https://www.iprbookshop.ru/126641.html>
3. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с..  
<https://www.iprbookshop.ru/105144.html>
4. Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения.  
<https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>

#### Интернет-ресурсы:

1. [http://fizruk112.ru/kompleks\\_ofp1\\_9-11\\_klass](http://fizruk112.ru/kompleks_ofp1_9-11_klass)
2. [https://pculture.ru/uroki/otkritie\\_uroki/](https://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/)
3. <https://kpfu.ru/physical/rekomendacii-dlya-distancionnogo-obucheniya-fk/videouroki>
4. [https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/uchebnometodicheskie\\_materiali/uchebnij\\_film?search\\_by\\_parameters&mp;subject=163](https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/uchebnometodicheskie_materiali/uchebnij_film?search_by_parameters&mp;subject=163)

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Использовать оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей	педагогическое наблюдение опрос.
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.	прием учебных нормативов,соревнования
Выполнять контрольные нормативы,предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике,гимнастике,спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	прием учебных нормативов,соревнования

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.	прием учебных нормативов, соревнования
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	педагогическое наблюдение, опрос.
Основы здорового образа жизни человека.	педагогическое наблюдение, опрос.
Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. Правила творческой работы в коллективе и команде, эффективно общаться с руководством и коллегами.	педагогическое наблюдение, опрос.
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	педагогическое наблюдение, опрос.
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	прием контрольных нормативов тестирование

## *Приложение*

### Фонд оценочных материалов (средств) по дисциплине Физическая культура

#### 1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине Оценка уровня физической подготовленности девушек

№	Контрольное упражнение (тест)	оценка:	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м, с		5,0	5,5	5,9
2.	Бег 2000 м (мин, с)		10,00	11,20	12,05
3.	Прыжки в длину с места (см)		180	170	150
5.	Наклон вперед из положения стоя, см.		14	7	5
4.	Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)		17	12	7
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,8	10,2	10,9	
6.	Подъём туловища за 1 мин. из положения лежа (количество раз)		40	35	25
7.	Сгибания и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)		20	15	10
8.	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз		130	110	90
9.	Броски баскетбольного мяча в кольцо, 10 бросков		6	4	2

10. Любая подача волейбольного мяча через сетку в указанную зону противоположной площадки, 6 подач	4	3	2
--	---	---	---

#### Оценка уровня физической подготовленности юношей

№	Контрольные упражнения (тест) оценка:	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м, с	4,6	4,9	5,3
2.	Бег 3000 м (мин, с)	13,30	16,30	17,30
3.	Прыжки в длину с места (см)	210	200	180
4.	Наклон вперед из положения стоя, см.	12	7	5
5.	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	11	9	6
6.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,4	8,1	8,3
7.	Подъём туловища за 1 мин. из положения лежа (количество раз)	50	45	40
8.	Отжимания на брусьях (количество раз)	12	8	6
9.	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	8	5	3
10.	Броски баскетбольного мяча в кольцо, 10 бросков	7	5	3
11.	Любая подача волейбольного мяча через сетку в указанную зону противоположной площадки, 6 подач	4	3	2

#### Общее распределение баллов текущего контроля по видам учебных работ для студентов

Рейтинг-контроль 1	сдача контрольных нормативов;	до 20
Рейтинг-контроль 2	сдача контрольных нормативов;	до 20
Рейтинг-контроль 3	сдача контрольных нормативов;	до 20
Посещение занятий студентом		до 10
Дополнительные баллы (бонусы)	член сборной команды института	до 15
Выполнение семестрового плана самостоятельной работы		до 15

## 2. Промежуточная аттестация по дисциплине

Перечень вопросов к экзамену / зачету / зачету с оценкой.

Перечень практических задач / заданий к экзамену / зачету / зачету с оценкой (при наличии)

Зачёт выставляется по итогам рейтинговых баллов за контрольные недели, которые оцениваются по посещению занятий, сдаче контрольных нормативов, участию в спортивно-массовых мероприятиях.

#### Оценка уровня физической подготовленности девушек

№	Контрольные упражнения (тест)	оценка:		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м, с	5,0	5,5	5,9
2.	Бег 2000 м (мин, с)	10,00	11,20	12,05
3.	Прыжки в длину с места (см)	180	170	150
4.	Наклон вперед из положения стоя, см.	14	7	5
5.	Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	17	12	7
6.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,8	10,2	10,9
7.	Подъём туловища за 1 мин. из положения лежа (количество раз)	40	35	25
8.	Сгибания и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	20	15	10
9.	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	130	110	90
10.	Броски баскетбольного мяча в кольцо, 10 бросков	6	4	2
11.	Любая подача волейбольного мяча через сетку в указанную зону противоположной площадки, 6 подач	4	3	2

#### Оценка уровня физической подготовленности юношей

№	Контрольные упражнения (тест)	оценка:		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м, с	4,6	4,9	5,3
2.	Бег 3000 м (мин, с)	13,30	16,30	17,30
3.	Прыжки в длину с места (см)	210	200	180
4.	Наклон вперед из положения стоя, см.	12	7	5
5.	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	11	9	6
6.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,4	8,1	8,3
7.	Подъём туловища за 1 мин. из положения лежа (количество раз)	50	45	40
8.	Отжимания на брусьях (количество раз)	12	8	6
9.	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	8	5	3
10.	Броски баскетбольного мяча в кольцо, 10 бросков	7	5	3
11.	Любая подача волейбольного мяча через сетку в указанную зону противоположной площадки, 6 подач	4	3	2

#### Методические материалы, характеризующих процедуры оценивания

Сдача контрольных тестов по окончании пройденного раздела: 1. легкая атлетика 5 контрольных тестов, 2. Спортивные игры волейбол 3 контрольных теста, 3. Спортивные игры баскетбол 3 контрольных теста

Максимальная сумма баллов, набираемая студентом по дисциплине равна 100.

Оценка в баллах	Оценка по шкале	Обоснование	Уровень сформированности компетенций
Более 80	«Отлично»	Содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	<b>Высокий уровень</b>
66-80	«Хорошо»	Содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	<b>Продвинутый уровень</b>
50-65	«Удовлетворительно»	Содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки	<b>Пороговый уровень</b>
Менее 50	«Неудовлетворительно»	Содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки	<b>Компетенции не сформированы</b>

### 3. Задания в тестовой форме по дисциплине

Примеры заданий:

1. Какая дистанция относится к «спринтерскому бегу»?  
100 м; 1,500 м; 10,000 м
2. Какая дистанция относится к стайерскому бегу?  
1,500 м; 200 м; 100 м
3. Какова длина дистанции в марафонском беге?

3,000 м; 10,000 м; 42 км 195 м

4. Что не метают в лёгкой атлетике?

ядро; копьё; малый теннисный мяч

5. Какого прыжка нет в лёгкой атлетике?

прыжок в длину с разбега; прыжок в высоту с разбега; прыжок в длину с места

6. Сколько беговых дорожек на стандартном легкоатлетическом открытом стадионе?

4; 6; 8

7. Сколько игроков на футбольном поле у одной команды?

22; 11; 33 8. Со скольких метров пробивается пенальти в футболе? 7 м; 10 м; 11 м

9. Сколько по времени длится основное время в футбольном матче?

60 мин; 90 мин; 100 мин

10. Может ли футболист продолжать игру после показанной ему красной карточки? да может; может через 5 мин; нет

11. Сколько по времени длится перерыв в футбольном матче?

5 мин; 10 мин; 15 мин

12. Размер волейбольной площадки составляет:

10x20 м; 18x24 м; 9x18 м

13. Высота мужской сетки в волейболе составляет?

210 см; 243 см; 250 см

14. Высота женской сетки в волейболе составляет?

224 см; 232 см; 241 см

15. Сколько в волейбольном матче может быть сыграно минимально партий?

3; 4; 5

16. Сколько в волейбольном матче может быть сыграно максимально партий?

3; 4; 5

17. Сколько может игроков одной команды находиться на площадке одновременно в игре волейбол?

5; 6; 8

18. Сколько игроков в волейбольной команде?

10; 12; 15 19. Сколько по времени длится баскетбольный матч?

30 мин; 40 мин; 60 мин

20. Сколько четвертей в баскетбольном матче?

2; 3; 4

21. Сколько по времени длится четверть в баскетболе?

5 мин; 10 мин; 15 мин

22. Сколько весит граната для метания у мальчиков?

23. Сколько весит граната для метания у девочек?

24. Прибор для определения времени в беговых дисциплинах спорта?

25. Победитель соревнований – это?

26. Человек, отвечающий за выполнение всех правил соревнований?

27. Сколько всего олимпийских колец?

28. Какого слова не хватает в олимпийском девизе: «быстрее, ..., сильнее»?

29. Как называется спортсмен, представляющий свою страну на олимпийских играх?
30. В каком году проходили 22-ые летние олимпийские игры в городе Москва?
31. В каком году проходили 22-ые зимние олимпийские игры в городе Сочи?
32. Самый быстрый ход в лыжном беге называется?
33. Сколько мишеней нужно поразить биатлонисту на огневом рубеже?
34. Лыжная эстафета – это индивидуальная или командная гонка?
35. Каким видом спорта занимался наш земляк, олимпийский чемпион Алексей Прокуроров?
  36. Летние лыжи?
  37. Сколько времени длится тайм в футболе?
  38. Сколько времени перерыв в футболе?
  39. Со скольких метров пробивается пенальти в футболе?
  40. Сколько красных карточек может получить игрок в одной игре в футбол?
  41. Игрок, защищающий ворота в футболе называется?
  42. Сколько игроков одной команды может находиться одновременно на футбольном поле?

Полный перечень тестовых заданий с указанием правильных ответов, размещен в банке вопросов на информационно-образовательном портале института по ссылке <https://www.mivlgu.ru/iop/mod/quiz/view.php?id=54848>

Оценка рассчитывается как процент правильно выполненных тестовых заданий из их общего числа.