

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»

---

(Техникум Пермского института (филиала) РЭУ им. Г.В. Плеханова)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

**БД. 06 Физическая культура**

код, специальность

**09.02.03 Программирование в компьютерных системах**

Образовательная база  
подготовки

**основное общее образование**

форма обучения

**очная**

Пермь, 2020

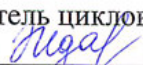
**СОГЛАСОВАНА:**

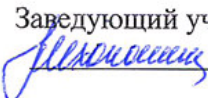
Цикловой методической комиссией  
общеобразовательных дисциплин  
техникума Пермского института (филиала)  
РЭУ им. Г.В. Плеханова

Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта среднего общего образования и  
Федерального государственного  
образовательного стандарта по  
специальности среднего  
профессионального образования по  
специальности **09.02.03**

**Программирование в компьютерных  
системах для квалификации - техник-  
программист**

Протокол № 2  
от «14» сентября 2020 года

Председатель цикловой методической  
комиссии  /И.В. Жданкова /

Заведующий учебной части СПО  
 /О.В. Мехоношина./

**УТВЕРЖДЕНА:**

Заместитель директора по учебно-  
воспитательной работе

 / В.Н. Яковлев/

Составитель (автор):

Овчинникова В.В. преподаватель  
Пермского института (филиала) РЭУ им. Г.  
В. Плеханова

Рецензент:

Назипов И.И., заведующий кафедрой  
социальных и гуманитарных дисциплин,  
к.ист.н. Пермского института (филиала) им.  
Г.В. Плеханова

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	14
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ....	15

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

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

Рабочая программа учебной дисциплины БД.06 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности **09.02.03 Программирование в компьютерных системах**

### **1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ**

Учебная дисциплина БД.06 Физическая культура входит в общеобразовательный цикл в раздел базовых дисциплин учебного плана по специальности **09.02.03 Программирование в компьютерных системах**

### **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины**

Содержание учебной дисциплины БД.06 Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины БД.06 Физическая культура в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Освоение содержания учебной дисциплины БД.06 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

#### **• личностных (Л):**

**Л1** готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

**Л2** сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

**Л3** потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

**Л4** приобретение личного опыта творческого использования профессионально - оздоровительных средств и методов двигательной активности;

**Л5** формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

**Л6** готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

**Л7** способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

**Л8** способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

**Л9** формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

**Л10** принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

**Л11** умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

**Л12** патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

**Л13** готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных (М):**

**М1** способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

**М2** готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

**М3** освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

**М4** готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

**М5** формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

**М6** умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных (П):**

**П1** умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

**П2** владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

**П3** владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

**П4** владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

**П5** владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате изучения дисциплины БД.06 Физическая культура обучающийся должен:

**уметь (У):**

**У1** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

**знать (З):**

**З1** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>175</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
В том числе:	
лекции	15
практические занятия	102
<b>Консультации (всего)</b>	<b>6</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>52</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 1.1. Задачи дисциплины. Основные понятия. Социальные функции физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лекции</b>	<b>6</b>	
	<b>Лекция 1.</b> Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	<b>2</b>	<b>1</b>
	<b>Лекция 2.</b> Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Самоконтроль.</b>	<b>Лекция 3.</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки	<b>2</b>	<b>1</b>
	<b>Лекция 8.</b> Сензитивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	<b>1</b>	<b>1</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие 1.</b> Упражнения, подлежащие совершенствованию и тренировке: - подтягивание па высокой и низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре; - поднимание туловища из положения лежа на спине; - приседания на двух ногах;	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 2.</b> Упражнения, подлежащие совершенствованию и тренировке: - комплексы вольных упражнений №1 и 2 на 16 счетов; - упражнения на тренажерах	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 3.</b> Упражнения на силу и гибкость.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 4.</b> Упражнения на мышцы живота и осанку	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 5.</b> Беговые и прыжковые упражнения	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>6</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<b>Написание рефератов:</b> Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>18</b>	
	<b>Практическое занятие 5.</b> Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 6.</b> Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».</b>	<b>Практическое занятие 7.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 8.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100 м) и прыжки в длину с разбега. Совершенствование челночного бега 10х10 м. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Выполнение К.Н.: челночный бег 10х10 м. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции.</b>	<b>Практическое занятие 9.</b> Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 10.</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег на 500 м. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Выполнение К.Н.: бег 500 метров – девушки.	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Практическое занятие 11.</b> Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Выполнение К.Н.: бег на 1000м. – юноши.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 12.</b> Совершенствовать технику бега по дистанции. Разучивание комплексов специальных упражнений.	<b>2</b>	<b>2</b>



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	Выполнение К.Н.: бег на 3000м. – юноши.		
	<b>Практическое занятие 13.</b> Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Воспитание выносливости. Бег на 1000 м. Кроссовая подготовка.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> <b>Написание рефератов:</b> 1. Гигиенические требования к занятиям физической культурой. 2. Профилактика травматизма на занятиях ФК.	6	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практическое занятие</b>	<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие 14.</b> Правила игры в баскетбол. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.	2	2
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	<b>Практическое занятие 15.</b> Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Развитие логического мышления в баскетболе.	2	2
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.</b>	<b>Практическое занятие 16.</b> Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места.	2	2
<b>Тема 3.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	<b>Практическое занятие 17.</b> Совершенствовать технику владения баскетбольным мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом.	2	2
	<b>Практическое занятие 18.</b> Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Участие в двухсторонней игре	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Виды физических нагрузок, их интенсивность.	12	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>40</b>	
	<b>Практическое занятие</b>	<b>18</b>	
	<b>Практическое занятие 19.</b> Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 20.</b> Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.</b>	<b>Практическое занятие 21.</b> Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 22.</b> Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Обучение и закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Лекции</b>	<b>9</b>	
<b>Тема 5.1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Социокультурное развитие личности.</b>	<b>Лекция 4.</b> Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры.	<b>2</b>	<b>1</b>
	<b>Лекция 5.</b> Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов	<b>2</b>	<b>1</b>
	<b>Лекция 6.</b> Основные черты и цель системы физического воспитания и образования личности	<b>2</b>	<b>1</b>
	<b>Лекция 7.</b> Формирование физической культуры личности.	<b>2</b>	<b>1</b>
	<b>Лекция 8</b> Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов</b>	<b>Практическое занятие 23.</b> Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре. Двухсторонняя игра. Выполнение технических элементов в учебной игре.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 24.</b> Двухсторонняя игра. Выполнение технических элементов в учебной игре.	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 4.4 Совершенствование техники владения</b>	<b>Практическое занятие 25.</b> Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 26.</b> Учебная игра с применением изученных положений. Совершенствование	<b>2</b>	<b>2</b>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
волейбольным мячом.	техники владения техническими элементами в волейболе (передвижение по площадке без мяча, подача и прием, передача, удары по мячу, блоки, падения).		
	<b>Практическое занятие 27.</b> Участие в двухсторонней игре	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <b>Написание рефератов:</b> 1. Цели, задачи и средства общей физической подготовки. 2. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.	13	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>35</b>	
<b>Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке»</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практическое занятие</b>	28	
	<b>Практическое занятие 28.</b> Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.	2	2
<b>Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой»</b>	<b>Практическое занятие 29.</b> Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Обучение и закрепление технике подъема и спусков.	2	2
	<b>Практическое занятие 30.</b> Обучение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге.	2	2
	<b>Практическое занятие 31.</b> Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.	2	2
<b>Тема 5.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.</b>	<b>Практическое занятие 32.</b> Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».	2	2
	<b>Практическое занятие 33.</b> Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.	2	2
	<b>Практическое занятие 34.</b> Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.	2	2
	<b>Практическое занятие 35..</b> Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.	2	2
<b>Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения</b>	<b>Практическое занятие 36.</b> Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.	2	2
	<b>Практическое занятие 37.</b> Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.	2	2
	<b>Практическое занятие 38.</b> Выполнение контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек,	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
лыжных ходов.	дистанции 5 км у юношей. Прием контрольных нормативов.		
	<b>Практическое занятие 39.</b> Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	2	2
	<b>Практическое занятие 40.</b> Совершенствование техники спуска и подъема.	2	2
	<b>Практическое занятие 41.</b> Совершенствование техники спуска и подъема.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <b>Написание рефератов:</b> 1. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов). 2. Самоконтроль в процессе физического воспитания. Его цели, задачи, виды, основные методы.	7	
<b>Раздел 6. Оценка уровня физического развития</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 6.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практическое занятие</b>	<b>20</b>	
	<b>Практическое занятие 42.</b> Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.	2	2
	<b>Практическое занятие 43.</b> Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения. Подвижные игры и эстафеты	2	2
<b>Тема 6.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль</b>	<b>Практическое занятие 44.</b> Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	2	2
<b>Тема 6.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.</b>	<b>Практическое занятие 45.</b> Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).	2	2
	<b>Практическое занятие 46.</b> Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки. Выполнение нормативов: - подтягивание на перекладине – юноши.	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре– девушки</li> <li>- приседание на двух ногах за 30 сек – девушки</li> <li>- подтягивание в висе с опорой на пятки– девушки</li> <li>- поднятие туловища из положения лежа – девушки и юноши.</li> </ul>		
<b>Тема 6.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу</b>	<b>Практическое занятие 47.</b> Организация и подготовка туристических походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	2	2
<b>Тема 6.5. Организация и методика проведения закаливающих процедур</b>	<b>Практическое занятие 48.</b> Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Обучение закаливающим мероприятиям. Принципы закаливания.	2	2
	<b>Практическое занятие 49.</b> Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	2	2
<b>Тема 6.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.</b>	<b>Практическое занятие 50.</b> Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний	2	2
	<b>Практическое занятие 51.</b> Методика регулирования эмоциональных состояний. Тестирование эмоциональных состояний..	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <b>Написание рефератов:</b> 1. Развитие методика развития силы. 2. Развитие методика развития гибкости.	8	
<b>Консультации</b>		6	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>175</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего в себя спортивный зал и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивный инвентарь (гантели, тренажеры, гири, лыжный инвентарь, баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи, скакалки, гимнастические коврики, скамейки, секундомеры, ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.), технические средства обучения.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

№ п/п	Наименование учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы
<b>I</b>	<b>Основные источники</b>
1.	Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/448586">https://biblio-online.ru/bcode/448586</a>
2.	Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/448769">https://biblio-online.ru/bcode/448769</a>
<b>II</b>	<b>Дополнительные источники</b>
3.	Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/456667">https://biblio-online.ru/bcode/456667</a>
4.	Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/456546">https://biblio-online.ru/bcode/456546</a>
5.	Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/442509">https://biblio-online.ru/bcode/442509</a>
6.	Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С.С. Коровин. Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. — 199 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=570992">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=570992</a>
7.	Болманенкова, Т.А. Основы физического воспитания : учебное пособие : [12+] / Т.А. Болманенкова. Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. — 236 с. : табл. — Режим

	доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=571983">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=571983</a>	
<b>III</b>	<b>Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы</b>	
8	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/">https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/</a>	База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ
9	<a href="http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.2.75.6">http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.2.75.6</a>	Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Раздел «Общее образование»

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся не позднее начала двух месяцев от начала обучения.

Текущий контроль проводится **в процессе проведения всех видов занятий, в соответствии с тематическим планом.**

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в форме **дифференцированного зачета.**

Фонды оценочных средств (ФОС, КОС) разрабатываются образовательным учреждением. Они включают в себя педагогические контрольно-оценочные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы).

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания):</b>	<b>Формы и методы контроля</b>
<b>Личностные (Л):</b>	
<b>Л1</b> готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Фиксируется, не оценивается
<b>Л2</b> сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	Фиксируется, не оценивается
<b>Л3</b> потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	Фиксируется, не оценивается
<b>Л4</b> приобретение личного опыта творческого использования профессионально -оздоровительных средств и методов двигательной активности;	Фиксируется, не оценивается
<b>Л5</b> формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и	Фиксируется, не оценивается

установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	
<b>Л6</b> готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	Фиксируется, не оценивается
<b>Л7</b> способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	Фиксируется, не оценивается
<b>Л8</b> способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	Фиксируется, не оценивается
<b>Л9</b> формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	Фиксируется, не оценивается
<b>Л10</b> принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Фиксируется, не оценивается
<b>Л11</b> умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Фиксируется, не оценивается
<b>Л12</b> патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	Фиксируется, не оценивается
<b>Л13</b> готовность к служению Отечеству, его защите;	Фиксируется, не оценивается
<b>Метапредметные (М):</b>	
<b>М1</b> способность использовать	<u>Формы и методы контроля</u>



<p>межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;</p>	<p>Практическое занятие, реферат, дифференцированный зачет</p> <p><u>Оценка результатов обучения:</u></p> <p>оценка выполненного индивидуального задания (реферат, тестирование), а также на практическом занятии, мониторинг роста физической и творческой активности и самостоятельности</p>
<p><b>М2</b> готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>	<p><u>Формы и методы контроля</u></p> <p>Практическое занятие, реферат, дифференцированный зачет</p> <p><u>Оценка результатов обучения:</u></p> <p>оценка выполненного индивидуального задания (реферат, тестирование), а также на практическом занятии, мониторинг роста физической и творческой активности и самостоятельности</p>
<p><b>М3</b> освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>	<p><u>Формы и методы контроля</u></p> <p>Практическое занятие, реферат, дифференцированный зачет</p> <p><u>Оценка результатов обучения:</u></p> <p>оценка выполненного индивидуального задания (реферат, тестирование), а также на практическом занятии, мониторинг роста физической и творческой активности и самостоятельности</p>
<p><b>М4</b> готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p>	<p><u>Формы и методы контроля</u></p> <p>Практическое занятие, реферат, дифференцированный зачет</p> <p><u>Оценка результатов обучения:</u></p> <p>оценка выполненного индивидуального задания (реферат, тестирование), а также на практическом занятии, мониторинг роста физической и творческой активности и самостоятельности</p>
<p><b>М5</b> формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p>	<p><u>Формы и методы контроля</u></p> <p>Практическое занятие, реферат, дифференцированный зачет</p> <p><u>Оценка результатов обучения:</u></p> <p>оценка выполненного индивидуального задания (реферат, тестирование), а также на практическом занятии, мониторинг роста физической и творческой активности и самостоятельности</p>
<p><b>М6</b> умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p>	<p><u>Формы и методы контроля</u></p> <p>Практическое занятие, реферат, дифференцированный зачет</p> <p><u>Оценка результатов обучения:</u></p> <p>оценка выполненного индивидуального задания (реферат, тестирование), а также на практическом занятии, мониторинг роста физической и творческой активности и</p>

	самостоятельности
<b>Предметные (П):</b>	
<b>П1</b> умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	<u>Формы и методы контроля</u> Практическое занятие, реферат, дифференцированный зачет <u>Оценка результатов обучения:</u> оценка выполненного индивидуального задания (реферат, тестирование), а также на практическом занятии, мониторинг роста физической и творческой активности и самостоятельности
<b>П2</b> владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	<u>Формы и методы контроля</u> Практическое занятие, реферат, дифференцированный зачет <u>Оценка результатов обучения:</u> оценка выполненного индивидуального задания (реферат, тестирование), а также на практическом занятии, мониторинг роста физической и творческой активности и самостоятельности
<b>П3</b> владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	<u>Формы и методы контроля</u> Практическое занятие, реферат, дифференцированный зачет <u>Оценка результатов обучения:</u> оценка выполненного индивидуального задания (реферат, тестирование), а также на практическом занятии, мониторинг роста физической и творческой активности и самостоятельности
<b>П4</b> владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	<u>Формы и методы контроля</u> Практическое занятие, реферат, дифференцированный зачет <u>Оценка результатов обучения:</u> оценка выполненного индивидуального задания (реферат, тестирование), а также на практическом занятии, мониторинг роста физической и творческой активности и самостоятельности
<b>П5</b> владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	<u>Формы и методы контроля</u> Практическое занятие, реферат, дифференцированный зачет <u>Оценка результатов обучения:</u> оценка выполненного индивидуального задания (реферат, тестирование), а также на практическом занятии, мониторинг роста физической и творческой активности и самостоятельности

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица)

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
более 85	5	отлично
от 70 до 84	4	хорошо
от 55 до 69	3	удовлетворительно
менее 54	2	неудовлетворительно

Разработчик:

Овчинникова В.В., преподаватель Пермского института (филиала) РЭУ им. Г.В.

Плеханова