

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**ПЕРМСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**  
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                 | <b><u>БД. 06 Физическая культура</u></b>             |
| код, специальность                 | <b>09.02.04 Информационные системы (по отраслям)</b> |
| Образовательная база<br>подготовки | <b>основное общее образование</b>                    |
| форма обучения                     | <b>очная</b>   |

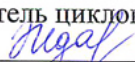
Пермь, 2019

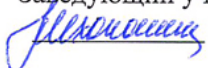
**СОГЛАСОВАНА:**

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 СПО  
**09.02.04 Информационные системы (по  
отраслям)**  
для квалификации – **техник по  
информационным системам**


Протокол № 2  
от «12» сентября 2019 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 техникума  
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 **09.02.04 Информационные системы (по отраслям)**

### **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 09.02.04 Информационные системы (по отраслям).

### **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 преимущество 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 обучающимися 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 зачета -1 семестр , дифференцированного зачета-2 семестр</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>Тема 1.1. Задачи дисциплины. Основные понятия. Социальные функции физической культуры</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   |             |                  |
|   | <b>Лекции</b>  | <b>26</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. Сензитивность в развитии профилирующих двигательных качеств. | <b>3</b>    | <b>1</b>         |
|   | <b>Практические занятия</b>  | <b>12</b>   |                  |
|   | <b>Практическое занятие 1.</b> Упражнения, подлежащие совершенствованию и тренировке:<br>- подтягивание па высокой и низкой перекладине;<br>- сгибание и разгибание рук в упоре;<br>- поднимание туловища из положения лежа на спине;<br>- приседания на двух ногах;   | <b>2</b>    | <b>2</b>         |
|   | <b>Практическое занятие 2.</b> Упражнения, подлежащие совершенствованию и тренировке:<br>- комплексы вольных упражнений №1 и 2 на 16 счетов;<br>- упражнения па тренажерах   | <b>2</b>    | <b>2</b>         |
|   | <b>Практическое занятие 3.</b> Упражнения на силу и гибкость. Упражнения на мышцы живота и осанку  | <b>12</b>   |                  |
|   | <b>Практическое занятие 4.</b> Беговые и прыжковые упражнения  | <b>2</b>    | <b>2</b>         |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br><b>Написание рефератов:</b>  | <b>6</b>    |                  |

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся  | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|-------------|------------------|
|  | Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.  |             |                  |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>   |  | <b>28</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>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.).   | 2           | 2                |
|  | <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.  | 2           | 2                |
| <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».  | 2           | 2                |
|  | <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. | 2           | 2                |
| <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.   | 2           | 2                |
|  | <b>Практическое занятие 10.</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег на 500 м. Совершенствование техники прыжок в длину с разбега. Выполнение К.Н.: бег 500 метров – девушки.  | 2           | 2                |
| <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.  | 2           | 2                |
|  | <b>Практическое занятие 12.</b> Совершенствовать технику бега по дистанции. Разучивание комплексов специальных упражнений. Выполнение К.Н.: бег на 3000м. – юноши.   | 2           | 2                |



| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
|   | <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><br><b>Написание рефератов:</b><br>1. Гигиенические требования к занятиям физической культурой.<br>2. Профилактика травматизма на занятиях ФК.  | 6           |                  |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>  |   | <b>18</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>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><br>1. Виды физических нагрузок, их интенсивность.<br>Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.  | 12          |                  |

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся  | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|-------------|------------------|
| <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>31</b>   |                  |
|  | <b>Практическое занятие</b>  | <b>16</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 технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.                | <b>2</b>    | <b>2</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. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов   | <b>2</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 волейбольным мячом.</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 техники владения техническими элементами в волейболе (передвижение по площадке без мяча, подача и прием, передача, удары по мячу, блоки, падения).             | <b>2</b>    | <b>2</b>         |
|  | <b>Практическое занятие 27.</b> Участие в двухсторонней игре   |             |                  |

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br><b>Написание рефератов:</b><br>1. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.<br>2. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.  | 13          |                  |
| <b>Раздел 5. Лыжная подготовка</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>   |             |                  |
|  | <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 32,33.</b> Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.  | 4           | 2                |
|  | <b>Практическое занятие 34,35.</b> Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне. Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.                         | 4           | 2                |
| <b>Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.</b>                                       | <b>Практическое занятие 36,37.</b> Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.               | 4           | 2                |
|  | <b>Практическое занятие 38,39.</b> Выполнение контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей. Прием контрольных нормативов. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.   | 4           | 2                |
|  | <b>Практическое занятие 40,41.</b> Совершенствование техники спуска и подъема.  | 4           | 2                |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 7           |                  |

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
|  | <b>Написание рефератов:</b><br>1. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов).<br>2. Самоконтроль в процессе физического воспитания. Его цели, задачи, виды, основные методы.  |             |                  |
| <b>Раздел 6. Оценка уровня физического развития</b>  |   |             |                  |
| <b>Тема 6.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.</b>                                  | <b>Содержание учебного материала</b>  |             |                  |
|  | <b>Практическое занятие</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.<br>Выполнение нормативов:<br>- подтягивание на перекладине – юноши.<br>- сгибание и разгибание рук в упоре– девушки<br>- приседание на двух ногах за 30 сек – девушки<br>- подтягивание в висе с опорой на пятки– девушки<br>- поднимание туловища из положения лежа – девушки и юноши. | 2           | 2                |
| <b>Тема 6.4. Организация и методика подготовки</b>   | <b>Практическое занятие 47.</b> Организация и подготовка туристических походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения  | 2           | 2                |

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
| к туристическому походу  | рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода. Организация и методика подготовки к туристическому походу. |             |                  |
| Тема 6.5.<br>Организация и методика проведения закаливающих процедур | <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                |
| Тема 6.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.     | <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><br><b>Написание рефератов:</b><br>1. Развитие методика развития силы.<br>2. Развитие методика развития гибкости.  | 8           |                  |
| Консультации   |   | 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

| №<br>п/п   | Наименование учебных изданий,<br>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>  |
| <b>III</b> | <b>Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы</b>  |
| 6.         | <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   |
| 7.         | <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 установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной  | Фиксируется, не оценивается    |

| <b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания):</b>  | <b>Формы и методы контроля</b> |
|---|--------------------------------|
| 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>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания):</b>   | <b>Формы и методы контроля</b>  |
|--|---|
| <b>М1</b> способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;  | <u>Формы и методы контроля</u><br>Практическое занятие, реферат, дифференцированный зачет<br><u>Оценка результатов обучения:</u><br>оценка выполненного индивидуального задания (реферат, тестирование), а также на практическом занятии, мониторинг роста физической и творческой активности и самостоятельности |
| <b>М2</b> готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;  | <u>Формы и методы контроля</u><br>Практическое занятие, реферат, дифференцированный зачет<br><u>Оценка результатов обучения:</u><br>оценка выполненного индивидуального задания (реферат, тестирование), а также на практическом занятии, мониторинг роста физической и творческой активности и самостоятельности |
| <b>М3</b> освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;   | <u>Формы и методы контроля</u><br>Практическое занятие, реферат, дифференцированный зачет<br><u>Оценка результатов обучения:</u><br>оценка выполненного индивидуального задания (реферат, тестирование), а также на практическом занятии, мониторинг роста физической и творческой активности и самостоятельности |
| <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; | <u>Формы и методы контроля</u><br>Практическое занятие, реферат, дифференцированный зачет<br><u>Оценка результатов обучения:</u><br>оценка выполненного индивидуального задания (реферат, тестирование), а также на практическом занятии, мониторинг роста физической и творческой активности и самостоятельности |
| <b>М5</b> формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;  | <u>Формы и методы контроля</u><br>Практическое занятие, реферат, дифференцированный зачет<br><u>Оценка результатов обучения:</u><br>оценка выполненного индивидуального задания (реферат, тестирование), а также на практическом занятии, мониторинг роста физической и творческой активности и самостоятельности |
| <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;           | <u>Формы и методы контроля</u><br>Практическое занятие, реферат, дифференцированный зачет<br><u>Оценка результатов обучения:</u><br>оценка выполненного индивидуального задания (реферат, тестирование), а также на практическом занятии, мониторинг роста физической и творческой активности и самостоятельности |

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания):   | Формы и методы контроля   |
|---|---|
| <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><br>Практическое занятие, реферат, дифференцированный зачет<br><u>Оценка результатов обучения:</u><br>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><br>Практическое занятие, реферат, дифференцированный зачет<br><u>Оценка результатов обучения:</u><br>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><br>Практическое занятие, реферат, дифференцированный зачет<br><u>Оценка результатов обучения:</u><br>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><br>Практическое занятие, реферат, дифференцированный зачет<br><u>Оценка результатов обучения:</u><br>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><br>Практическое занятие, реферат, дифференцированный зачет<br><u>Оценка результатов обучения:</u><br>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