

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ  
НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИННОВАЦИОННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАССМОТРЕНО:**

**На заседании методического совета  
Протокол № 5 от 30.05.2022г.**

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Директор ПОАНО «НИК»  
Г.Г. Аминова  
Приказ №134-7/1 от 31.08.2022г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
БД.08 «Физическая культура»  
по специальности  
40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»  
на базе основного общего образования;  
форма обучения: очная, заочная, очно-заочная**

**Махачкала 2022**

Программа учебной дисциплины БД.08. «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 года, № 413 (с изменениями от 29.07.2017)

Квалификация: юрист.

**Организация-разработчик:** ПОАНО «Национальный инновационный колледж».

Разработчик: преподаватель ПОАНО «Национальный инновационный колледж»  
Байсонгуров К. Б.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИ- ПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	34
<b>4. ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	39
<b>5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</b>	41

# 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины БД.08 «Физическая культура»

## 1.1. Цели и задачи учебной дисциплины

**Целью** изучения дисциплины является всестороннее развитие личности учащегося путем прививания навыков здорового стиля жизни.

### **Задачи изучения учебной дисциплины:**

- укрепление физического здоровья, гармоническое развитие;
- получение двигательных навыков и умений;
- получение основных знаний в сфере спорта и физической культуры;
- появление умений и потребностей в самостоятельном выполнении упражнений, использовании их для тренировки, отдыха, укрепления личного здоровья;
- стимулирование психических свойств личности.

**1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина БД.08. «Физическая культура» входит в образовательный цикл базовых и профильных дисциплин.

## 1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

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

- отличительные особенности отдельного вида спорта;
- физиологические, педагогические, психологические основы обучения основным двигательным действиям, современные комплексы физических упражнений;
- биодинамические особенности и специальные упражнения корригирующей направленности, принципы их применения в целях укрепления здоровья;
- физиологические моменты дыхательной системы, кровообращения при мышечных нагрузках, варианты развития и совершенствования комплексов упражнений в зависимости от возраста;
- психофункциональные параметры организма; собственные варианты контроля за состоянием здоровья, изменением физической подготовленности.

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

- правильно с технической точки зрения выполнять двигательные действия, применять их для личного досуга и соревновательной деятельности;
- осуществлять коррекцию осанки;
- разрабатывать самостоятельные комплексы физических упражнений, подбирать двигательный режим, поддерживать работоспособность на оптимальном уровне;
- регулировать и контролировать состояние организма в процессе выполнения физических упражнений, достигать оздоровительного эффекта и развития физических кондиций;
- управлять личными эмоциями, эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, совершенствовать культуру общения;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование, применять специальные технические средства для совершенствования индивидуальных занятий физической культурой.

## 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **126** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **71** часов;
- самостоятельной работы обучающегося **55** часов.

## 2. Структура и содержание рабочей программы учебной дисциплины

### 2.1. Объем рабочей программы учебной дисциплины

Вид учебной работы	Объем часов	
	Очно	Заочно
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>126</b>	<b>126</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>71</b>	<b>4</b>
в том числе:		
лекционные занятия	-	4
-лабораторные занятия	-	
-практические занятия	71	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>55</b>	<b>122</b>
в том числе:		
составление домашнего конспекта	20	70
проработка конспектов лекций;	25	14
Ответы на контрольные вопросы;	10	38
Подготовка к выполнению лабораторной работы;	-	-
Составление кроссвордов, ребусов	-	-
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>Диф.зачет</i>	<i>Диф.зачет</i>

## 2.2. Содержание учебной дисциплины БД.08. «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов очно/заочно	Уровень усвоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>			
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	Содержание учебного материала	2	
	1 Основная роль физической культуры, её значение и задачи.		1
	2 Основные понятия.		1
	3 Социальное значение физической культуры.		1
	Самостоятельная работа	1	
1 Подготовка информационных сообщений по теме			
<b>Раздел 2 Роль лёгкой атлетики в формировании основ здорового образа жизни</b>			
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции</b>	Содержание учебного материала	2	
	1 Низкий старт.		2
	2 Бег по дистанции.		2
	3 Финиширование.		2
	Практическое занятие		
	1 Использование техники бега на короткие дистанции для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа	1	
1 Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.			
<b>Тема 2.2. Бег на средние дистанции</b>	Содержание учебного материала	2	
	1 Высокий старт.		2
	2 Бег по дистанции.		2
	3 Финиширование.		2
	Практическое занятие		
	1 Использование техники бега на средние дистанции для укрепления здоровья.		
Самостоятельная работа	1		

		Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья		
<b>Тема 2.3. Кросс</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	
	1	Высокий старт.		2
	2	Бег по дистанции 1000 м – девушки, 2000 м – юноши.		2
	Практическое занятие			
	1	Использование техники кроссового бега для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа		<b>1</b>	
	1	Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.		
<b>Тема 2.4 Оздоровительный бег</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	
	1	Методики оздоровительного бега.		1
	2	Бег по дистанции.		1
	Практическое занятие			
	1	Использование оздоровительного бега для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа		<b>1</b>	
	1	Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья		
<b>Раздел 3. Роль гимнастики в формировании основ здорового образа жизни.</b>				
<b>Тема 3.1. Самоконтроль в процессе физического воспитания</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	
	1	Дневник самоконтроля.		1
	2	Методы самоконтроля.		1
	Практическое занятие			
	1	Использование приёмов самоконтроля для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	Самостоятельная работа		<b>1</b>	
	1	Заполнение дневника самоконтроля для укрепления здоровья.		
<b>Тема 3.2. Ритмическая гимнастика</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	
	1	Задачи ритмической гимнастики.		1
	2	Методика проведения ритмической гимнастики.		2
	Практическое занятие			

		Использование комплекса ритмической гимнастики для укрепления здоровья.		
		Самостоятельная работа	<b>1</b>	
	1	Разработать индивидуальный комплекс ритмической гимнастики для укрепления здоровья.		
<b>Тема 3.3. Корректирующая гимнастика</b>		Содержание учебного материала	<b>2</b>	
	1	Общие задачи корректирующей гимнастики.		1
	2	Специальные и общеразвивающих упражнения.		1
		Практическое занятие		
	1	Использование корректирующей гимнастики для укрепления здоровья, жизненных целей.		
		Самостоятельная работа	<b>1</b>	
	1	Выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.		
<b>Тема 3.4. Общая физическая подготовка</b>		Содержание учебного материала	<b>2</b>	
	1	Подскоки со скакалкой за 30 сек.		1
	2	Гимнастические упражнения на гимнастическом коврике.		1
	3	Гимнастические упражнения со скамейкой.		1
		Практическое занятие		
	1	Использование комплексов физических упражнений для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	Самостоятельная работа	<b>1</b>		
	1	Заполнение дневника самоконтроля для укрепления здоровья.		
<b>Тема 3.5. Приём контрольных нормативов</b>		Содержание учебного материала	<b>2</b>	
	1	Прыжки в длину с места.		2
	2	Подтягивание на перекладине (юноши).		2
	3	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (девушки).		2
	4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.		2
	5	Подскоки со скакалкой за 60 сек.		2
	Практическое занятие			
	1	Использование оценки уровня развития физических способностей обуча-		

		ющихся для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
		Самостоятельная работа	1	
	1	Выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений для развития физических качеств и укрепления здоровья.		
<b>Раздел 4. Роль баскетбола в формировании основ здорового образа жизни.</b>				
<b>Тема 4.1. Правила игры</b>		Содержание учебного материала	2	
	1	Правила игры в баскетбол.		
	2	Двусторонняя учебная игра.		
		Практическое занятие		
	1	Использование игры в баскетбол для укрепления здоровья.		
		Самостоятельная работа	1	
	1	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
<b>Тема 4.2. Элементы техники баскетбола</b>		Содержание учебного материала	2	
	1	Ведение баскетбольного мяча по площадке.		2
	2	Передачи мяча.		2
	3	Эстафеты с элементами с элементами игры.		1
		Практическое занятие		
	1	Использование основных элементов техники баскетбола: держание мяча, ловля мяча, ведение мяча, передачи мяча для укрепления здоровья.		
		Самостоятельная работа	1	
	1	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
<b>Тема 4.3. Броски мяча в кольцо</b>		Содержание учебного материала	2	
	1	Броски мяча в кольцо.		2
	2	Подвижные игры с элементами баскетбола.		2
		Практическое занятие		
	1	Использование техники бросков мяча в кольцо для укрепления здоровья.		
		Самостоятельная работа	1	
	1	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
<b>Тема 4.4. Двусторон-</b>		Содержание учебного материала	2	

няя игра	1	Подвижные игры с элементами баскетбола.		1
	2	Игра в баскетбол.		2
	Практическое занятие			
	1	Использование основных технических элементов баскетбола в двусторонней учебной игре для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа		1	
1	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.			
<b>Раздел 5. Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни.</b>				
<b>Тема 5.1. Правила игры</b>	Содержание учебного материала		2	
	1	Правила игры в волейбол.		2
	2	Двусторонняя игра.		2
	Практическое занятие			
	1	Использование терминологии, правил в двусторонней игре в волейбол для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа		1	
1	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.			
<b>Тема 5.2. Стойки и перемещения игроков по площадке</b>	Содержание учебного материала		2	
	1	Стойки и перемещения игроков по площадке.		1
	2	Двусторонняя учебная игра.		1
	Практическое занятие			
	1	Использование основных стоек и перемещений игроков по площадке для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа		1	
1	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.			
<b>Тема 5.3. Техника владения мячом</b>	Содержание учебного материала		2	
	1	Виды подач мяча.		2
	2	Передачи мяча.		1
	3	Подвижные игры с элементами волейбола.		1
	Практическое занятие			
1	Использование техники владения мячом, передачи, подачи для укрепле-			

		ния здоровья.		
		Самостоятельная работа	<b>1</b>	
	1	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
<b>Тема 5.4. Двусторонняя игра</b>		Содержание учебного материала	<b>1</b>	
	1	Поддачи мяча.		2
	2	Двусторонняя игра.		2
		Практическое занятие		
	1	Использование основных элементов техники волейбола в двусторонней игре для укрепления здоровья.		
		Самостоятельная работа	<b>1</b>	
	1	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
	2	Подготовка к зачёту.		
<b>Тема 5.5. Зачёт</b>		Содержание учебного материала	<b>2</b>	
	1	Волейбол.		2
	2	Баскетбол.		2
		Практическое занятие		
	1	Использование штрафного броска в баскетбол, поддачи мяча и передачи мяча в волейболе для укрепления здоровья.		
<b>Раздел 6. Роль подготовки в формировании основ здорового образа жизни.</b>				
<b>Тема 6.1. Техника безопасности</b>		Содержание учебного материала	<b>1</b>	
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по подготовке.		2
	2	Прохождение 5 км дистанции.		2
		Практическое занятие		
	1	Использование обучающимися правил посещения занятий по подготовке, техники безопасности для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
		Самостоятельная работа	<b>1</b>	
	1	Выполнение оздоровительной ходьбы на для укрепления здоровья.		

<b>Тема 6.2. Способы ходьбы</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	
	1	Техника одновременного безшажного хода.		2
	2	Техника одновременного одношажного хода.		2
	3	Техника одновременного двухшажного хода.		1
	Практическое занятие			
	1	Использование техники одновременного безшажного, одношажного и двухшажного хода на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа		<b>1</b>	
1	Выполнение оздоровительной ходьбы для укрепления здоровья.			
<b>Тема 6.3. Подъёмы в гору</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Преодоления подъёмов способом «полуёлочкой».		1
	2	Преодоление подъёмов способом «ёлочкой».		2
	Практическое занятие			
	1	Использование техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой» на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа			
1	Выполнение оздоровительной ходьбы для укрепления здоровья.			
<b>Тема 6.4. Спуски с гор</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	
	1	Техника спуска с горы в основной стойке.		1
	2	Техника спуска с горы в низкой стойке.		1
	3	Техника спуска с горы в стойке отдыха.		1
	Практическое занятие			
	1	Использование техники спуска с горы на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа		<b>1</b>	
1	Выполнение оздоровительной ходьбы для укрепления здоровья.			

<b>Тема 6.5. Торможения при спусках</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Торможения «плугом».		2
	2	Торможения «упором».		1
	3	Торможение боковым соскальзыванием.		1
	4	Остановка падением.		1
	Практическое занятие			
	1	Использование техники торможений на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.		
Самостоятельная работа				
1	Выполнение оздоровительной ходьбы для укрепления здоровья.			
<b>Тема 6.6. Повороты в движении</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	
	1	Поворот переступанием.		1
	2	Поворот упором.		2
	3	Поворот на параллельных.		2
	Практическое занятие			
	1	Использование поворотов на лыжах в движении на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа		<b>1</b>	
1	Выполнение оздоровительной ходьбы для укрепления здоровья.			
<b>Тема 6.7. Итоговое занятие по подготовке</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Дистанции 3 км (девушки).		1
	2	Дистанции 5 км (юноши).		2
	Практическое занятие			
	1	Использование ходьбы для укрепления здоровья, достижения жизненных целей		
	Самостоятельная работа			
1	Выполнение оздоровительной ходьбы для укрепления здоровья.			
<b>Раздел 7. Гимнастика её роль в физическом развитии.</b>				

<b>Тема 7.1. Корректирующая гимнастика</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	
	1	Общие задачи корректирующей гимнастики.		2
	2	Специальные и общеразвивающие упражнения.		2
	Практическое занятие			
	1	Использование корректирующей гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	Самостоятельная работа			
	1	Выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.		
<b>Тема 7.2. Повышение уровня общей физической подготовки</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Комплекс упражнений для развития силовых способностей.		2
	2	Комплекс упражнений для развития гибкости.		2
	Практическое занятие			
	1	Применение средств для повышения уровня физической подготовленности обучающихся.		
	Самостоятельная работа		<b>1</b>	
	1	Выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.		
<b>Тема 7.3 Основы методики развития силовых способностей</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	
	1	Методика развития силовых способностей.		2
	2	Комплекс упражнений для развития силы.		2
	Практическое занятие			
	1	Использование средств, методов и приёмов развития абсолютной силы, силовой выносливости для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	Самостоятельная работа		<b>1</b>	
	1	Выполнение комплекса развития силовых способностей для укрепления здоровья.		
<b>Раздел 8. Волейбол и его роль в физическом развитии.</b>				

<b>Тема 8.1. Подачи мяча</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Верхняя прямая подача.		1
	2	Верхняя боковая подача.		1
	3	Нижняя прямая подача.		1
	4	Нижняя боковая подача.		1
	Практическое занятие			
	1	Использование техники подачи мяча через сетку в игре для укрепления здоровья.		
Самостоятельная работа				
1	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.			
<b>Тема 8.2. Передачи мяча</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Передача мяча двумя руками сверху.		2
	2	Передача мяча двумя руками сверху в различных направлениях.		2
	Практическое занятие			
	1	Использование техники передачи мяча через сетку в игре для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа		<b>1</b>	
1	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.			
<b>Тема 8.3 Двусторонняя игра</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Специальные упражнения волейболиста.		
	2	Учебная игра.		
	Практическое занятие			
	1	Использование основных элементов техники волейбола в двусторонней учебной игре для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа		<b>1</b>	
1	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.			
<b>Раздел 9. Лёгкая атлетика и её роль в физическом развитии .</b>				

<b>Тема 9.1. Принципы организации разминки в учебно-тренировочном занятии</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Общие физические упражнения.		
	2	Специальные и подводящие упражнения.		
	Практическое занятие			
	1	Использование разминочных упражнений самостоятельно, с группой для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	Самостоятельная работа		<b>1</b>	
	1	Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья		
<b>Тема 9.2 Бег на короткие дистанции</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Низкий старт.		
	2	Бег по дистанции.		
	3	Финиширование.		
	Практическое занятие			
	1	Использование техники бега на короткие дистанции для укрепления здоровья.		
Самостоятельная работа				
	1	Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.		
<b>Тема 9.3 Эстафетный бег</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Стартовые положения бегунов.		2
	2	Передача эстафетной палочки.		1
	3	Зона передачи эстафетной палочки.		1
	Практическое занятие			
	1	Использование техники эстафетного бега для укрепления здоровья.		
Самостоятельная работа		<b>1</b>		
	1	Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.		
<b>Тема 9.4. Оздоровительный бег</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Специальные упражнения бегуна.		2
	2	Бег по дистанции.		2

	Практическое занятие			
	1	Использование техники оздоровительного бега для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа			
	1	Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.		
	2	Подготовка к зачёту.		
<b>Тема 9.5 Зачёт</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Бег 100 м.		2
	2	Бег 2000 м (девушки).		2
	3	Бег 3000 м (юноши).		2
	Практическое занятие			
	1	Использование бега по дистанции для укрепления здоровья.		
<b>Раздел 10. Лёгкая атлетика.</b>				
<b>Тема 10.1. Основы методики развития выносливости</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Средства и методы развития выносливости.		1
	2	Бег по дистанции.		1
	Практическое занятие			
	1	Использование методики развития выносливости для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	Самостоятельная работа		<b>1</b>	
	1	Выполнение комплекса физических упражнений для развития выносливости, укрепления здоровья.		
<b>Тема 10.2. Бег на короткие дистанции</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Низкий старт.		2
	2	Бег по дистанции.		2
	3	Финиширование.		2
	Практическое занятие			
	1	Использование техники бега на короткие дистанции для укрепления здоровья.		

	Самостоятельная работа			
	1	Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.		
<b>Тема 10.3. Бег на средние дистанции</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Высокий старт.		2
	2	Тактика бега по дистанции. Бег 1000 м.		2
	Практическое занятие			
	1	Использование техники бега на средние дистанции для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа		<b>1</b>	
	1	Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.		
<b>Тема 10.4. Прыжки в длину (высоту)</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Специальные и подводящие упражнения.		2
	2	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		2
	Практическое занятие			
	1	Использование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа			
	1	Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.		
<b>Тема 10.5. Оздоровительный бег</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Специальные упражнения бегуна.		2
	2	Бег по дистанции.		2
	Практическое занятие			
	1	Использование техники оздоровительного бега для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа		<b>1</b>	
	1	Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.		
<b>Раздел 11. Гимнастика.</b>				

<b>Тема 11.1. Основы методики развития силовых способностей</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Методика развития силовых способностей.		2
	2	Комплекс упражнений для развития силы.		2
	Практическое занятие			
	1	Использование средств, методов и приёмов развития абсолютной силы, силовой выносливости для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	Самостоятельная работа			
	1	Выполнение комплекса развития силовых способностей для укрепления здоровья.		
<b>Тема 11.2. Основы методики развития гибкости</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Методика развития гибкости.		1
	2	Комплекс упражнений для развития гибкости.		1
	Практическое занятие			
	1	Использование средств, методов и приёмов развития активной и пассивной гибкости для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа		<b>1</b>	
	1	Выполнение комплекса упражнений для развития гибкости, укрепления здоровья.		
<b>Тема 11.3. Нетрадиционные виды гимнастики</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Дыхательная гимнастика.		3
	2	Атлетическая гимнастика.		3
	3	Стретчинг-гимнастика.		3
	4	Спортивная аэробика.		3
	Практическое занятие			
	1	Использование комплексов нетрадиционных видов гимнастики для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа		<b>1</b>	
	1	Выполнение комплекса ритмической гимнастики для укрепления здоровья.		

<b>Тема 11.4. Контрольные нормативы</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	
	1	Прыжки в длину с места.		2
	2	Подтягивание на перекладине (юноши).		2
	3	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (девушки).		2
	4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.		
	5	Подскоки со скакалкой за 60 сек..		
	Практическое занятие			
1	Использование контрольных нормативов для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.			
Самостоятельная работа		<b>1</b>		
1	Выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.			
<b>Раздел 12. Роль баскетбола в физическом развитии.</b>				
<b>Тема 12.1 Обобщение знаний об элементах игры</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Передачи мяча.		2
	2	Ведение мяча.		2
	3	Броски мяча по кольцу.		2
	Практическое занятие			
	1	Использование основных элементов баскетбола в двусторонней игре для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа		<b>1</b>	
1	Подготовка сообщения о спортивной игре «Баскетбол».			
<b>Тема 12.2 Ловля и передача мяча на месте и в движении</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Специальные упражнения баскетболиста.		2
	2	Двусторонняя игра.		2
	Практическое занятие			
	1	Использование способов передачи мяча, отработка умений и навыков в двусторонней игре для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа		<b>1</b>	
1	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.			

<b>Тема 12.3. Взаимодействие двух игроков с последующим броском мяча по кольцу</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Техника и тактика игры в нападении.		2
	2	Двусторонняя учебная игра.		2
	Практическое занятие			
	1	Использование техники и тактики игры в нападении для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа		<b>1</b>	
	1	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
<b>Тема 12.4 Техника и тактика игры в защите</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	
	1	Тактика командной защиты.		2
	1	Учебная игра.		2
	Практическое занятие			
	1	Использование действий игры в защите: зонная защита, личная защита, защита прессингом для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа		<b>1</b>	
	1	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
<b>Раздел 13. Спортивные игры. Волейбол.</b>				
<b>Тема 13.1 Техника верхней и нижней передач двумя руками</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	1. Техника перемещений, стоек волейболиста.		2
	2	2. Техника выполнения верхней и нижней передачи двумя руками.		2
	Практическое занятие			
	1	Использование техники перемещений, стоек, техники верхней и нижней передач двумя руками для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа		<b>1</b>	
	1	Подготовка сообщения о спортивной игре «Волейбол».		
<b>Тема 13.2 Техника прямой нижней (верхней) подачи и приёма после неё</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Элементы техники волейбола.		2
	2	Двусторонняя учебная игра.		2
Практическое занятие				

	1	Выполнение техники прямой нижней (верхней) подачи и приёма после неё в двусторонней игре для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа			
	1	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
<b>Тема 13.3. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Элементы техники волейбола.		2
	2	Двусторонняя учебная игра.		2
	Практическое занятие			
	1	Использование техники владения волейбольным мячом в двусторонней игре для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа		<b>1</b>	
<b>Тема 13.4. Двусторонняя игра</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	
	1	Двусторонняя учебная игра.		2
	Практическое занятие			
	1	Применение основных элементов техники волейбола в двусторонней игре.		
	Самостоятельная работа			
	1	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
<b>Тема 13.5 Зачёт</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Баскетбол.		2
	2	Волейбол.		2
	Практическое занятие			
	1	Использование элементов спортивных игр для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
<b>Раздел 14. Подготовки и её роль в формировании физического развития.</b>				
<b>Тема 14.1 Техника безопасности по</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по подготовке.		2

<b>подготовке.</b>	2	Учебно-тренировочная дистанция 5000 м.		2
	Практическое занятие			
	1	Использование обучающимися правил посещения занятий по подготовке, техники безопасности для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	Самостоятельная работа		<b>1</b>	
	1	Выполнение оздоровительной ходьбы на для укрепления здоровья.		
<b>Тема 14.2 Способы ходов</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Техника передвижения.		2
	2	Дистанция 7000 м.		2
	Практическое занятие			
	1	Использование техники передвижения на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа			
1	Выполнение оздоровительной ходьбы на для укрепления здоровья.			
<b>Тема 14.3 Техника передвижения попеременными ходами</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Техника попеременного двухшажного хода.		2
	2	Техника попеременного четырёхшажного хода.		2
	Практическое занятие			
	1	Использование техники попеременного двухшажного, четырёхшажного хода на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа		<b>1</b>	
1	Выполнение оздоровительной ходьбы на для укрепления здоровья.			
<b>Тема 14.4 Техника передвижения одновременными ходами</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Техника одновременного бесшажного хода.		2
	2	Техника одновременного одношажного хода.		2
	3	Техника одновременного двушажного хода.		2
	Практическое занятие			
1	Использование техники передвижения на одновременным бесшаж-			

		ным, одношажным и двухшажным ходами для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа			
	1	Выполнение оздоровительной ходьбы на для укрепления здоровья.		
<b>Тема 14.5. Способы ходов</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Техника попеременного двухшажного хода.		2
	2	Техника попеременного четырёхшажного хода.		2
	Практическое занятие			
	1	Использование техники попеременного двухшажного, четырёхшажного хода на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа		<b>1</b>	
	1	Выполнение оздоровительной ходьбы для укрепления здоровья		
<b>Тема 14.6 Подъёмы на в гору. Спуски с горы</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Техника подъёмов способом «полуёлочкой».		2
	2	Техника подъёмов способом «ёлочкой».		2
	3	Техника спусков в «основной стойке».		2
	4	Прохождение дистанции с неровностями.		2
	Практическое занятие			
	1	Использование техники преодоления подъёмов и спусков для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа			
	1	Выполнение оздоровительной ходьбы для укрепления здоровья.		
<b>Тема 14.7 Торможения, повороты</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Техника торможений.		2
	2	Техника поворотов.		2
	3	Прохождения учебной дистанции с неровностями.		2
	Практическое занятие			
	1	Использование техники торможений на лыжах при спусках для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа			

	1	Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.		
<b>Тема 14.8 Итоговое занятие по подготовке</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Дистанция 3000 м девушки.		2
	2	Дистанция 5000 м юноши.		2
	Практическое занятие			
	1	Использование ходьбы для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	Самостоятельная работа		<b>1</b>	
	1	Подготовка сообщения по теме « подготовка».		
<b>Раздел 15. Роль гимнастики в формировании физических качеств.</b>				
<b>Тема 15.1 Основы методики рационального дыхания</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Дыхательная гимнастика по системе Бутейко.		2
	2	Дыхательная гимнастика Стрельниковой.		2
	3	Школа дыхания «Хатхайоги».		2
	Практическое занятие			
	1	Использование дыхательной гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	Самостоятельная работа		<b>1</b>	
	1	Написание реферата по теме.		
<b>Тема 15.2 Оздоровительные виды гимнастики</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	
	1	Утренняя гигиеническая гимнастика.		2
	2	Ритмическая гимнастика.		2
	3	Симметричная гимнастика.		2
	Практическое занятие			
	1	Использование оздоровительной гимнастики для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа		<b>1</b>	
	1	Составление индивидуального комплекса ритмической гимнастики для укрепления здоровья		
<b>Раздел 16. Роль волейбола в формировании физических качеств.</b>				

<b>Тема 16.1 Передачи подачи мяча</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Техника прямой верхней подачи мяча.		2
	2	Техника прямой нижней подачи мяча.		2
	3	Двусторонняя игра.		2
	Практическое занятие			
	1	Использование техники выполнения технического приёма передачи мяча в учебной для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа обучающихся			
1	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.			
<b>Раздел 17. Роль туристических походов в формировании основ здорового образа жизни.</b>				
<b>Тема 17.1 Организация и методика подготовки к туристическому походу</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	
	1	Организация и подготовка похода.		2
	2	Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.		2
	Практическое занятие			
	1	Использование мероприятий, связанных с подготовкой к походу для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	Самостоятельная работа		<b>1</b>	
	1	Написание реферата по теме.		
<b>Тема 17.2 Содержание теоретической подготовки и практических занятий</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Последовательность заполнения рюкзака.		2
	2	Установка палатки.		2
	3	Организационное и материально-техническое обеспечение похода.		2
	Практическое занятие			
	1	Использование практических и тренировочных занятий по туризму для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа			
1	Написание реферата по теме.			
2	Подготовка к зачёту.			
<b>Тема 17.3 Зачёт</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	

	1	Тестовые задания по теме «Туризм».		2
	2	Учебно-тренировочная дистанция.		2
	Практическое занятие			
	1	Выполнение тестовых заданий по туризму.		
<b>Раздел 18. Роль лёгкой атлетики в формировании физических качеств.</b>				
<b>Тема 18.1 Бег на средние дистанции</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Бег 500 м.		2
	2	Бег 1000 м.		2
	3	Общая физическая подготовка.		2
	Практическое занятие			
	1	Использование бега по дистанции с учётом времени для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	Самостоятельная работа		<b>1</b>	
	1	Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.		
<b>Тема 18.2. Оздоровительный бег</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Бег 2000 м.		2
	2	Бег 3000 м.		2
	3	Общая физическая подготовка.		2
	Практическое занятие			
	1	Использование общей выносливости при беге на длинные дистанции для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа			
	1	Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.		
<b>Раздел 19. Оздоровительная и производственная гимнастика</b>				
<b>Тема 19.1. Оздоровительные виды гимнастики</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	
	1	Ритмическая гимнастика.		2
	2	Аэробная гимнастика.		2
	3	Стретчинг-гимнастика.		2
	Практическое занятие			

	1	Использование оздоровительной гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Выполнение комплекса ритмической гимнастики для укрепления здоровья.		
<b>Тема 19.2. Производственная гимнастика</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Цели и задачи.		2
	2	Виды производственной гимнастики.		2
	Практическое занятие			
	1	Использование производственной гимнастики для укрепления здоровья, достижения профессиональных целей.		
	Самостоятельная работа		<b>1</b>	
<b>Тема 19.3 Основы Методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Средства восстановления организма после занятий физическими упражнениями.		2
	2	Методика восстанавливающих процедур.		2
	Практическое занятие			
	1	Использование некоторых восстановительных методик, применительно Специфики утомления для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	Самостоятельная работа			
	1	Написание реферата на тему «Восстановление организма после занятий физическими упражнениями»		
<b>Раздел 20. Спортивные игры. Баскетбол.</b>				
<b>Тема 20.1 Техника и тактика игры в защите</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Тактика командной защиты.		2
	2	Учебная игра.		2
	Практическое занятие			

	1	Использование действий игры в защите: зонная защита, личная защита, прессингом для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа			
	1	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
<b>Тема 20.2 Техника и тактика игры в нападении</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Тактика командного нападения.		2
	2	Учебная игра.		2
	Практическое занятие			
	1	Использование тактики командного нападения в учебной игре для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа		<b>1</b>	
	1	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
<b>Раздел 21. Волейбол, его роль в укреплении здоровья.</b>				
<b>Тема 21.1 Техника верхней и нижней передач двумя руками</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Техника верхней и нижней передач двумя руками.		2
	2	Учебная игра.		2
	Практическое занятие			
	1	Использование техники изученных приёмов для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа			
	1	Подготовка сообщения о спортивной игре «Волейбол».		
<b>Тема 21.2 Техника прямой нижней (верхней) подачи и приёма после неё</b>	Содержание учебного материала			
	1	Техника прямой верхней и нижней подачи и приём после неё.	<b>1</b>	2
	2	Учебная игра.		2
	Практическое занятие			
	1	Использование прямой нижней и верхней подачи и приёма после неё для укрепления здоровья.		
Самостоятельная работа				

	1	Выполнение элементов спортивных игр.		
<b>Тема 21.3. Совершенствование элементов игры</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Общая физическая подготовка.		2
	2	Учебная игра.		2
	Практическое занятие			
	1	Использование технических элементов волейбола в учебной игре для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа		<b>1</b>	
<b>Тема 21.4 Зачёт</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Итоговое тестирование.		2
	2	Элементы техники игры в волейбол.		2
	Практическое занятие			
	1	Использование технических элементов волейбола в учебной игре для укрепления здоровья.		
<b>Раздел 22. Роль подготовки в формировании физических качеств и укреплении здоровья.</b>				
<b>Тема 22.1 Техника безопасности подготовке. Инструктаж</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по подготовке.		2
	2	Дистанция 5000 м.		2
	Практическое занятие			
	1	Использование обучающимися правил посещения занятий по подготовке техники безопасности для укрепления здоровья, достижения жизненных целей,		
	Самостоятельная работа		<b>1</b>	
	1	Выполнение ходьбы на для укрепления здоровья.		
<b>Тема 22.2. Совершенствование техники передвижения</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Техника ходов.		2
	2	Дистанция 5000 м.		2

	Практическое занятие			
	1	Использование техники ходов на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа			
	1	Выполнение ходьбы на для укрепления здоровья.		
<b>Тема 22.3 Подъёмы в гору. Спуски с Горы.</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Техника подъёмов способом «полуёлочкой».		2
	2	Техника подъёмов способом «ёлочкой».		2
	3	Техника спусков в «основной стойке».		2
	4	Прохождение дистанции с неровностями.		2
	Практическое занятие			
	1	Использование техники преодоления подъёмов и спусков на для укрепления здоровья.		
Самостоятельная работа		<b>1</b>		
	1	Выполнение ходьбы на для укрепления здоровья.		
<b>Тема 22.4 Торможения, повороты</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Техника торможений.		2
	2	Техника поворотов .		2
	3	Прохождения учебной дистанции с неровностями.		2
	Практическое занятие			
	1	Использование техники торможений на лыжах при спусках для укрепления здоровья		
	Самостоятельная работа			
	1	Выполнение ходьбы для укрепления здоровья.		
<b>Тема 22.5. Совершенствование техники передвижения</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Техника ходов.		2
	2	10 000 м.		2
	Практическое занятие			
	1	Равномерное прохождение дистанции.		

	Самостоятельная работа			
	1	Выполнение ходьбы для укрепления здоровья.		
<b>Тема 22.6 Контрольное тестирование</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Контрольная дистанция 3000 м.		2
	2	Контрольная дистанция 5000 м.		2
	Практическое занятие			
	1	Использование техники передвижения для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа		<b>1</b>	
	1	Выполнение ходьбы для укрепления здоровья.		
<b>Тема 22.7 Контрольное тестирование</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>	
	1	Контрольная дистанция 3000 м.		2
	2	Контрольная дистанция 5000 м.		2
	Практическое занятие			
	1	Использование техники передвижения для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа		<b>1</b>	
	1	Выполнение ходьбы для укрепления здоровья.		
<b>Тема 22.8. Дифференцированный зачёт</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	
	1	Лёгкая атлетика.		2
	2	Гимнастика.		2
	3	Волейбол.		2
	4	Баскетбол.		2
	5	Лыжная подготовка.		2
	6	Туризм.		2
	Практическое занятие			
1	Использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.			
		<b>Всего</b>	<b>172/4</b>	

### 3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины

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

Наименование учебных кабинетов, лабораторий, полигонов	Оснащенность учебных кабинетов, лабораторий, полигонов	Перечень лицензионного программного обеспечения
Учебный кабинет « <b>Физическая культура</b> » (лекционные, практические занятия)	Шкаф для хранения учебно-наглядных пособий, Аудиторная доска Стол для преподавателя Стул для преподавателя Столы для студентов Стулья для студентов Наглядные учебные пособия необходимые для изучения дисциплины и овладения профессиональными знаниями и компетенциями.	Consultant+Операционная система MSWindows 10 Pro. Операционная система MS Windows XPSP3. MS Office. Kaspersky Endpoint Security. 1С, Google Chrome, OpenOffice, LibreOffice
Учебный кабинет «Компьютерный класс» (практические занятия с использованием персональных компьютеров).	Технические средства обучения (персональные компьютеры) с возможностью подключения к телекоммуникационной сети «Интернет» и доступу к электронно-библиотечной системе	

При изучении учебной дисциплины БД.08. «Физическая культура» в целях реализации компетентностного подхода использованы активные и интерактивные формы обучения: лекция – конференция, лекция – проблема, решение ситуационных задач, групповые дискуссии и иные тренинги.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения учебной дисциплины.

##### 3.2.1. Перечень учебной литературы

###### Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2012.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2012.
3. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2012.
4. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник для среднего профессионального образования/ И.С. Барчуков. –КноРус — 2011.

###### Дополнительные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник/ А.А. Бишаева. – Феникс.– 2011г.

##### 3.2.2. Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы и интернет-ресурсы.

1. Консультант студента. Электронная библиотека  
*Поисковые системы:* 1. Google, Yandex, Rambler, Yahoo, Bing

### **Интернет-ресурсы:**

1. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс] / Центр информ. Технологий РГБ; ред. Власенко Т.В.; Web-мастер Козлова Н.В. - Электрон. Дан. - М.: Рос. Гос. Б-ка, 1997-Режим доступа: <http://www.rsl.ru>, свободный. - Загл. С экрана.-Яз. Рус., англ.
2. «Физическая культура в жизни студента» [ Электронный ресурс]/Рефераты,- Электрон.дан.-М:Справочно-информационный интернет-портал.-Режим доступа: <http://hrefak.ru/referat/3572>, свободный.-Загл. С экрана. - Яз. Рус.

### **3.2.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

#### ***Методические указания для подготовки к лекционным занятиям***

В ходе - лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные для понимания темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на семинарское занятие и указания на самостоятельную работу.

*В ходе лекционных занятий необходимо:*

- вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

- задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

- дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой - в ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы.

- подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю, составить план-конспект своего выступления, продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью.

- своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих рекомендаций и изучении рекомендованной литературы. Студент может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы при подготовке практических работ.

#### ***Методические указания для подготовки к практическим (семинарским) занятиям***

Начиная подготовку к семинарскому занятию, необходимо, прежде всего, обратить внимание на конспект лекций, разделы учебников и учебных пособий, которые способствуют общему представлению о месте и значении темы в изучаемом курсе. Затем следует поработать с дополнительной литературой, сделать записи по рекомендованным источникам. Подготовка к семинарскому занятию включает 2 этапа:

- 1й этап - организационный;
- 2й этап - закрепление и углубление теоретических знаний. На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает:
  - уяснение задания, выданного на самостоятельную работу;
  - подбор рекомендованной литературы;
  - составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе. Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию. Начинать надо с изучения

рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная её часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобратся в иллюстративном материале. Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам. В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретает практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь.

В начале занятия студенты под руководством преподавателя более глубоко осмысливают теоретические положения по теме занятия, раскрывают и объясняют основные положения выступления.

Записи имеют первостепенное значение для самостоятельной работы обучающихся. Они помогают понять построение изучаемого материала, выделить основные положения и проследить их логику. Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует, наряду со зрительной, и моторную память. Следует помнить: у студента, систематически ведущего записи, создается свой индивидуальный фонд подсобных материалов для быстрого повторения прочитанного, для мобилизации накопленных знаний. Особенно важны и полезны записи тогда, когда в них находят отражение мысли, возникшие при самостоятельной работе. Важно развивать умение сопоставлять источники, продумывать изучаемый материал.

Большое значение имеет совершенствование навыков конспектирования. Преподаватель может рекомендовать студентам следующие основные формы записи план (простой и развернутый), выписки, тезисы. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Ввиду трудоемкости подготовки к семинару следует продумать алгоритм действий, еще раз внимательно прочитать записи лекций и уже готовый конспект по теме семинара, тщательно продумать свое устное выступление.

На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Необходимо следить, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускать и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного.

Выступления других обучающихся необходимо внимательно и критически слушать, подмечать особенное в суждениях обучающихся, улавливать недостатки и ошибки. При этом обратить внимание на то, что еще не было сказано, или поддержать и развить интересную

мысль, высказанную выступающим студентом. Изучение студентами фактического, материала по теме практического занятия должно осуществляться заблаговременно. Под фактическим материалом следует понимать специальную литературу по теме занятия, а также по рассматриваемым проблемам. Особое внимание следует обратить на дискуссионные - теоретические вопросы в системе изучаемого вопроса: изучить различные точки зрения ведущих ученых, обозначить противоречия современного законодательства. Для систематизации основных положений по теме занятия рекомендуется составление конспектов.

Обратить внимание на:

- составление списка нормативных правовых актов и учебной и научной литературы по изучаемой теме;
- изучение и анализ выбранных источников;
- изучение и анализ практики по данной теме, представленной в информационно-справочных правовых электронных системах и др.;
- выполнение предусмотренных программой заданий в соответствии с тематическим планом;
- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями: на их еженедельных консультациях;
- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний решения представленных в учебно-методических материалах.

#### ***Методические указания по выполнению лабораторных работ***

Подготовку к лабораторной работе рекомендуется проводить в следующей последовательности:

- уяснить тему и цель, предстоящей лабораторной работы;
- изучить теоретический материал в соответствии с темой лабораторной работы (рекомендуется использовать рекомендованную литературу, конспект лекций, учебное пособие (практикум по лабораторным работам));
- ознакомиться с оборудованием и материалами, используемыми на лабораторной работе (при использовании специализированного оборудования необходимо изучить порядок и правила его использования).

Вопросы, вынесенные для собеседования при защите лабораторных работ дисциплины, представлены в ФОС.

При выполнении лабораторной работы студенты должны строго соблюдать, установленные правила охраны труда.

При выполнении лабораторной работы студентам рекомендуется:

- уяснить цель, выполняемых заданий и способы их решения;
- задания, указанные в лабораторной работе выполнять в той последовательности, в которой они указаны в лабораторном практикуме;
- при выполнении практического задания и изучении теоретического материала использовать помощь преподавателя;
- оформить отчет по лабораторной работе;
- ответить на контрольные вопросы.

При подготовке к защите лабораторной работы студентам рекомендуется:

- подготовить отчет по лабораторной работе;
- подготовить обоснование, сделанных выводов;
- закрепить знания теоретического материала по теме лабораторной работы (рекомендуется использовать контрольные вопросы);
- знать порядок проведения расчетов (проводимых исследований);
- уметь показать и пояснить порядок исследований при использовании специализированного оборудования.

***Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины для самостоятельной работы***

Методика организации самостоятельной работы студентов зависит от структур; характера и особенностей изучаемой дисциплины, объема часов на ее изучение, заданий для самостоятельной работы студентов, индивидуальных особенностей студентов и условий учебной деятельности.

При этом преподаватель назначает студентам варианты выполнения самостоятельной работы, осуществляет систематический контроль выполнения студентами графика самостоятельной работы, проводит анализ и дает оценку выполненной работы.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в аудиторной внеаудиторной формах. Самостоятельная работа обучающихся в аудиторное время может включать:

- конспектирование (составление тезисов) лекций, выполнение контрольных работ;
- работу со справочной и методической литературой;
- работу с нормативными правовыми актами;
- выступления с докладами, сообщениями на семинарских занятиях;
- защиту выполненных практических работ;
- участие в оперативном (текущем) опросе по отдельным темам изучаемой дисциплины;
- участие в собеседованиях, деловых (ролевых) играх, дискуссиях, круглых столах, конференциях;
- участие в тестировании и др.

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время может состоять

- повторения лекционного материала;
- подготовки к семинарам (практическим занятиям);
- изучения учебной и научной литературы;
- выполнения практических заданий;
- подготовки к контрольным работам, тестированию и т.д.;
- подготовки к семинарам устных докладов (сообщений);
- подготовки рефератов, эссе и иных индивидуальных письменных работ заданию преподавателя;
- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями на еженедельных консультациях;
- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний.

#### **3.2.4. Методическое указание по применению электронного обучения и дистанционных технологий при освоении дисциплины.**

Дистанционные образовательные технологии применяются при изучении дисциплин в очно, очно-заочной и заочной формах обучения.

Освоение учебной дисциплины в очной форме обучения с применением дистанционных образовательных технологий применяется в случае установления карантинных мер, в связи со сложившимся сложной санитарно-эпидемиологической обстановкой или иным основанием в виду обстоятельств неопределенной силы. Занятия лекционного типа проводятся с использованием открытых онлайн-курсов, лекций в режиме онлайн конференции с контрольными вопросами для самостоятельной работы.

Практические занятия проводятся с использованием видео уроков, презентаций и виртуальных аналогов приборов, оборудования, иных средств обучения используемых в соответствии с содержанием учебного материала.

Семинарские занятия проводятся в режиме видео-конференции с использованием контрольных заданий, контрольных работ, позволяющих закрепить полученные теоретические знания.

Лабораторные занятия проводятся с использованием открытых онлайн-курсов и виртуальных аналогов приборов, оборудования и иных средств обучения позволяющих изучить теоретический материал и практические навыки с помощью экспериментального подтверждения.

Для материально-технического обеспечения освоения учебной дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используется ZOOM, WhatsApp, Discord, образовательных платформ «Система дистанционного обучения SDO.roanonic.ru», базы данных ЭБС «Лань», «IPR books»

При использовании дистанционных образовательных технологий обучающиеся переводятся на обучения по индивидуальному учебному плану в котором указаны трудоемкость, последовательность изучения дисциплин (модулей), виды учебной деятельности (лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа), формы промежуточной аттестации, определяющие порядок освоения основной образовательной программы с использованием дистанционных образовательных технологий.

#### 4. ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основные результаты освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (усвоенные знания, освоенные умения)	Основные показатели результатов обучения
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отличительные особенности отдельного вида спорта;</li> <li>- физиологические, педагогические, психологические основы обучения основным двигательным действиям, современные комплексы физических упражнений;</li> <li>- биодинамические особенности и специальные упражнения корригирующей направленности, принципы их применения в целях укрепления здоровья;</li> <li>- физиологические моменты дыхательной системы, кровообращения при мышечных нагрузках, варианты развития и совершенствования комплексов упражнений в зависимости от возраста;</li> <li>- психофункциональные параметры организма; собственные варианты контроля за состоянием здоровья, изменением физической подготовленности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li> <li>- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</li> <li>- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> <li>- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.</li> </ul>
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно с технической точки зрения выполнять двигательные действия, применять их для личного досуга и соревновательной деятельности;</li> <li>- осуществлять коррекцию осанки;</li> <li>- разрабатывать самостоятельные комплексы физических упражнений, подбирать дви-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- описывать основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>- описывать тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> <li>- описывать комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся</li> </ul>

<b>Результаты обучения (усвоенные знания, освоенные умения)</b>	<b>Основные показатели результатов обучения</b>
<p>гательный режим, поддерживать работоспособность на оптимальном уровне;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- регулировать и контролировать состояние организма в процессе выполнения физических упражнений, достигать оздоровительного эффекта и развития физических кондиций;</li> <li>- управлять личными эмоциями, эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, совершенствовать культуру общения;</li> <li>- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование, применять специальные технические средства для совершенствования индивидуальных занятий физической культурой.</li> </ul>	<p>индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- описывать, как преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</li> <li>- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> </ul>

## **5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Адаптация рабочей программы учебной дисциплины **БД.08. «Физическая культура»** проводится при реализации адаптивной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **44.02.02 Преподавание в начальных классах** в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Оснащение кабинета для проведения занятий должно отвечать особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Кабинет должен быть оснащен оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья.

Оснащение устанавливается в кабинете при наличии обучающихся по адаптированной образовательной программе с учетом имеющегося типа нарушений здоровья у обучающегося.

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, указанным в рабочей программы, должен быть представлен в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (не менее одного вида):

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза установленного для подготовки к ответу обучающимся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.