

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**  
**«Пермский государственный национальный исследовательский университет»**

**Колледж профессионального образования**

Авторы-составители:

**Нургалиева Елена Владимировна**

Рабочая программа дисциплины  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Утверждено на заседании ПЦК  
Общеобразовательных и гуманитарных дисциплин  
Протокол № 10 от «9» 21 мая 2019 г.  
Председатель ПЦК И.В. Власова Власова И.В.

Пермь 2019

Рабочая программа дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальностям 09.02.06 Сетевое и системное администрирование. Рабочая программа составлена с учетом требований примерной программы по дисциплине, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»), протокол №3 от 21 июля 2015 г.

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Пермский государственный национальный исследовательский университет»

**Разработчик:**

*Нургалиева Елена Владимировна*, преподаватель Колледжа профессионального образования.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>
<b>5. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ, УРОВНИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>19</b>

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения программы**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в колледже профессионального образования, реализующего образовательную программу на базе основного общего образования в пределах освоения среднего профессионального образования по специальностям 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

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

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовым дисциплинам общеобразовательного учебного цикла.

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

Целью физического воспитания студентов колледжа является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- освоение системы знаний о занятиях физическими упражнениями, их роли и значении в формировании здорового образа жизни;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью;
- овладение системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- обеспечение общей и профессионально прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины студент должен:

**знать:**

- значение ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- особенности влияния организованной двигательной активности на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- роль и значение физических упражнений в формировании здорового образа жизни;
- основные технические элементы базовых видов спорта;

**уметь:**

- творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;
- обеспечивать сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств с помощью системы практических умений и навыков;
- использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей;

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

*личностных:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- 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;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- 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;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков физической культуры;

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

- 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;

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

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

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

*метапредметных:*

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

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

- 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;

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

- 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:*

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

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

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

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

- 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).

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

Содержание программы рассчитано на максимальную учебную нагрузку обучающегося в 180 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 140 часов (4 часа лекционных занятий, 136 часов практических занятий); самостоятельной работы обучающегося – 40 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>180</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>140</b>
в том числе:	
лекции	4
практические занятия	136
лабораторные занятия	
контрольные работы	
Курсовая работа (проект)	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
выполнение упражнений	40
подготовка устных сообщений	
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности</b>	<b>Учебный материал (лекция)</b>	2	2
	<b>Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности</b> Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками. Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек.		
<b>Раздел 2. Легкоатлетическая подготовка</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 2.1 Бег по пересеченной местности</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	Ознакомление занимающихся с техникой безопасности на занятиях. Обучение занимающихся технике оздоровительной ходьбы и бега. Обучение технике высокого старта. Обучение основным исходным положениям. ОРУ в кругу. Обучение основным беговым упражнениям. Развитие общей выносливости. Обучение основным упражнениям по общей физической подготовке.		
<b>Тема 2.2 Кроссовая подготовка</b>	<b>Практическое занятие</b>	12	2
	Самостоятельное проведение разминки легкоатлета. Закрепление техники высокого старта. Обучение технике спортивного бега. Обучение построению в колонну, шеренгу, круг. ОРУ в разомкнутом строю. Развитие общей и специальной выносливости. Общая физическая подготовка.		
	Самостоятельное проведение разминки легкоатлета. Разминка легкоатлета. Закрепление техники высокого старта и техники спортивного бега. Закрепление техники спортивного бега. ОРУ в движении. Развитие общей и специальной выносливости. Общая физическая подготовка.		
	Проведение разминки легкоатлета. ОРУ в кругу. Выполнение комплекса упражнений на связки. Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости.		
	Проведение разминки легкоатлета. ОРУ в кругу. Выполнение специальных беговых упражнений. Развитие общей выносливости. Общая физическая подготовка. Сдача контрольного норматива: 500 метров (девушки), 1000 метров (юноши).		
	Проведение разминки легкоатлета. ОРУ в кругу. Выполнение специальных беговых упражнений. Закрепление техники кроссового бега. Выполнение специальных беговых упражнений. Развитие общей и специальной выносливости. Общая физическая подготовка.		
	Проведение разминки легкоатлета. ОРУ в кругу. Выполнение специальных беговых упражнений. Развитие общей выносливости. Общая физическая подготовка. Сдача контрольного норматива: 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изученных двигательных действий в ходе самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	3
<b>Тема 2.3. Прыжок в длину с места толчком двумя</b>	<b>Практическое занятие</b>	8	2
	Разминка легкоатлета. ОРУ в кругу. Техника бега по прямой с различной скоростью. Отработка техники бега по прямой с различной скоростью: медленный бег, переход от медленного бега к быстрому бегу, чередование мед-		

<b>мя ногами</b>	ленного и быстрого бега, ускорения. Развитие общей выносливости. Общая физическая подготовка.		
	Разминка легкоатлета. Закрепление техники кроссового бега. ОРУ в кругу. Закрепление техники выполнения специальных беговых упражнений. Обучение технике прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Развитие общей выносливости.		
	Разминка легкоатлета. ОРУ в кругу. Закрепление техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Обучение технике приземления при выполнении прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Общая физическая подготовка.		
	Разминка легкоатлета. ОРУ в кругу. Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Бег по пересеченной местности в течение 40-50 мин.	<b>2</b>	3
<b>Тема 2.4. Развитие гибкости</b>	<b>Практическое занятие</b>	8	2
	Разминка легкоатлета. ОРУ в кругу. Выполнение упражнений по развитию гибкости. Круговая тренировка. Общая физическая подготовка.		
	Разминка. ОРУ в кругу. Выполнение упражнений на общую физическую подготовку, выполнение упражнений на гибкость.		
	Разминка. ОРУ в кругу. Выполнение упражнений на общую физическую подготовку, выполнение упражнений на гибкость. Спортивная игра.		
	Разминка легкоатлета. ОРУ в кругу. Выполнение упражнений по развитию гибкости. Круговая тренировка.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изученных двигательных действий в ходе самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<b>2</b>	3
<b>Раздел 3. Основы общей физической подготовки</b>		<b>34</b>	
<b>Тема 3.1. Основы регулирования величин физических нагрузок</b>	<b>Практическое занятие</b>	4	2
	Выполнение общей разминки. Основы регулирования величин физических нагрузок с помощью пульсометрии. Выполнение упражнений по совершенствованию и коррекции индивидуального физического развития, двигательных возможностей с измерением пульсометрии. Общая физическая подготовка.		
	Выполнение общей разминки. Сдача контрольного норматива: сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (девушки, юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от брусьев (юноши), прохождение рукохода (девушки).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Разработка и выполнение комплекса физических упражнений.	<b>2</b>	3
<b>Тема 3.2. Развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков</b>	<b>Практическое занятие</b>	4	2
	Совершенствование техники выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств. Выполнение физических упражнений профессиональной направленности. Общая физическая подготовка.		
	Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых прикладных двигательных умений и навыков. Выполнение физических упражнений профессиональной направленности. Сдача контрольного норматива: поднимание коленей в висе на шведской стенке.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление комплексов упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических ка-	<b>2</b>	3

	честв.		
<b>Тема 3.3. Общая физическая подготовка</b>	<b>Практическое занятие</b>	6	2
	Разминка. ОРУ в кругу. Бег по прямой с различной скоростью. Выполнение упражнений на пресс из различных положений. Общая физическая подготовка.		
	Разминка. ОРУ в кругу. Бег по прямой с различной скоростью. Выполнение упражнений на общую физическую подготовку.		
	Разминка. ОРУ в кругу. Сдача контрольного норматива: поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой за 1 мин.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений на развитие выносливости.	2	3
<b>Тема 3.4. Развитие силы</b>	<b>Практическое занятие</b>	4	2
	Разминка. Круговая тренировка: выполнение упражнений с отягощением веса собственного тела. Выполнение упражнений в парах. Спортивная игра.		
	Разминка. Сдача контрольного норматива: приседания на одной ноге (пистолет), без опоры или с опорой на гимнастическую лесницу (шведскую стенку).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений на развитие силы.	2	3
<b>Тема 3.5. Развитие выносливости</b>	<b>Практическое занятие</b>	6	2
	Разминка. ОРУ в кругу. Выполнение специальных беговых упражнений. Бег в равномерном темпе продолжительностью до 30–40 мин. Круговая тренировка без вспомогательных средств.		
	Разминка. ОРУ в кругу. Выполнение специальных беговых упражнений. Бег в равномерном темпе продолжительностью до 30–40 мин. Круговая тренировка.		
	Разминка. ОРУ в кругу. Выполнение специальных беговых упражнений. Бег в равномерном темпе продолжительностью до 30–40 мин. Прыжковая тренировка.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение специальных беговых упражнений. Бег в равномерном темпе продолжительностью до 30–40 мин.	2	3
<b>Итого за 1 триместр</b>		<b>72</b>	
<b>Раздел 4. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 4.1. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность.</b>	<b>Учебный материал (лекция)</b>	2	2
	<b>Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность.</b> Личное отношение к здоровью. Режим труда и отдыха. Суточный биоритм и жизнедеятельность организма. Полноценный сон. Сбалансированное питание. Вода и ее значение для организма. Соблюдение личной гигиены. Основные факторы оздоровления: дыхательная гимнастика, двигательная активность, психогимнастика др. Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, совершенствования функциональных систем и профилактики простудных заболеваний.		
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 5.1. Техника передвижения классическими ходами</b>	<b>Практическое занятие</b>	12	2
	Вводное занятие по лыжной подготовке. Обучение техническому обслуживанию лыжного инвентаря. Обучение технике передвижения на лыжах. Обучение технике лыжных ходов. Обучение строевым упражнениям с лыжами и на лыжах. Обучение технике торможения.		
	Обучение технике лыжных ходов. Обучение технике классического хода. Обучение технике торможений палка-		

	ми: упором, плугом, боковым соскальзыванием, падением. Обучение технике поворотов в движении переступанием, упором, плугом.		
	Обучение технике поворотов на месте. Обучение технике попеременного двухшажного хода. Обучение технике одновременных ходов.		
	Совершенствование техники передвижения одновременным двухшажным и бесшажным ходами. Прохождение дистанции 2-3 км.		
	Обучение технике перехода с одновременного лыжного хода на попеременный ход.		
	Совершенствование техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 3-х км.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изученных двигательных действий в ходе самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4	3
<b>Тема 5.2.</b> <b>Техника передвижения коньковыми ходами</b>	<b>Практическое занятие</b>	12	2
	Передвижение по пересеченной местности. Техника подъемов: ступающим шагом, «лесенкой», «ёлочкой».		
	Передвижение по пересеченной местности. Совершенствование техники подъемов и спусков различными способами. Обучение технике спусков в высокой, средней и низкой стойке. Обучение технике подъемов ступающим, скользящим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Обучение способам перехода с хода на ход.		
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача контрольного норматива: 2 км (девушки), 3 км (юноши).		
	Ознакомление с техникой передвижения коньковыми ходами. Передвижение по пересеченной местности. Обучение технике одновременного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции до 3-х км.		
	Обучение технике одновременного одношажного конькового хода. Совершенствование техники одновременного одношажного конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).		
	Совершенствование техники одновременного одношажного конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Прохождение дистанции на лыжах до 5 км.	4	3
<b>Раздел 6. Общая физическая подготовка</b>		<b>38</b>	
<b>Тема 6.1.</b> <b>Развитие качеств быстроты движений</b>	<b>Практическое занятие</b>	12	2
	Разминка легкоатлета. ОРУ в кругу. Техника бега по прямой с различной скоростью. Отработка техники бега по прямой с различной скоростью: медленный бег, переход от медленного бега к быстрому бегу, чередование медленного и быстрого бега, ускорение. Общая физическая подготовка. Спортивная игра.		
	Разминка легкоатлета. ОРУ в кругу. Техника бега по прямой с различной скоростью. Отработка техники бега по прямой с различной скоростью: чередование медленного и быстрого бега, ускорение. Сдача контрольного норматива: челночный бег 3×10 м.		
	Разминка легкоатлета. ОРУ в кругу. Обучение технике бега на короткие дистанции. Обучение технике старта и стартового разгона. Обучение технике бега по дистанции. Обучение технике финиширования. Элементы гимнастики, стретчинга. Общая физическая подготовка.		
	Разминка легкоатлета. ОРУ в кругу. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений для развития силы и прыгучести. Обучение технике бега по дистанции. Обучение технике финиширования. Элементы гимнастики, стретчинга. Общая физическая подготовка.		
	Разминка легкоатлета. ОРУ в кругу. Выполнение специальных беговых упражнений для развития скорости. Обучение технике бега по дистанции. Обучение технике финиширования. Элементы гимнастики, стретчинга. Общая физическая подготовка.		

	Разминка легкоатлета. ОРУ в кругу. Техника бега по прямой с различной скоростью. Отработка техники бега по прямой с различной скоростью: чередование медленного и быстрого бега, ускорение. Сдача контрольного норматива: бег 100 м.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изученных двигательных действий в ходе самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>Тема 6.2.</b> <b>Развитие физических качеств</b>	<b>Практическое занятие</b>	18	2
	Разминка. ОРУ в кругу. Выполнение упражнений на общую физическую подготовку, выполнение упражнений на гибкость. Сдача контрольного норматива: наклон вперед из положения седа ноги врозь.		
	Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых прикладных двигательных умений и навыков. Выполнение физических упражнений профессиональной направленности. Сдача контрольного норматива: поднимание коленей в висе на шведской стенке.		
	Выполнение общей разминки. Круговая тренировка: выполнение упражнений с отягощением веса собственного тела. Сдача контрольного норматива: вис на высокой перекладине хватом сверху не касаясь ногами пола.		
	Разминка. Выполнение упражнений в парах. Спортивная игра.		
	Разминка. ОРУ в кругу. Выполнение упражнений на общую физическую подготовку. Сдача контрольного норматива: прыжки на скакалке за 1 минуту.		
	Разминка. ОРУ в кругу. Выполнение комплекса упражнений на связки. Спортивная игра.		
	Разминка. ОРУ в кругу. Выполнение упражнений на общую физическую подготовку. Выполнение упражнений на скакалке.		
	Разминка. ОРУ в кругу. Выполнение упражнений на общую физическую подготовку. Сдача контрольного норматива: упражнение упор присев (расстояние от линии выпрыгивания до основания ладоней — 30 см. прыжком упор лежа.		
	Разминка. ОРУ в кругу. Выполнение упражнений на общую физическую подготовку. Сдача контрольного норматива: поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов упражнений с целью повышения общей физической подготовленности.	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>Итого за 2 триместр</b>		<b>72</b>	
<b>Раздел 7. Легкая атлетика: бег, прыжки, общая физическая подготовка</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 7.1.</b> <b>Бег на короткие и средние дистанции</b>	<b>Практическое занятие</b>	10	2
	Разминка легкоатлета. ОРУ в кругу. Техника бега по прямой с различной скоростью. Отработка техники бега по прямой с различной скоростью: медленный бег, переход от медленного бега к быстрому бегу, чередование медленного и быстрого бега, ускорение. Общая физическая подготовка.		
	Разминка легкоатлета. ОРУ в кругу. Техника бега по прямой с различной скоростью. Отработка техники бега по прямой с различной скоростью. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Общая физическая подготовка.		
	Разминка легкоатлета. ОРУ в кругу. Техника бега по прямой с различной скоростью. Отработка техники бега по прямой с различной скоростью: чередование медленного и быстрого бега, ускорение. Сдача контрольного норматива: бег 60 м.		
	Разминка. ОРУ в кругу. Выполнение специальных беговых упражнений. Бег в равномерном темпе продолжительностью до 10 мин. Круговая тренировка без вспомогательных средств.		
	Разминка легкоатлета. ОРУ в кругу. Техника бега по прямой с различной скоростью. Отработка техники бега по		

	прямой с различной скоростью: чередование медленного и быстрого бега, ускорение. Сдача контрольного норматива: тест Купера.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Бег на средние и длинные дистанции.	<b>2</b>	3
<b>Тема 7.2.</b> <b>Прыжок в длину с места, развитие гибкости</b>	<b>Практическое занятие</b>	8	2
	Разминка. ОРУ в кругу. Комплекс специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Общая физическая подготовка. Спортивная игра.		
	Разминка легкоатлета. ОРУ в кругу. Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.		
	Разминка. ОРУ в кругу. Выполнение упражнений на общую физическую подготовку, выполнение упражнений на гибкость.		
	Разминка легкоатлета (общая физическая подготовка). ОРУ в кругу. Сдача контрольного норматива: наклон вперед из положения стоя с гимнастической скамейки.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение специальных прыжковых упражнений.	<b>4</b>	3
<b>Тема 7.3.</b> <b>Общая физическая подготовка</b>	<b>Практическое занятие</b>	10	2
	Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых прикладных двигательных умений и навыков. Выполнение физических упражнений профессиональной направленности. Общая физическая подготовка.		
	Выполнение общей разминки. ОРУ в кругу. Сдача контрольного норматива: сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (девушки, юноши).		
	Разминка. ОРУ в кругу. Круговая тренировка: выполнение упражнений с отягощением веса собственного тела. Выполнение упражнений в парах. Спортивная игра.		
	Разминка. ОРУ в кругу. Сдача контрольного норматива: поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой.		
	Разминка. ОРУ в кругу. Сдача контрольного норматива: поднимание коленей в висе на шведской стенке.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов упражнений с целью повышения общей физической подготовленности.	<b>2</b>	3
<b>Итого за 3 триместр</b>		<b>36</b>	
<b>Итого за год</b>		<b>180</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 ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Вид работ: лекционные занятия

Материально-техническое обеспечение дисциплины, оснащенность: аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.

Вид работ: практические занятия

Материально-техническое обеспечение дисциплины, оснащенность. Оборудование: 2 борцовских ковра 12 х 12 м, шведские стенки, спортивный тренажер для жима лежа, спортивные гири. Тренажерный зал общефизической подготовки. Оборудование: 8 щитов в комплекте с кольцами и сетками для баскетбола, 30 баскетбольных мячей мужских, 30 баскетбольных мячей женских, 15 волейбольных мячей мужских, 15 волейбольных мячей женских, скакалки 200 штук, 80 пар утяжелителей для ног, шведская стенка 6 штук, турники 3 штуки, 50 штук гимнастических ковриков, вспомогательный инвентарь.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Стрелковый тир

Вид работ: текущий контроль, промежуточная аттестация

Материально-техническое обеспечение дисциплины, оснащенность. Оборудование: 2 борцовских ковра 12 х 12 м, шведские стенки, спортивный тренажер для жима лежа, спортивные гири. Тренажерный зал общефизической подготовки. Оборудование: 8 щитов в комплекте с кольцами и сетками для баскетбола, 30 баскетбольных мячей мужских, 30 баскетбольных мячей женских, 15 волейбольных мячей мужских, 15 волейбольных мячей женских, скакалки 200 штук, 80 пар утяжелителей для ног, шведская стенка 6 штук, турники 3 штуки, 50 штук гимнастических ковриков, вспомогательный инвентарь.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Стрелковый тир

Вид работ: самостоятельная работа

Материально-техническое обеспечение дисциплины, оснащенность: аудитория для самостоятельной работы, оснащенная компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», обеспеченная

доступом в электронную информационно-образовательную среду университета, помещения Научной библиотеки ПГНИУ.

Вид работ: групповые (индивидуальные консультации)

Материально-техническое обеспечение дисциплины, оснащенность: аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Образовательный процесс по дисциплине Физическая культура предполагает использование следующего программного обеспечения и информационных справочных систем:

- презентационные материалы (слайды по темам лекционных и практических занятий);
- доступ в режиме on-line в Электронную библиотечную систему (ЭБС);
- доступ в электронную информационно-образовательную среду университета; тестирование;
- Интернет-сервисы и электронные ресурсы (поисковые системы, электронная почта, профессиональные тематические чаты и форумы).

Перечень необходимого лицензионного и (или) свободно распространяемого программного обеспечения: офисный пакет приложений «LibreOffice»; справочная правовая система «Консультант Плюс».

### **Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Основные источники:**

1. Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: Учебное пособие / Новаковский С.В. - отв. ред. - М.: Издательство Юрайт, 2018, ISBN 978-5-9916-9913-6. - 125.

#### **Дополнительные источники:**

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: Учебник и практикум / Алхасов Д.С. - М.: Издательство Юрайт, 2019, ISBN 978-5-534-06071-3. - 191.

2. Муллер А. Б. Физическая культура: Учебник и практикум / Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. - М.: Издательство Юрайт, 2018, ISBN 978-5-534-02612-2. - 424.



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

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Личностные</i>	
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Текущий контроль в форме устного собеседования.
- 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;	Текущий контроль в форме устного собеседования; выполнение письменной работы.
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	Выполнение контрольных нормативов.
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	Демонстрация комплексов упражнений на практическом занятии; выполнение контрольных нормативов.
- 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;	Текущий контроль в форме устного собеседования.
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки физической культуры;	Текущий контроль в форме устного собеседования.
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного	Подготовка устного сообщения.

использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков физической культуры;	
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	Подготовка устного сообщения.
- 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;	Проведение комплекса физических упражнений с одноклассниками.
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Демонстрация комплексов упражнений на практическом занятии.
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	Подготовка устного сообщения.
- готовность к служению Отечеству, его защите;	Подготовка устного сообщения.
<i>Метапредметные</i>	
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	Подготовка устного сообщения.
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	Выполнение контрольных нормативов, проведение комплекса физических упражнений с одноклассниками.
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физиче-	Подготовка устного сообщения.

ской культуре, получаемую из различных источников;	
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	Выполнение контрольных нормативов.
- 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;	Выполнение письменной работы.
<i>Предметные</i>	
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Выполнение контрольных нормативов, проведение комплекса физических упражнений с одноклассниками.
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Выполнение контрольных нормативов, проведение комплекса физических упражнений с одноклассниками.
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Подготовка устного сообщения.
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Выполнение контрольных нормативов, проведение комплекса физических упражнений с одноклассниками.
- 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).	Выполнение контрольных нормативов, проведение комплекса физических упражнений с одноклассниками.

## 5. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ, УРОВНИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Результаты обучения	Критерии оценивания результатов, уровни освоения учебного материала по дисциплине
<b>Знать</b>	
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни	<p><i>Ознакомительный уровень</i> – имеет представление о роли физической культуры в жизни человека;</p> <p><i>Репродуктивный уровень</i> – имеет представление о роли физической культуры в социальном развитии человека; знает основы здорового образа жизни;</p> <p><i>Продуктивный уровень</i> – знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; демонстрирует знания по основам здорового образа жизни</p>
<b>Уметь</b>	
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<p><i>Ознакомительный уровень</i> – бессистемно использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья;</p> <p><i>Репродуктивный уровень</i> – использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных целей</p> <p><i>Продуктивный уровень</i> – активно использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных целей</p>