

Департамент образования города Москвы
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»
гуманитарно-правовой колледж юридического института

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

БД.06 Физическая культура

Специальность

**40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»
(базовая подготовка)**

Москва
2018

1. Наименование дисциплины: БД.06 Физическая культура

2. Цель и задачи освоения общеобразовательной дисциплины:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

3. Место дисциплины в структуре программы.

Дисциплина БД.06 Физическая культура относится к базовым дисциплинам общеобразовательной подготовки образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (базовая подготовка) (далее – ОП СПО) и изучается на 1 курсе в течение 1 и 2 семестра.

4. Образовательные результаты необходимые для освоения дисциплины.

Для освоения дисциплины обучающийся должен иметь знания и умения, полученные при освоении образовательной программы основного общего образования.

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) владение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) сформированность умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

5. Требования к результатам освоения дисциплины:

Освоение содержания общеобразовательной дисциплины БД.06 Физическая культура обеспечивает достижение следующих образовательных результатов, которые отражают:

Образовательные результаты – личностные (ОРЛ):

ОРЛ 1 - российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

ОРЛ 2- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

ОРЛ 3 - готовность к служению Отечеству, его защите;

ОРЛ 4- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

ОРЛ 5 - сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

ОРЛ 6 - толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

ОРЛ 7 - навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

ОРЛ 8 - нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

ОРЛ 9- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

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

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

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

ОРЛ 13 - осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

ОРЛ 14 - сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

ОРЛ 15 - ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Образовательные результаты – метапредметные (ОРМ):

ОРМ 1 - умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

ОРМ 2 - умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

ОРМ 3 - владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

ОРМ 4 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

ОРМ 5 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

ОРМ 6 - умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

ОРМ 7 - умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

ОРМ 8 - владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

ОРМ 9 - владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Образовательные результаты – предметные (ОРП):

ОРП 1 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

ОРП 2 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ОРП 3 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ОРП 4 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ОРП 5 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Формирование образовательных результатов обеспечивает:

Личностных:

1) готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

2) 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;

3) потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

4) приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

5) 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;

6) готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

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

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

9) 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;

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

11) патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

12) готовность к служению Отечеству, его защите;

Метапредметных:

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

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

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

4) 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;

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

6) 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:

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

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

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

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

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Раздел 1. Легкая атлетика	
Освоение техники беговых упражнений.	кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции, высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).
Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с места	Постановка рук и ног при прыжке, синхронизация. Специальные прыжковые упражнения для скоростно-силовой подготовки.
Метание мяча, сдача контрольных нормативов	Обучение трехшажному метанию мяча (три шага: правая, левая, правая с одновременным замахом правой рукой, бросок)
Раздел 2. Гимнастика	
Освоение техники общеразвивающих упражнений	Упражнение для мышц шеи, для мышц плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц нижних конечностей. Тест на силовую выносливость. Тест на координацию и скоростную выносливость, прыжки через скакалку. Тест на силу: сгибание разгибание рук в упоре лежа. Тест на общую выносливость (6 минутный бег). Строевые упражнения.
Упражнения в паре с партнером	С набивными мячами. Передача в право в лево, сверху вниз, снизу в верх. Броски.

Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, Упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки
Упражнения для коррекции зрения	Начинать с 2-3 повторений каждого упражнения: глаза вправо, затем влево, снова вправо и затем влево; глаза в правый верхний угол, затем в левый нижний угол, затем в правый нижний и потом в левый верхний угол; глаза в левый угол, затем в правый нижний угол, в левый верхний и затем в правый нижний угол; глаза вверх, затем вниз, снова вверх и опять вниз; круговое вращение глазами сначала в одну сторону, затем в другую. Глаза многих людей во сне напрягаются больше, чем во время бодрствования. Чтобы снять такое состояние, надо после пробуждения, оставаясь в постели сделать следующие упражнения: хорошо потянуться и поперекатываться с боку набок, не задерживая дыхания (этим расслабляются позвоночник и мышцы, стянутые во сне); широко раскрыть глаза и рот несколько раз (многие люди спят, стиснув челюсти и крепко сжав зубы и веки); крепко зажмуриться несколько раз, после каждого зажмуривания сделать по 12 легких морганий (этим вы подготовите веки и глаза к работе на целый день).
Раздел 3. Волейбол	
Передача мяча сверху, снизу двумя руками	Техника безопасности игры. Правила игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону. Игра по упрощенным правилам волейбола
Передача мяча сверху за голову	Перемещаться, подавать, принимать мяч и с веру двумя руками за голову.
Прием мяча снизу, нижняя прямая и верхняя подача	Перемещаться, подавать, принимать мяч с низу и с веру двумя руками в парах через сетку. Игра по правилам
Раздел 4. Бадминтон	
Хват ракетки	Владеть ракеткой, Владеть техникой ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки, удары с права с лева.
Основная стойка при подаче	Стойкой бадминтониста (высокая, низкая, средняя).
Имитация техники ударов справа, слева	Владение техникой выполнения высоко далекого удара Игра по правилам.
Раздел 5. Баскетбол	
Приемы передачи мяча от груди	Правила игры. Техника безопасности игры. .Ловля и передача мяча, ведение, Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Ведение мяча	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.
Броски в корзину	Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Игра по правилам.
Раздел 6 Виды спорта по выбору	
Атлетическая гимнастика (работа на тренажерах)	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля
Дыхательная гимнастика	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий

6. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	2
Контактная работа (всего)	117	51	66
В том числе:			
Лекции	4	4	
Практические занятия (ПЗ)	113	47	66
Лабораторные занятия (ЛЗ)			
В том числе в интерактивной форме	113	47	66
Самостоятельная работа (в том числе индивидуальный проект)	58	25	33
Консультация			
Форма промежуточной аттестации:		Дифференцированный зачёт	Дифференцированный зачёт
Максимальная учебная нагрузка	175	76	99

7. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

7.1. Разделы общеобразовательной дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела общеобразовательной дисциплины	Лекции	Практические занятия	Объем аудиторных занятий (в том числе в интерактивной форме)	СРС (в том числе индивидуальный проект)	Всего
Раздел 1.	Легкая атлетика.	2	15	15(15)	10	27
Тема 1.1	Освоение техники беговых упражнений.	2	5	5(5)	3	10
Тема 1.2	Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с места		5	5(5)	3	8

Тема 1.3	Метание мяча, сдача контрольных нормативов		5	5(5)	4	9
Раздел 2.	Гимнастика	2	10	10(10)	5	17
Тема 2.1	Освоение техники общеразвивающих упражнений	2	3	3(3)	1	6
Тема 2.2	Упражнения в паре с партнером		3	3(3)	1	4
Тема 2.3	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний		4	4(4)	2	6
Тема 2.4	Упражнения для коррекции зрения		1	1(1)	1	2
Раздел 3.	Волейбол		22	22(22)	10	32
Тема 3.1	Передача мяча сверху, снизу двумя руками		7	7(7)	3	10
Тема 3.2	Передача мяча сверху за голову		7	7(7)	3	10
Тема 3.3	Прием мяча снизу, нижняя прямая и верхняя подача.		8	8(8)	4	12
Раздел 4.	Бадминтон		22	22(22)	11	33
Тема 4.1	Хват ракетки		7	7(7)	3	10
Тема 4.2	Основная стойка при подаче		7	7(7)	4	11
Тема 4.3	Имитация техники ударов справа, слева		8	8(8)	4	12
Раздел 5.	Баскетбол		22	22(22)	11	33
Тема 5.1	Приемы передачи мяча от груди		7	7(7)	3	10
Тема 5.2	Ведение мяча		7	7(7)	4	11
Тема 5.3	Броски в корзину		8	8(8)	4	12
Раздел 6.	Виды спорта по выбору		22	22(22)	11	33
Тема 6.1	Атлетическая гимнастика (работа на тренажерах)		19	19(19)	9	28
Тема 6.2	Дыхательная гимнастика		3	3(3)	2	5
	Всего:	4	113	117(117)	58	175

7.2. Содержание разделов дисциплины БД.06 Физическая культура

№ п/п	Наименование раздела общеобразовательной дисциплины	Содержание раздела (темы занятий)
Раздел 1.	Легкая атлетика	
Тема 1.1	Освоение техники беговых упражнений.	Ходьба и бег: с разной техникой постановки стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения. .Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники движений рук, ног. Техника "низкого" старта. Специально-подготовительные и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости. Тренировка в беге на

		короткие дистанции с разной скоростью. Обучение передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.
Тема 1.2	Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с места	Прыжки в длину. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки в длину: толчок, движения в фазе полета и приземления. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, быстроты, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости
Тема 1.3	Метание мяча, сдача контрольных нормативов	Представление о технике метания малого мяча. Держание снаряда и техника броскового движения в финальной фазе при метании малого мяча, выполнение хвата малого мяча, отведение мяча на месте с имитацией броска, скрестные шаги с отведением мяча без броска. Метание мяча. Нормативы по легкой атлетике
Раздел 2.	Гимнастика	
Тема 2.1	Освоение техники общеразвивающих упражнений	Физическая подготовка: упражнения для развития силы, быстроты и координации движений, силовой и скоростной выносливости, прыгучести Строевые упражнения. Построения в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчет строя по порядку, управление строем.
Тема 2.2	Упражнения в паре с партнером	Общеразвивающие упражнения. Без предметов, вдвоем и в сопротивлении, на гимнастической стенке (индивидуально и парно), на гимнастической скамейке (индивидуально, парно и группой), с набивными мячами, гантелями, гимнастическими палками, скакалками, резиновыми мячами, обручами.
Тема 2.3	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Ходьба с сочетанием с медленным бегом, упражнения с набивным мячом, на осанку. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные игры и дыхательные упражнения
Тема 2.4	Упражнения для коррекции зрения	Начинать с 2-3 повторений каждого упражнения: глаза вправо, затем влево, снова вправо и затем влево; глаза в правый верхний угол, затем в левый нижний угол, затем в правый нижний и потом в левый верхний угол; глаза в левый угол, затем в правый нижний угол, в левый верхний и затем в правый нижний угол; глаза вверх, затем вниз, снова вверх и опять вниз; круговое вращение глазами сначала в одну сторону, затем в другую. Глаза многих людей во сне напрягаются больше, чем во время бодрствования. Чтобы снять такое состояние, надо после пробуждения, оставаясь в постели сделать следующие упражнения:

		хорошо потянуться и поперекатываться с боку набок, не задерживая дыхания (этим расслабляются позвоночник и мышцы, стянутые во сне); широко раскрыть глаза и рот несколько раз (многие люди спят, стиснув челюсти и крепко сжав зубы и веки); крепко зажмуриться несколько раз, после каждого зажмуривания сделать по 12 легких морганий (этим вы подготовите веки и глаза к работе на целый день).
Раздел 3.	Волейбол	
Тема 3.1	Передача мяча сверху, снизу двумя руками	Техническая подготовка обучение: техника стойки и перемещения: ходьба, скачок, прыжок; передачи: двумя руками вверху, в стойке, в движении, на месте и после перемещения, вперед над собой, назад, длинные, средние, короткие, одной рукой сверху, снизу, сбоку; стойки --основная и низкая; перемещения: ходьба, прыжки, выпады; Физическая подготовка: упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости.
Тема 3.2	Передача мяча сверху за голову	техника владения мячом: прием мяча сверху двумя руками за голову, снизу двумя руками.
Тема 3.3	Прием мяча снизу, нижняя прямая и верхняя подача	Техника владения мячом: подачи - нижняя прямая, нижняя боковая и их разновидности (нацеленная, планирующая); Учебно-тренировочные игры 6х6, 5х5, 4х4.
Раздел 4.	Бадминтон	
Тема 4.1	Хват ракетки	Техника хвата ракетки, жонглирование и ловля волана внизу ракеткой. Правила игры.
Тема 4.2	Основная стойка при подаче	Стойка бадминтониста: высокая, средняя и низкая.
Тема 4.3	Имитация техники ударов справа, слева	Техника передвижений на площадке с ракеткой и без ракетки. Техника ударов с веру открытой и закрытой стороной ракетки, удары с права с лева. Техника выполнения плоского удара. Техника высокой и низкой подач
Раздел 5.	Баскетбол	
Тема 5.1	Приемы передачи мяча от груди	Техническая подготовка (обучение): техника перемещений: ходьба, бег обычный, по дуге с ускорением и с изменением направления. Остановки, прыжки на месте вверх, вперед, в сторону, толчком одной и двумя ногами в движении, в сочетании с бегом, с остановками, изворотами;

Тема 5.2	Ведение мяча	Техника владения мячом: ловля мяча, передача мяча, ведение мяча под правую ногу.
Тема 5.3	Броски в корзину	Броски мяча в корзину: двумя руками: от груди, снизу, сверху, одной рукой от плеча, снизу, сверху, сбоку (крюком) на месте и в движении, в прыжке после ведения, после поворотов, добивание мяча. Штрафные броски.
Раздел 6	Виды спорта по выбору	
Тема 6.1	Атлетическая гимнастика (работа на тренажерах)	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.
Тема 6.2	Дыхательная гимнастика	Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

7.3. Содержание разделов общеобразовательной дисциплины

№ п/п	Наименование раздела общеобразовательной дисциплины	Образовательные технологии (в том числе интерактивные)
Раздел 1.	Легкая атлетика	Лекция-диалог Учебно-тренировочные занятия
Раздел 2.	Гимнастика	Учебно-тренировочные занятия
Раздел 3.	Волейбол	Учебно-тренировочные занятия
Раздел 4.	Бадминтон	Учебно-тренировочные занятия
Раздел 5.	Баскетбол	Учебно-тренировочные занятия
Раздел 6	Виды спорта по выбору	Учебно-тренировочные занятия

7.4. Образовательные результаты обучающегося, формируемые в процессе освоения дисциплины

Наименование раздела общеобразовательной дисциплины	Образовательные результаты		
	ОРЛ	ОРМ	ОРП

Раздел 1. Легкая атлетика.	1-15	1-9	1-5
Раздел 2. Гимнастика	1-15	1-9	1-5
Раздел 3. Волейбол	1-15	1-9	1-5
Раздел 4. Бадминтон	1-15	1-9	1-5
Раздел 5. Баскетбол	1-15	1-9	1-5
Раздел 6 Виды спорта по выбору	1-15	1-9	1-5

8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Контроль качества освоения дисциплины включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся. Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине проводится в форме дифференцированного зачета (1 и 2 семестры).

Конкретный перечень типовых контрольных заданий и иных материалов для оценки результатов освоения дисциплины, а также описание показателей и критериев оценивания компетенций приведен в фонде оценочных средств по дисциплине.

9. Методические указания для обучающихся при освоении дисциплины

Для обеспечения систематической и регулярной работы по изучению дисциплины и успешного прохождения промежуточных и итоговых контрольных мероприятий обучающемуся рекомендуется регулярно изучать каждую тему дисциплины, активно участвуя в аудиторных занятиях и в ходе реализации различных форм самостоятельной индивидуальной работы.

При проведении учебных занятий по дисциплине используются следующие образовательные технологии (в том числе интерактивные):

Лекция-диалог – предполагает передачу учебного содержания через серию вопросов, на которые обучающийся должен отвечать непосредственно в ходе лекции.

Учебно-тренировочные занятия – форма занятия, содействующая укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний. Содержание учебно-тренировочных занятий базируется на использовании теоретических и методических знаний, практических умений и навыков, применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Средства практического раздела программы по учебной дисциплине БД.06 Физическая культура определяются для каждого института самостоятельно с учетом условий спортивной базы. При этом в обязательном порядке они включают упражнения из легкой атлетики, спортивных игр и общеразвивающего характера. Подбор упражнений на практических занятиях ориентируется на совершенствование ранее изученных и формирование новых двигательных умений и навыков, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости. В этих целях используется специальный спортивный инвентарь и тренажеры, аудио видео техника и учебно-методические пособия

Методические рекомендации для самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся предполагает самостоятельное изучение отдельных тем, дополнительную подготовку обучающихся к каждому практическому занятию.

При изучении содержания дисциплины организация самостоятельной работы обучающихся должна представлять единство трех взаимосвязанных форм:

- 1) внеаудиторная самостоятельная работа;

2) аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя;

3) творческая, в том числе научно-исследовательская работа.

В процессе изучения дисциплины обучающимися предлагаются следующие виды самостоятельной работы:

В ходе освоения дисциплины обучающиеся выполняют следующие виды самостоятельной работы:

- подготовка реферата, доклада, сообщения, эссе;
- работа с литературой;
- подготовка конспекта, составление структурных схем и таблиц;
- подготовка презентации;
- решение задач и иные.

10. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Вид самостоятельной работы	Количество часов/ зачетных единиц	Семестры	
		1	2
подготовка реферата, доклада, сообщения, эссе	16	7	9
работа с литературой	14	6	8
подготовка конспекта, составление структурных схем и таблиц	14	6	8
подготовка презентации	14	6	8
Всего:	58	25	33

11. Основная и дополнительная литература, необходимая для освоения дисциплины:

а) основная литература

Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - М. : Юрайт, 2018.

Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. и практикум для СПО / А.Б. Муллер [и др.]. - М. : Юрайт, 2018

б) дополнительная литература

- Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. для акад. бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов . - М. : Юрайт , 2018.
- Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. для СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич. - М. : Academia : Издат. центр "Академия", 2015.
- Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. и практикум для СПО / А.Б. Муллер [и др.]. - М. : Юрайт, 2017.
- Алхасов, Дмитрий Сергеевич.
- Теория и история физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. и практикум для СПО / Д.С. Алхасов. - М. : Юрайт, 2018.

- Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. - Ставрополь : СКФУ, 2017

12. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационно-справочные системы

- информационные технологии обработки графической информации; информационные технологии передачи данных и распространения информации; информационные технологии хранения данных; информационные технологии накопления данных. Сетевые (локальные, территориальные, проводные, беспроводные и др.) информационные технологии, информационные технологии групповой работы, гипертекстовые информационные технологии, мультимедийные информационные технологии, операционные системы семейства Windows, Office, браузеры (FireFox);
- базы данных, информационно-справочные и поисковые системы: доступ к базам РГБ, ГНБУ, ERIC (www.rsl.ru, www.gnpbu.ru), Министерства образования и науки Российской Федерации (www.informica.ru), научная электронная библиотека <http://elibrary.ru/>.

13. Материально-техническое обеспечение общеобразовательной дисциплины:

Освоение программы учебной дисциплины БД.06 Физическая культура предполагает наличие помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины БД.06 Физическая культура, должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры.
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола.