

АНПОО «Колледж международного туризма, экономики и права»

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

_____ Онуфриенко А.Ф.

«3» сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.06 Физическая культура

Базовый уровень

Специальность

40.02.04 Юриспруденция

Форма обучения

Очная

Улан-Удэ

2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 7 июня 2012 года, регистрационный № 24480) (ред. от 29.06.2017) и федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) с учетом получаемой специальности 40.02.04 «Юриспруденция», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2023 года № 798 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 01 декабря 2023 года, регистрационный № 76207), с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 июня 2016 г. № 2/16-з)).

Организация-разработчик: Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация «Колледж международного туризма, экономики и права» (АНПОО «КМТЭП»).

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена на заседании Педагогического Совета, Протокол №1 от 03.09.2024 г.

Настоящая Программа не может быть полностью или частично воспроизведена, тиражирована и распространена в качестве официального издания без разрешения АНПОО «КМТЭП»

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.06 Физическая культура

1.1. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования

Дисциплина «Физическая культура» входит в состав базовых дисциплин общеобразовательного цикла предметной области физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности, реализуется на 1 году обучения (1,2 семестр) с общей трудоемкостью освоения – 72 ч.

Теоретической базой для освоения дисциплины с учетом принципа преемственности, основного общего, среднего общего, профессионального образования являются «Физическая культура», «Экология», «Безопасность жизнедеятельности».

Результаты освоения дисциплины необходимы при изучении СГ.06 «Физическая культура».

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

1.2.1. Цели и планируемые личностные результаты

Код группы ЛР	Группы личностных результатов	Личностные результаты (промежуточные планируемые результаты)
ЛР.1	Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя	ЛР.1.1 ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы; ЛР.1.4 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; ЛР.1.5 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью; ЛР.1.6 неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
ЛР.2	Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству)	ЛР.2.1 российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите.
ЛР.3	Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к	ЛР.3.6 приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоянию.

	гражданскому обществу	
ЛР.4	Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми	ЛР.4.1 нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; ЛР.4.2 принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению; ЛР.4.3 способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь; ЛР.4.4 формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); ЛР.4.5 развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.
ЛР.5	Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре	ЛР.5.2 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.
ЛР.6	Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни	ЛР.6.2 положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.
ЛР.7	Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере	ЛР.7.4 потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности; ЛР.7.5 готовность к самообслуживанию, включая

	социально-экономических отношений	обучение и выполнение домашних обязанностей.
ЛР.8	Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся	ЛР.8.1 физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

1.2.2. Цели и планируемые метапредметные результаты

Код группы МПР	Групповые метапредметные результаты	Метапредметные результаты
		Выпускник научится:
МПР.1	Регулятивные универсальные учебные действия	МПР.1.1 самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута; МПР.1.2 оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали; МПР.1.3 ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; МПР.1.4 оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели; МПР.1.5 выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты; МПР.1.6 организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели; МПР.1.6 сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.
МПР.2	Познавательные универсальные учебные действия	МПР.2.1 искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи; МПР.2.2 критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках; МПР.2.3 использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

		МПР.2.4 находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития; МПР.2.5 выходить за рамки учебной дисциплины и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия; МПР.2.6 выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения; МПР.2.7 менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.
МПР.3	Коммуникативные универсальные учебные действия	МПР.3.1 осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий; МПР.3.2 при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.); МПР.3.3 координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; МПР.3.4 развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств; МПР.3.5 распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

1.2.3. Цели и планируемые предметные результаты

Код ПР	Выпускник на базовом уровне научится
ПР.1	ПР.1.1. -определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; ПР.1.2. -знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; ПР.1.3. -знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; ПР.1.4. -характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; ПР.1.5. -характеризовать основные формы организации занятий

	физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; ПР.1.6. -составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; ПР.1.7. -выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; ПР.1.8. -выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; ПР.1.9. -практически использовать приемы самомассажа и релаксации; ПР.1.10. -практически использовать приемы защиты и самообороны; ПР.1.11. -составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; ПР.1.12. -определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; ПР.1.13. -проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; ПР.1.14. -владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
Код ПР	Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться
ПР.2	ПР.2.1. -самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; ПР.2.2. -выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования; ПР.2.3. -проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга; ПР.2.4. -выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта; ПР.2.5. -выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); ПР.2.6. -осуществлять судейство в избранном виде спорта; ПР.2.7. -составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
БД.06 Физическая культура**

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	Семестр
Объем учебной дисциплины	72	1,2
в том числе:		
теоретическое обучение (урок, лекция)		
практические занятия, лабораторные занятия	72	1,2
семинары		
индивидуальный проект		
консультации		
Самостоятельная работа (всего)		
в том числе:		
самостоятельная работа над индивидуальным проектом		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		1,2

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения	Коды результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Раздел 1.	Физическая культура и здоровый образ жизни			
Тема 1. Современные оздоровительные системы физического воспитания	Содержание учебного материала	2		ПР.1.1 ПР.2.1. ЛР.1.1 ЛР.1.5 ЛР.1.6 МПР.2.1
	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.		1,2	
	Лабораторные занятия (не предусмотрено)	-		
	Практические занятия Практическое занятие №1 Лёгкая атлетика	2		
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено)	-		
Раздел 2.	Физическое совершенствование			
Тема 2.1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ГТО.	Содержание учебного материала	2	1,2	ПР.1.14. ЛР.2.1 МПР.1.6 МПР.2.5
	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ГТО.			
	Лабораторные занятия (не предусмотрено)	-		
	Практические занятия Практическое занятие №2 Лёгкая атлетика	2		
	Контрольные работы	-		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено)	-		

Тема 2.2. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	2		ПР.1.7. ПР.1.12. ПР.1.13 ЛР.4.5 ПР.2.2. МПР.1.4
	Низкий старт (10-20 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт (10-20 м). Стартовый разгон. Бег с ускорением до 40 метров. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		1,2	
	Низкий старт (10-20 м). Стартовый разгон, Бег по дистанции 60 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Определение уровня индивидуального физического развития и развития физических качеств. Мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями.			
	Лабораторные занятия (не предусмотрено)	-		
	Практические занятия			
	Практическое занятие №3 Лёгкая атлетика	2		
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-		
Тема 2.3. Оздоровительные системы физического воспитания.	Содержание учебного материала	2		ПР.1.10 ПР.1.11. ПР.2.7. ЛР.1.1 ЛР.1.4 МПР.1.3
	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.		1,2	
	Лабораторные занятия (не предусмотрено)	-		
	Практические занятия	2		
	Практическое занятие №4 Кроссовая подготовка			
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-		
Тема 2.4. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	2		ПР.1.7. ПР.2.3. ЛР.1.4 МПР.1.4 МПР.1.6
	Бег в среднем темпе (100 м). Развитие скоростных способностей		1,2	
	Лабораторные занятия ((не предусмотрено)	-		
	Практические занятия	2		
	Практическое занятие №5 Лёгкая атлетика	2		
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено)	-		
Тема 2.5.	Содержание учебного материала	6	1,2	ПР.1.12.

Кроссовая подготовка	Бег. Эстафетный бег 4*100 м. Эстафетный бег 4*400 м. Бег по прямой с различной скоростью Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Определение уровня индивидуального физического развития и развития физических качеств. Мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями.			ПР.1.13 ЛР.1.4 ПР.2.2. ПР.2.3. МПР.1.6
	Лабораторные занятия (не предусмотрено)	-		
	Практические занятия	6		
	Практическое занятие №6 Кроссовая подготовка	2		
	Практическое занятие №7 Кроссовая подготовка	2		
	Практическое занятие №8 Кроссовая подготовка	2		
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено)	-		
Тема 2.6. Волейбол	Содержание учебного материала	6	1,2	ПР.1.8 ПР.1.13 ПР.2.1. ПР.2.6 ЛР.4.2 ЛР.4.5 МПР.2.4 МПР.3.2
	Исходное положение (стойки). Техника безопасности игры. Перемещения Передача мяча. Подача мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями.			
	Лабораторные занятия (не предусмотрено)	-		
	Практические занятия	6		
	Практическое занятие №9 Волейбол	2		
	Практическое занятие №10 Волейбол	2		
	Практическое занятие №11 Волейбол	2		
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено)	-		
	Тема 2.7. Баскетбол	Содержание учебного материала	4	
Правила игры. Техника безопасности игры. Ловля и передача мяча. Развитие скоростных качеств. Учебная игра. Мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями.				
Лабораторные занятия (не предусмотрено)		-		
Практические занятия		4		
Практическое занятие №12 Баскетбол		2		
Практическое занятие №13 Баскетбол		2		

	Контрольные работы (не предусмотрено)	-		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено)	-		
Тема 2.8. Волейбол	Содержание учебного материала	8	1,2	ПР.1.8 ПР.2.6. ЛР.4.4 ЛР.4.5 МПР.3.2 МПР.3.3
	Нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону. Прием мяча одной рукой с последующим нападением на бедро и спину. Тактика нападения Тактика защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
	Лабораторные занятия (не предусмотрено)	-		
	Практические занятия	8		
	Практическое занятие №14 Волейбол	2		
	Практическое занятие №15 Волейбол	2		
	Практическое занятие №16 Волейбол	2		
	Практическое занятие №17 Волейбол	2		
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено)	-		
Тема 2.9. Гимнастика	Содержание учебного материала	2	1,2	ПР.1.7. ПР.1.13 ПР.2.2. ПР.2.3. ПР.2.7 ЛР.1.5
	Общеразвивающие упражнения Развитие координационных способностей. Мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями.	.		
	Лабораторные занятия (не предусмотрено)	-		
	Практические занятия	2		
	Практическое занятие №18 Гимнастика	2		
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено)	-		
Тема 2.10. Теннис настольный	Содержание учебного материала	2	1,2	ПР.1.8 ПР.1.13 ПР.2.1. ЛР.4.5
	Знакомство с правилами игры. Техника безопасности при игре. Мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями.			
	Лабораторные занятия (не предусмотрено)	-		
	Практические занятия	2		
	Практическое занятие №19 Теннис настольный	2		
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено)	-		

Тема 2.11. Теннис настольный	Содержание учебного материала	2	1,2	ПР.1.8 ПР.2.6. ЛР.4.5 МПР.1.1
	Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча. Хватки и передвижения. Учебная игра.			
	Лабораторные занятия (не предусмотрено)	-		
	Практические занятия	2		
	Практическое занятие №20 Теннис настольный	2		
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено)	-		
Тема 2.12. Волейбол	Содержание учебного материала	4	1,2	ПР.1.8 ПР.2.6. ЛР.4.5 МПР.3.2 МПР.3.3
	Тактика нападения. Тактика защиты. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
	Лабораторные занятия (не предусмотрено)	-		
	Практические занятия	4		
	Практическое занятие №21 Волейбол	2		
	Практическое занятие №22 Волейбол	2		
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено)	-		
Тема 2.13. Баскетбол	Содержание учебного материала	2	1,2	ПР.1.8 ПР.2.6. ЛР.4.5 МПР.3.2 МПР.3.3
	Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Совершенствование передвижений и остановок игрока. Развитие скоростных качеств.			
	Лабораторные занятия (не предусмотрено)	-		
	Практические занятия	2		
	Практическое занятие №23 Баскетбол	2		
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено)	-		
	Тема 2.14. Баскетбол	Содержание учебного материала	2	
Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте и в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.				

	Лабораторные занятия (не предусмотрено)	-		
	Практические занятия	2		
	Практическое занятие №24 Баскетбол	2		
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено)	-		
Тема 2.15. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии	Содержание учебного материала	2	1,2	ПР.1.5. ЛР.1.1
	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии			ЛР.1.4
	Лабораторные занятия (не предусмотрено)	-		ЛР.6.2
	Практические занятия	2		ЛР.8.1
	Практическое занятие №25 Баскетбол			МПР.1.1
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-		МПР.2.6
Тема 2.16. Баскетбол	Содержание учебного материала	4	1,2	ПР.1.7.
	Прием техники защита - перехват. Приемы, применяемые против броска. Накрывание, тактика нападения. Тактика защиты. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие скоростно-силовых качеств.			ПР.2.2.
	Лабораторные занятия (не предусмотрено)	-		ПР.2.3.
	Практические занятия	4		ПР.2.7.
	Практическое занятие №26 Баскетбол	2		ЛР.4.5
	Практическое занятие №27 Баскетбол	2		МПР.3.2
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-		МПР.3.4
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено)	-		МПР.3.5
Тема 2.17. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта	Содержание учебного материала	2	1,2	ПР.1.14.
	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта.			ЛР.8.1
	Лабораторные занятия (не предусмотрено)	-		МПР.1.1
	Практические занятия (не предусмотрено)	-		
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-		
Тема 2.18. Гимнастика	Содержание учебного материала	4	1,2	ПР.1.14.
	Упражнения в паре с партнером Упражнения с гантелями, набивными мячами.			ПР.2.2.
	Упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики			ПР.2.3.

	профессиональных заболеваний Развитие выносливости.			ПР.2.5. ЛР.8.1 МПР.1.6
	Лабораторные занятия (не предусмотрено)	-		
	Практические занятия	4		
	Практическое занятие №28 Гимнастика	2		
	Практическое занятие №29 Гимнастика	2		
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено)	-		
Тема 2.19. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	6	1,2	ПР.1.12. ПР.1.13 ЛР.1.4 ПР.2.2. ПР.2.3. МПР.1.6
	Совершенствование техники бега по прямой дистанции. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Бег по прямой с различной скоростью. Совершенствование бега на 100 м. Совершенствование эстафетного бега 4*100 м. Равномерный бег на дистанцию 2000 м. Мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями.			
	Лабораторные занятия (не предусмотрено)	-		
	Практические занятия	6		
	Практическое занятие №30 Кроссовая подготовка	2		
	Практическое занятие №31 Кроссовая подготовка	2		
	Практическое занятие №32 Кроссовая подготовка	2		
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено)	-		
Тема. 2.20. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	4	1,2	ПР.1.7. ПР.2.2. ПР.2.3. ПР.2.5. ЛР.1.1 МПР.1.6
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Техника прыжка в длину с места Отталкивание. Ходьба, спокойный, тихий бег, упражнения на дыхание и расслабление. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Метание гранаты из различных исходных положений (ю), метание гранаты (д). Развитие скоростно-силовых качеств.			
	Лабораторные занятия (не предусмотрено)	-		
	Практические занятия	4		
	Практическое занятие №33 Легкая атлетика	2		
	Практическое занятие №34 Легкая атлетика	2		
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-		

	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено)	-				
Тема 2.21. Современное состояние физической культуры и спорта в России.	Содержание учебного материала	2			1,2	ПР.1.1. ЛР.4.1 МПР.2.7
	Современное состояние физической культуры и спорта в России.					
	Лабораторные занятия (не предусмотрено)	-				
	Практические занятия Практическое занятие №35 Легкая атлетика	2				
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-				
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено)	-				
Тема 2.22. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	2	1,2	ПР.1.1. ЛР.4.1 МПР.2.7		
	Эстафеты с челночным бегом. Совершенствование техники высокого старта. Совершенствование техники кроссового бега на дистанции 500 м. Метание гранаты.					
	Лабораторные занятия (не предусмотрено)	-				
	Практические занятия Практическое занятие №36 Легкая атлетика	2				
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-				
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено)	-				
	Промежуточная аттестация					
	Всего:				72	

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной программы дисциплины требует наличия учебного кабинета г. Улан-Удэ, ул. Жердева 9В.

Оборудование кабинета и рабочих мест:

- рабочее место преподавателя;
- рабочие места по количеству обучающихся;
- стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- футбольное поле со стандартными воротами;
- баскетбольная, волейбольная площадка;
- спринтерская дорожка;
- полоса препятствий;

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- канат,
- гимнастический мат,
- сетка баскетбольная,
- сетка волейбольная,
- конь,
- козел,
- шведская стенка,
- скакалки,
- комплекты мячей для различных видов спорта,
- теннисный стол,
- баскетбольные щиты,

Технические средства:

- компьютер.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/> — ЭБС «Юрайт», по паролю.

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

4. Бегидова, Т. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Т. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/> — ЭБС «Юрайт», по паролю.

5. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-изд., стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

6. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

7. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/> — ЭБС «Юрайт», по паролю.

2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/> — ЭБС «Юрайт», по паролю.Дополнительные источники:

3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/> — ЭБС «Юрайт», по паролю.

4.<http://minstm.gov.ru> -Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

5.<http://www.edu.ru> - Федеральный портал «Российское образование»

6.<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> -Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

7.www.olympic.ru - Официальный сайт Олимпийского комитета России

8.<http://goup32441.narod.ru> - Сайт: Учебно-методические пособия
Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

3.3. Образовательные технологии

Перечень педагогических технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине, физическая культура: здоровье сберегающие технологии, личностно-ориентированные технологии.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Система контроля по дисциплине разработана в соответствии со следующими локальными нормативными документами:

-Положение о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации обучающихся;

-Положение о разработке фонда оценочных средств для проведения текущего, рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся;

-Документированная процедура «Внутренние аудиты»;

-Документированная процедура «Управление несоответствующей услугой»;

-Документированная процедура «Корректирующие и предупреждающие действия».

Основным объектом системы оценки, ее содержательной и критериальной базой выступают требования ФГОС СОО, которые конкретизированы в итоговых планируемых результатах освоения обучающимися примерной основной образовательной программы среднего общего образования. Итоговые планируемые результаты детализированы в рабочей программе учебной дисциплины в виде промежуточных планируемых результатов.

Уровневый подход реализуется по отношению как к содержанию оценки, так и к представлению и интерпретации результатов.

Уровневый подход к содержанию оценки обеспечивается следующими составляющими:

- для дисциплины предусмотрены результат базового уровня:
- планируемые результаты содержат блоки:
Выпускник на базовом уровне научится;
Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться.

Особенности оценки личностных результатов

Формирование личностных результатов обеспечивается в ходе реализации всех компонентов образовательной деятельности, включая внеурочную деятельность.

В соответствии с требованиями ФГОС СОО достижение личностных результатов не выносится на итоговую оценку обучающихся, а является предметом оценки эффективности воспитательно-образовательной деятельности колледжа.

Во внутреннем мониторинге предусмотрена оценка сформированности отдельных личностных результатов (соблюдение норм и правил поведения, принятых в колледже; участие в общественной жизни колледжа, ближайшее социальное окружение, общественно-полезная деятельность; ответственность за результаты обучения; способность делать осознанный выбор своей образовательной траектории; ценностно-смысловые установки обучающихся). Результаты, полученные в ходе внутренних мониторингов, используются только в виде агрегированных (усредненных, анонимных) данных.

Внутренний мониторинг организуется администрацией колледжа и осуществляется куратором преимущественно на основе ежедневных наблюдений в ходе учебных занятий и внеурочной деятельности, которые обобщаются в конце учебного года и представляются в виде характеристики по форме, установленной образовательной организацией.

Особенности оценки метапредметных результатов

Оценка метапредметных результатов по дисциплине «Физическая культура» не предусмотрена.

Особенности оценки предметных результатов

Оценка предметных результатов представляет собой оценку достижения обучающимися планируемых результатов по дисциплине: промежуточных планируемых результатов.

Оценка предметных результатов ведется преподавателем в ходе процедур текущего контроля и промежуточной аттестации, а также администрацией колледжа в ходе внутреннего мониторинга учебных достижений.

Для текущего контроля и промежуточной аттестации преподавателем создан комплекс оценочных средств (КОС). КОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям оценки результатов освоения дисциплины.

Измерению и оценке подлежат предметные результаты обучения «Выпускник на базовом уровне научится».

Предметные результаты «Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться» не выносятся на промежуточную аттестацию.

В текущей оценке используются различные формы и методы проверки (устные опросы, тестирование, индивидуальные и групповые формы оценки, само- и взаимооценка, выполнение нормативов).

Промежуточная аттестация по дисциплине представляет собой процедуру аттестации обучающихся и проводится по завершении ее освоения в 1 и 2 семестрах. Промежуточная аттестация по дисциплине предусмотрена в форме дифференцированного зачета.

В случае использования стандартизированных измерительных материалов критерий достижения/освоения учебного материала задается на уровне выполнения не менее 65% заданий базового уровня или получения 65% от максимального балла за выполнение заданий базового уровня. В период введения ФГОС СОО допускается установление критерия освоения учебного материала на уровне 50% от максимального балла за выполнение заданий базового уровня.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Выпускник на базовом уровне научится		
	90-100% правильных ответов оценка 5 (отлично); 70-89% правильных ответов оценка 4 (хорошо); 50-69% правильных ответов оценка 3 (удовлетворительно); Менее 50% правильных ответов оценка 2 (неудовлетворительно)	Текущий контроль: Устный опрос Тестирование выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. Промежуточная аттестация: Дифференцированный зачет
ПР.1.1. определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	демонстрирует умение определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	

ПР.1.2. знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	демонстрирует знание способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	
ПР.1.3. знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;	демонстрирует знание правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;	
ПР.1.4. характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;	способен дать характеристику индивидуальных особенностей физического и психического развития;	
ПР.1.5. характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;	способен дать характеристику основных форм организации занятий физической культурой, определить их целевое назначение и знать особенности проведения;	
ПР.1.6. -составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;	демонстрирует умение составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;	
ПР.1.7. выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;	способен выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания	
ПР.1.8. выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	способен выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	
ПР.1.9. практически использовать приемы самомассажа и релаксации;	демонстрирует умение практически использовать приемы самомассажа и релаксации	

ПР.1.10. практически использовать приемы защиты и самообороны;	демонстрирует умение практически использовать приемы защиты и самообороны;	
ПР.1.11. составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;	демонстрирует умение составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;	
ПР.1.12. определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;	демонстрирует умение определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;	
ПР.1.13. проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;	демонстрирует умение проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;	
ПР.1.14. владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	демонстрирует умение владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться		
ПР.2.1. самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;	демонстрирует умение самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;	Текущий контроль: Устный опрос Тестирование, выполнение индивидуальных заданий
ПР.2.2. выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;	демонстрирует умения выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;	
ПР.2.3. проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по	демонстрирует умения проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по	

результатам мониторинга;	результатам мониторинга;	
ПР.2.4. выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;	демонстрирует умения выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;	
ПР.2.5. выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);	демонстрирует умения выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);	
ПР.2.6. осуществлять судейство в избранном виде спорта;	демонстрирует умения осуществлять судейство в избранном виде спорта;	
ПР.2.7. составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.	демонстрирует умения составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.	