

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(национальный исследовательский университет)»
ИНСТИТУТ СПОРТА, ТУРИЗМА И СЕРВИСА
МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ:

директор

Многопрофильного колледжа

О.Б. Прохорова

«27» марта 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУДБ.05.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
профессиональной образовательной программы
40.02.04 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ

Челябинск 2025

Рабочая программа учебной дисциплины ОУДБ.05.01 Физическая культура профессиональной образовательной программы по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 40.02.04 Юриспруденция рассмотрена и одобрена на заседании Педагогического совета №4, протокол №4 от «27» марта 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по НМР

Л.П. Попкова

«26» марта 2025 г.

Специалист по УМР

А.В. Мефодовская

«26» марта 2025 г.

Разработчик: А.В. Береснев – преподаватель Многопрофильного колледжа

Рабочая программа учебной дисциплины общеобразовательного цикла ОУДБ.05.01 Физическая культура разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования, Федеральной образовательной программы среднего общего образования, ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОУДБ.05.01 Физическая культура является частью профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОУДБ.05.01 Физическая культура относится к общеобразовательным дисциплинам и является базовой в предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и изучается при подготовке специалистов по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Содержание программы учебной дисциплины ОУДБ.05.01 Физическая культура направлено на достижение следующих **целей**:

- 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;
- 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.

Освоение содержания учебной дисциплины ОУДБ.05.01 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих **личностных результатов**:

1) *гражданского воспитания*:

ЛГ-1 сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

ЛГ-2 осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

ЛГ-3 принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

ЛГ-4 готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

ЛГ-5 готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;

ЛГ-6 умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

ЛГ-7 готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) *патриотического воспитания:*

ЛП-1 сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ЛП-2 ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;

ЛП-3 идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) *духовно-нравственного воспитания:*

ЛД-1 осознание духовных ценностей российского народа;

ЛД-2 сформированность нравственного сознания, этического поведения;

ЛД-3 способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

ЛД-4 осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ЛД-5 ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) *эстетического воспитания:*

ЛЭс-1 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

ЛЭс-2 способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

ЛЭс-3 убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

ЛЭс-4 готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) *физического воспитания:*

ЛФ-1 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

ЛФ-2 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛФ-3 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) *трудового воспитания:*

ЛТ-1 готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

ЛТ-2 готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

ЛТ-3 интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

ЛТ-4 готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) *экологического воспитания:*

ЛЭк-1 сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

ЛЭк-2 планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

ЛЭк-3 активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

ЛЭк-4 умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

ЛЭк-5 расширение опыта деятельности экологической направленности;

8) *ценности научного познания:*

ЛЦ-1 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

ЛЦ-2 совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;

ЛЦ-3 осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Освоение содержания учебной дисциплины ОУДБ.05.01 Физическая культура обеспечивает достижение студентами **метапредметных результатов**, составляющих умение овладевать *познавательными универсальными учебными действиями, коммуникативными универсальными учебными действиями, регулятивными универсальными учебными действиями* (таблица 1).

Овладение познавательными универсальными учебными действиями предполагает умение использовать базовые логические действия, базовые исследовательские действия, работать с информацией.

Овладение системой коммуникативных универсальных учебных действий обеспечивает сформированность социальных навыков общения, совместной деятельности.

Овладение регулятивными универсальными учебными действиями включает умения самоорганизации, самоконтроля, принятия себя и других людей, эмоциональный интеллект.

Таблица 1 – Метапредметные результаты

Универсальные учебные действия (УУД)	Базовые действия, умения
1. Познавательные УУД	<i>Базовые логические действия:</i>

	БЛД-1 самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; БЛД-2 устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; БЛД-3 определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; БЛД-4 выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; БЛД-5 вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; БЛД-6 развивать креативное мышление при решении жизненных проблем; Базовые исследовательские действия: БИД-1 владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; БИД-2 способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; БИД-3 овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов; БИД-4 формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; БИД-5 выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; БИД-6 анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; БИД-7 давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; БИД-8 разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; БИД-9 осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; БИД-10 уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; БИД-11 уметь интегрировать знания из разных предметных областей; БИД-12 выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные
--	---

	подходы и решения; БЖД-13 ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения; Умения работать с информацией: И-1 владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; И-2 создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; И-3 оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; И-4 использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; И-5 владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.
2. Коммуникативные УУД	Умения общения: О-1 осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; О-2 распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; О-3 владеть различными способами общения и взаимодействия; О-4 аргументировано вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; О-5 развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств; Умения совместной деятельности: СД-1 понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; СД-2 выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива; СД-3 принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; СД-4 оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; СД-5 предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

	СД-6 координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; СД-7 осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.
3. Регулятивные УУД	Умения самоорганизации: С-1 самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; С-2 самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; С-3 давать оценку новым ситуациям; С-4 расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; С-5 делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; С-6 оценивать приобретенный опыт; С-7 способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; Умения самоконтроля, принятия себя и других: СП-1 давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; СП-2 владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; СП-3 использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; СП-4 уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; СП-5 принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; СП-6 принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; СП-7 признавать свое право и право других людей на ошибки; СП-8 развивать способность понимать мир с позиции другого человека. Эмоциональный интеллект: ЭИ-1 сформированность самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе; ЭИ-2 сформированность саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому; ЭИ-3 сформированность внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из

	своих возможностей; ЭИ-4 сформированность эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию; ЭИ-5 сформированность социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты.
--	--

Освоение содержания учебной дисциплины ОУДБ.05.01 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих **предметных результатов**:

П-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);

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

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

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

П-5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

П-6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Объем образовательной нагрузки (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
Практическая подготовка	24
в том числе:	
теоретические занятия	6
практические занятия	100
контрольные занятия	8
курсовая работа/проект	-
дифференцированный зачет (зачет)	3
Самостоятельная учебная работа обучающегося (всего)	-
Консультации	-
Экзамен	-
Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) – в форме дифференцированного зачёта	

2.2 Тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Всего часов	Обязательная нагрузка					Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
			в том числе							
			Практическая подготовка (час)	теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)	курсовая работа/проект (час)			
1 курс (1 семестр)										
Введение. Стартовая диагностика обучающихся	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-
Раздел 1. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-
Раздел 2. Легкая атлетика	14	14	6	-	12	2	-	-	-	-
Практическое занятие № 1. Обучение технике специально беговых упражнений	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 2. Обучение технике высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования, бег на 60м,100м, 200м	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 3. Кроссовая подготовка: равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 4. Обучение технике эстафетного бега 4´100 м.	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 5. Обучение технике спортивной ходьбы	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 6. Обучение технике метания гранаты весом 500 г (девушки)	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Всего часов	Обязательная нагрузка					Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
			в том числе							
			Практическая подготовка (час)	теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)	курсовая работа/проект (час)			
и 700 г (юноши); толкание ядра										
Контрольное занятие №1.Тестирование студентов по освоению норм физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне»	2	2	-	-	-	2	-	-	-	-
Раздел 3. Гимнастика	6	6	2	-	6	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 7. Обучение технике общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 8. Обучение технике упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, скакалкой, обручем (девушки)	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 9. Обучение технике упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-
Раздел 4. Плавание	6	6	2	-	6	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 10. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Обучение технике плавательных упражнений кроля на груди, спине	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 11. Обучение технике стартов, поворотов, ныряния ногами и головой	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 12.	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Всего часов	Обязательная нагрузка					Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
			в том числе							
			Практическая подготовка (час)	теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)	курсовая работа/проект (час)			
Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине										
Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол	10	10	2	-	10	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 13. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (стойка баскетболиста, перемещения). Правила игры по избранному игровому виду спорта	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 14. Обучение технике ловли и передачи мяча, ведения мяча	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 15. Обучение технике броска мяча с места в движении после двух шагов со штрафной линии	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 16. Учебные двусторонние игры с ограничениями и дополнительными правилами (соревнование)	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 17. Развитие координационных способностей баскетболиста, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Раздел 6. Лыжная подготовка	10	10	-	-	8	2	-	-	-	-

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Всего часов	Обязательная нагрузка					Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
			в том числе							
			Практическая подготовка (час)	теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)	курсовая работа/проект (час)			
Практическое занятие № 18. Обучение технике лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные	2	2	-		2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 19. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 20. Обучение технике передвижения ступающим шагом, лесенкой, елочкой, полуелочкой; спуска в высокой, основной, низкой стойке	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 21. Контрольно-нормативное тестирование: прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Контрольное занятие №2. Итоговое тестирование	2	2	-	-	-	2	-	-	-	-
Дифференцированный зачет	1	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Всего за 1 семестр:	51	51	12	4	42	4	-	-	-	1
1 курс (2 семестр)										
Раздел 7. Учебно-методические занятия	14	14	2	2	12	-	-	-	-	-
Тема 7.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Всего часов	Обязательная нагрузка					Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
			в том числе							
			Практическая подготовка (час)	теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)	курсовая работа/проект (час)			
Практическое занятие № 22. Применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 23. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 24. Обучение составлению и проведению комплекса утренней и «вводной» гимнастики	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 25. Профилактика профессиональных травм и производственных заболеваний	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 26. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 27. Отработка методики самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-
Раздел 8. Спортивные игры. Волейбол	12	12	2	-	10	2		-	-	-
Практическое занятие № 28. Обучение технике приема и передачи мяча (верхняя и	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Всего часов	Обязательная нагрузка					Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
			в том числе							
			Практическая подготовка (час)	теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)	курсовая работа/проект (час)			
нижняя)										
Практическое занятие № 29. Обучение технике нижней и верхней прямой подачи мяча	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 30. Обучение технике нападающего удара	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 31. Развитие двигательных качеств волейболиста. Силовая подготовка, координационные способности	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 32. Техника взаимодействия игроков передней и задней линии	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Контрольное занятие №3. Двухсторонняя учебная игра с дополнительными правилами и ограничениями (ролевая игра)	2	2	1	-	-	2	-	-	-	-
Раздел 9. Виды спорта по выбору (атлетическая и ритмическая гимнастика, оздоровительная аэробика)	20	20	2	-	20	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 33. Комплекс упражнений на тренажерах	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 34. Составление индивидуальной оздоровительной программы двигательной активности с учетом профессиональной направленности	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 35. Круговая тренировка для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами	2	2	-	-	2	-		-	-	-

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Всего часов	Обязательная нагрузка					Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
			в том числе							
			Практическая подготовка (час)	теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)	курсовая работа/проект (час)			
из резины, гантелями, гирей										
Практическое занятие № 36. Оздоровительная аэробика. Силовая тренировка с эспандером, бодибаром	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 37. Занятия аэробикой по системе «Пилатес»	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 38. Занятия аэробикой с фитболом	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 39. Комплекс ритмической гимнастики	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 40. Комплекс дыхательной гимнастики	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 41. Танцевальная аэробика	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 42. Занятия аэробикой по системе «Стретчинг»	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Раздел 10. Спортивные игры. Футбол	6	6	2	-	6	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 43. Обучение технике выполнения остановки мяча ногами, грудью. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 44. Обучение технике отбора мяча, обманным движениям, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 45. Общая физическая подготовка	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Всего часов	Обязательная нагрузка					Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
			в том числе							
			Практическая подготовка (час)	теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)	курсовая работа/проект (час)			
футболиста										
Раздел 11. Легкая атлетика	12	12	4	-	10	2	-	-	-	-
Практическое занятие № 46. Кроссовая подготовка	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 47. Техники спринтерского бега (соревнование)	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 48. Круговая тренировка (ролевая игра)	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 49. Развитие координационных способностей	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 50. Закрепление методики выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-
Контрольное занятие №4. Сдача норм и требований ВФСК «ГТО»	2	2	-	-	-	2	-	-	-	-
Всего за 2 семестр:	66	66	12	2	60	4	-	-	-	-
Дифференцированный зачёт	2	2	-	-	-	-	-	-	-	2
Всего	117	117	24	6	100	8	-	-	-	3

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Вид занятий	Перечень основного оборудования и технических средств обучения
Теоретические занятия, Практические занятия, Групповые и индивидуальные консультации, Текущий контроль, промежуточная аттестация	Спортивный зал, ауд. 410 Оборудование и технические средства обучения: 1. Стенка шведская – 22 шт. 2. Гимнастическая скамейка – 7 шт. 3. Маты – 9 шт. 4. Турник навесной – 3 шт. 5. Щит баскетбольный навесной с кольцом и сеткой – 7 шт. 6. Мяч баскетбольный – 5 шт. 7. Стойка волейбольная – 2 шт. 8. Сетка волейбольная – 1 шт. 9. Волейбольный мяч – 5 шт.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. Письменский, И. А. Физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 449 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16255-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/530676>.

Дополнительная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Текст]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017

2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл.[Текст]: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2017. — 255 с.

3. Лях В.И. Физическая культура [Текст]: учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М.: Просвещение, 2006. — 237 с.

4. Физическая культура. Комплексная поддержка учителя. Всероссийский научно-методический журнал. — 2016, 2017

Перечень используемого программного обеспечения

1. Microsoft Office
2. Microsoft Windows

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. ЭБС Электронного издания ЮРАЙТ
2. ЭБС «ЛАНЬ»
3. ЭБС Znanium

3.3 Особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Обучение по дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Содержание образования и условия организации обучения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Медицинские ограничения регламентированы Перечнем медицинских противопоказаний Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств. Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОУДБ.05.01 Физическая культура осуществляется преподавателем в процессе Мониторинга динамики индивидуальных достижений обучающихся по учебной дисциплине, включающего текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Тип задания	Формы и методы контроля и оценки	Проверяемые образовательные результаты
Задания для текущего контроля		
Задания для стартовой диагностики	Оценка результатов тестирования Оценка участия в обсуждении	БЖД-1 – БЖД-5 И-1 – И-5 О-1 – О-5 С-1 – С-7 СП-1 – СП-8 П-2
Тестовые задания	Оценка результатов тестирования	БЛД-2, БЛД-4 БЖД-4, БЖД-5, БЖД-10, БЖД-11 И-1 – И-5 П-1 – П-6
Теоретические вопросы	Оценка ответов обучающихся Оценка участия в обсуждении	БЛД-1 – БЛД-6 БЖД-1 – БЖД-13 И-1 – И-5 О-1 – О-5 П-1 – П-6
Практические задания по составлению и выполнению комплексов упражнений	Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; - самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; - техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;	БЛД-1 – БЛД-6 БЖД-1 – БЖД-13 И-1 – И-5 С-1 – С-7 СП-1 – СП-8 П-1 – П-6
Спортивные игры	Экспертная оценка: - техники базовых элементов, - техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным	О-1 – О-5 СД-1 – СД-7 С-1 – С-7 СП-1 – СП-8 ЭИ-1 – ЭИ-5 П-5, П-6

	играм, -выполнения студентом функций судьи, -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.	
Контрольные тесты для оценки физической подготовленности (выполнение нормативов)	Оценка физической подготовленности в соответствии с возрастными нормами Экспертная оценка техники выполнения нормативов Наблюдение за деятельностью обучающихся при выполнении нормативов	С-1 – С-7 СП-1 – СП-8 ЭИ-1 – ЭИ-5 П-1 – П-6
Тематика научно- исследовательской работы (НИР, рефераты, сообщения, презентации)	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	БЛД-1 – БЛД-6 БИД-1 – БИД-13 И-1 – И-5 О-1 – О-5 П-1 – П-6
Ведение Дневника здоровья	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	С-1 – С-7 СП-1 – СП-8 П-1 – П-6
Контрольные занятия (тестирование по освоению норм ВФСК «ГТО», тестирование, ролевая игра, сдача норм и требований ВФСК «ГТО»)	Наблюдение за деятельностью обучающихся Оценка выполненной работы по заданным критериям и показателям	БЛД-1, БЛД-3, БЛД-5 И-1 – И-5 О-1 – О-5 СД-1 – СД-7 ЭИ-1 – ЭИ-5 С-1 – С-7 СП-1 – СП-8 П-1, П-2, П-5, П-6
Задания для промежуточной аттестации		
Теоретические вопросы	Оценка ответов обучающихся Оценка участия в обсуждении	БЛД-1 – БЛД-6 БИД-1 – БИД-13 И-1 – И-5 О-1 – О-5 П-1 – П-6
Практическое задание: сдача норм и требований ВФСК «ГТО»	Экспертная оценка техники выполнения нормативов Наблюдение за деятельностью обучающихся при выполнении нормативов	И-1 – И-5 О-1 – О-5 СД-1 – СД-7 ЭИ-1 – ЭИ-5 С-1 – С-7 СП-1 – СП-8 П-1 – П-6

Текущий контроль успеваемости подразумевает регулярную объективную оценку качества освоения обучающимися содержания учебной

дисциплины ОУДБ.05.01 Физическая культура и способствует успешному овладению учебным материалом в разнообразных формах аудиторной работы, в процессе внеаудиторной подготовки и оценивает систематичность учебной работы студента.

В начале изучения дисциплины ОУДБ.05.01 Физическая культура (в течение первых двух недель) осуществляется стартовая диагностика обучающихся. Входной контроль проводится с целью определения стартового уровня подготовки студентов, который в дальнейшем сравнивается с результатами следующих этапов мониторинга уровня достижения планируемых образовательных результатов: выстраивания индивидуальной траектории обучения на основе контроля их знаний. Результаты входного контроля являются основанием для проведения корректирующих мероприятий, а также формирования подгрупп и организации дополнительных консультаций.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине ОУДБ.05.01 Физическая культура осуществляется в форме дифференцированного зачета.

При промежуточной аттестации обучающихся на дифференцированном зачете по дисциплине ОУДБ.05.01 Физическая культура на соответствие персональным достижениям требованиям к образовательным результатам, заявленных ФГОС среднего общего образования, преподавателем учитывается итоговый рейтинг обучающегося по дисциплине и принимается решение об освобождении обучающегося от процедуры промежуточной аттестации.

При условии итоговой рейтинговой средневзвешенной оценки обучающегося не менее 4 баллов, соответствующей рейтингу от 4.0 до 4,4 баллов обучающийся может быть освобожден (на усмотрение преподавателя) от выполнения заданий на дифференцированном зачете с оценкой «хорошо». Если обучающийся претендует на получение оценки «отлично», он должен присутствовать на дифференцированном зачете и выполнить все задания, предусмотренные для промежуточной аттестации по учебной дисциплине.

Обучающийся, имеющий итоговый рейтинг от 4,5 до 5 баллов, освобождается от выполнения заданий на дифференцированном зачете и получает оценку «отлично».