



**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ СОВРЕМЕННОГО
АКАДЕМИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

109129, г. Москва, ул. 11-я Текстильщиков, д. 7,
109518, г. Москва, ул. Саратовская, д. 31, тел: (495) 540-57-53
E-mail: info@misaoinst.ru www.misaoinst.ru

УТВЕРЖДАЮ
Ректор АНО ВО «МИСАО»
Л.В. Астанина
«01» сентября 2022 г.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат **01b463dd00e6ae9da846391173c72f589c**

Владелец Астанина Лариса Викторовна

Действителен с 2022-08-03 по 2023-11-03

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.06 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 40.03.02 Право и судебное администрирование

МОСКВА

2022

Рабочая программа учебной дисциплине
ОУП.06 «Физическая культура» для
специальности среднего профессионального
образования: 40.03.02 Право и судебное
администрирование.

**ОРГАНИЗАЦИЯ-РАЗРАБОТЧИК: АНО ВО «Московский институт
современного академического образования»**

РАЗРАБОТАН:

Рассмотрен и одобрен

Руководитель структурного подразделения Колледж  (Балкиева А.С.)

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения примерной рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура предназначена для реализации среднего общего образования в пределах ОПОП подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 43.02.12 Технология эстетических услуг.

Рабочая программа разработана в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ СПО на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС СОО и ФГОС СПО, с учётом социально-экономического профиля получаемого профессионального образования.

1.2 Цели и задачи дисциплины

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- 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 специальноприкладными 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.

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

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях

навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

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

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

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

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

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

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

- готовность к служению Отечеству, его защите.

межпредметных:

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

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

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

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

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

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

предметных:

- сформированность устойчивого интереса к чтению как средству познания других умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

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

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

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

- уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий

физической культурой;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные

государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

Обучающийся должен уметь:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Требования к результатам освоения учебной дисциплины: специальной медицинской группы

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.

- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.

- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая подготовка).

- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

- Уметь выполнять упражнения:
сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);

подтягивание на перекладине (юноши);

поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

прыжки в длину с места;

бег на короткие дистанции: 100 м;

бег на длинные дистанции: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);

тест Купера — 12-минутное передвижение;

При угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части реализация рабочей программы учебной дисциплины может осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Дисциплина «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность.

Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности/профессии)
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

При угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части реализация рабочей программы учебной дисциплины может осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

1.3 Рекомендуемое количество часов на освоение примерной рабочей программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 170 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часов.
- самостоятельная работа обучающегося – 53 часа

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	170
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
В том числе	
Лекции	
Контрольные работы	
Внеаудиторная самостоятельная работа	53
Промежуточная аттестация в виде экзамена и дифференцированного зачета.	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Теоретическая часть				
Введение	Содержание учебного материала		1	2
	1	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО		
	2	Инструктаж по технике безопасности и охране труда		
Раздел 1. Физическая культура в жизни человека				
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала		2	2
	1	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность		
	2	Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни		
	3	Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика		
	4	Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье		
	5	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания		
	Самостоятельная работа обучающихся		3	
1	Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий			
	2	Комплекс утренней зарядки, выполнение зарядки		
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими	Содержание учебного материала		2	2
	1	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание		
	2	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения	
упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки		Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры			
	3	Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств			
	4	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности			
	5	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля			
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 1.3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий	7		
	2	Комплекс утренней зарядки, выполнение зарядки			
	Содержание учебного материала				
	1	Средства физической культуры в регулировании работоспособности			
	2	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие	2	2	
	3	Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления			
	4	Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации			
5	Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности				
Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 1.4. Физическая культура в профессиональной деятельности	1	Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий	2		
	2	Комплекс утренней зарядки, выполнение зарядки			
	Содержание учебного материала				
	1	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду	1		
	2	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при		2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
специалиста.		занятиях различными видами двигательной активности		
	3	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания		
	4	Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий	2	
2	Комплекс утренней зарядки, выполнение зарядки			
Практическая часть				
Раздел 2. Учебно-методические занятия				
Тема 2.1. Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала			2
	1	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорнодвигательного аппарата		
	2	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания		
	3	Физические упражнения для коррекции зрения		
	4	Анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки		
	5	Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности		
	Практические занятия		10	
	1	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорнодвигательного аппарата		
	2	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания		
	3	Физические упражнения для коррекции зрения		
4	Анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки			
5	Поведение самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности			
Самостоятельная работа обучающихся		6		
1	Освоение физических упражнений профессиональной направленности			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
	2	Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)		
	3	Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий		
Тема 2.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала			
	1	Легкая атлетика		2
	2	Кроссовая подготовка		
	Практические занятия			
	1	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	16	
	2	Бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м		
	3	Бег по прямой с различной скоростью		
	4	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)		
	5	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	6	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Выполнение упражнений по общей физической подготовке	8	
	2	Выполнение упражнений совершенствование бега		
	3	Выполнение упражнений прыжки на скакалке		
	4	Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)		
Тема 2.3. Гимнастика	Содержание учебного материала			
		Теоретические основы. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики		2
	Практические занятия			
	1	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки)	10	
	2	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)		
	3	Упражнения для коррекции зрения		
	4	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Выполнение упражнений по общей физической подготовке	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
	2	Совершенствование навыков выполнения гимнастических упражнений		
		2 семестр	94(66 ауд)	
Раздел 3. Спортивные игры				
Тема 3.1. Волейбол	Содержание учебного материала		-	2
	1	Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры		
	2	Тактика нападения. Тактика защиты.		
	3	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Правила судейства		
	Практические занятия		8	
		Выполнение упражнений: исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар		
		Выполнение упражнений: прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование		
		Выполнение упражнений: тактика нападения, тактика защиты		
		Выполнение упражнений: Игра по упрощенным правилам волейбола		
		Выполнение упражнений: Игра по правилам		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Выполнение упражнений по общей физической подготовке		
	2	Выполнение упражнений с волейбольным мячом, совершенствование навыков игры		
Тема 3.2. Баскетбол	Содержание учебного материала			2
	1	Баскетбол. Правила игры. Техника безопасности игры		
	2	Тактика нападения. Тактика защиты		
	3	Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам. Правила судейства		
	Практические занятия		6	
	1	Выполнение упражнений: ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)		
2	Выполнение упражнений: вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
	3	Выполнение упражнений: приемы, применяемые против броска, накрывание		
	4	Выполнение упражнений: тактика нападения, тактика защиты		
	5	Выполнение упражнений: Игра по упрощенным правилам баскетбола		
	6	Выполнение упражнений: Игра по правилам		
	Самостоятельная работа обучающихся		3	
	1	Выполнение упражнений по общей физической подготовке		
2	Выполнение упражнений с баскетбольным мячом, совершенствование навыков игры			
Тема 3.3. Ручной мяч	Содержание учебного материала			2
	1	Техника работы с ручным мячом		
	Практические занятия		18	
	1	Выполнение упражнений: передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки		
	2	Выполнение упражнений: бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча		
	3	Выполнение упражнений: тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака		
Самостоятельная работа обучающихся		1		
1	Выполнение упражнений по общей физической подготовке			
2	Выполнение упражнений с мячом			
Тема 3.4. Футбол (для юношей)	Содержание учебного материала			2
	1	Футбол. Правила игры. Техника безопасности игры		
	2	Тактика нападения. Тактика защиты		
	3	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Правила судейства	8	
	Практические занятия			
	1	Выполнение упражнений: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью		
	2	Выполнение упражнений: отбор мяча, обманные движения		
	3	Выполнение упражнений: техника игры вратаря		
	4	Выполнение упражнений: тактика защиты, тактика нападения		
	5	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров		
6	Игра по правилам.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	1 Выполнение упражнений по общей физической подготовке		
	2 Выполнение упражнений с мячом		
Раздел 4. Виды спорта по выбору			
Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		2
	1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах		
	2 Круговой метод тренировки		
	3 Техника безопасности занятий	4	
	Практические занятия		
	1 Проведение тренировки на основе кругового метода для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
1 Выполнение упражнений по общей физической подготовке			
2 Выполнение упражнений с мячом			
Тема 4.2. Теннис	Содержание учебного материала		2
	Метод тренировки для отработки основных приемов игры в теннис		
	Практические занятия	4	
	1 Проведение тренировки для отработки основных приемов игры в теннис		
	2 Закрепление техники двигательного умения при игре в теннис		
	3 Закрепление техники игры в соревновательной обстановке. Тренировка устойчивости к сбивающим факторам		
	4 Проведение тренировки для отработки основных приемов игры в парный теннис	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1 Освоение физических упражнений различной направленности		
	2 Занятия дополнительными видами спорта		
3 Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)			
Промежуточная аттестация	зачет	2	
	1 Выполнение заданий промежуточной аттестации (итогового контроля), проводимой в форме дифференцированного зачета		
	Аудиторные занятия	66	
	С амостоятельная	33	
	Максимальная учебная нагрузка обучающегося (всего)	170	
	<i>обязательная аудиторная нагрузка (всего)</i>	<i>117</i>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<i>самостоятельная работа обучающегося (всего)</i>	53	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» требует наличия учебного кабинета и спортивного зала.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), секундомеры, весы напольные, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола и др.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Физическая культура : учебник : [16+] / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.] ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

2. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю. В. Гребенникова, Н. А. Ковыляева, Е. В. Сантьева, Н. С. Рыжова [и др.]. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Часть 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859>

3. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>

4. Кизько, А. П. Физическая культура: теоретический курс : учебное пособие : [16+] / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, Е. А. Кизько ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2016. – 128 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576350>

Дополнительная литература:

1. Затолокина, Г. В. Физическая культура: теннис : учебное пособие : [16+] / Г. В. Затолокина, Н. Н. Чеснокова ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 56 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576792>

2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 448 с. : табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

Интернет-ресурсы

1. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
2. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НПФ-2009)).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения аудиторных занятий и контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, рефератов, сочинений, исследований через экспертную оценку самим преподавателем или совместно с обучающимися, зачет по предмету, экзамен.

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1—4,8 5,0-4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9-5,3 5,9-5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3'10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3-8,7 9,3-8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195-210 205-220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170-190 170-190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300-1400 1300-1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050-1200 1050-1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8-9 9-10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7. Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5. Координационный тест — челночный бег 3 10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - производственной гимнастики - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5