Министерство образования Иркутской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области
«Иркутский авиационный техникум»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБПОУИО «ИАТ»
_____ Якубовский А.Н.
«08» февраля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

БОД.11 Физическая культура

специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

Иркутск, 2023

Рассмотрена
цикловой комиссией
ОД, МЕН протокол №10 от 17.05.2023 г.

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СОО; ФГОС СПО специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование; учебного плана специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование; с учетом примерной рабочей программы среднего общего образования по учебному предмету «Физическая культура», одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол № 7/22 от 29.09.2022 г.).

№	Разработчик ФИО
1	Уманец Антон Владимирович

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	19
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	30
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	36

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ БОД.11 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы (РП)

РП является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

БОД.00 Базовые общеобразовательные дисциплины.

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

Личностные результаты

№ Результата	Формируемый результат	
	Сокращенная формулировка	Полная формулировка

1.1	Гражданское воспитание	**Гражданское воспитание:** • сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; • осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; • принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; • готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; • готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях; • умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; • готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности

1.2	Патриотическое воспитание	**Патриотическое воспитание:** • 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; • ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде; • идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу
1.3	Духовно-нравственное воспитание	**Духовно-нравственное воспитание:** • осознание духовных ценностей российского народа; • сформированность нравственного сознания, этического поведения; • способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; • осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; • 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

1.4	Эстетическое воспитание	**Эстетическое воспитание:** • эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений; • способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; • убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; • готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности
1.5	Физическое воспитание	**Физическое воспитание:** • сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; • потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; • активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью

1.6	Трудовое воспитание	**Трудовое воспитание:** • готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; • готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; • интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; • готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни
1.7	Экологическое воспитание	**Экологическое воспитание:** • сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; • планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; • активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; • умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; • расширение опыта деятельности экологической направленности

1.8	Ценности научного познания	**Ценности научного познания:** • сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; • совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира; • осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе

Метапредметные результаты

№ Результата	Формируемый результат	
	Сокращенная формулировка	Полная формулировка
2.1	Универсальные учебные познавательные действия. Базовые логические действия	**Универсальные учебные познавательные действия. Базовые логические действия:** • самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; • устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; • определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; • выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; • вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; • развивать креативное мышление при решении жизненных проблем

2.2	Универсальные учебные познавательные действия. Базовые исследовательские действия	**Универсальные учебные познавательные действия. Базовые исследовательские действия:** • владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; • способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; • 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; • формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; • ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; • выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; • анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; • давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; • разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; • осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; • уметь переносить знания в

		познавательную и практическую области жизнедеятельности; • уметь интегрировать знания из разных предметных областей; • выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; • ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения
2.3	Универсальные учебные познавательные действия. Работа с информацией	**Универсальные учебные познавательные действия. Работа с информацией:** • владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; • создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; • оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; • 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; • владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности

2.4	Универсальные коммуникативные действия. Общение	**Универсальные коммуникативные действия. Общение:** • осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; • распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; • владеть различными способами общения и взаимодействия; • аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; • развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств

2.5	Универсальные коммуникативные действия. Совместная деятельность	**Универсальные коммуникативные действия. Совместная деятельность:** • понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; • выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива; • принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; • оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; • предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; • координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; • осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным

2.6	Универсальные регулятивные действия. Самоорганизация	**Универсальные регулятивные действия. Самоорганизация:** • самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; • самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; • давать оценку новым ситуациям; • расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; • делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; • оценивать приобретенный опыт; • способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень
2.7	Универсальные регулятивные действия. Самоконтроль	**Универсальные регулятивные действия. Самоконтроль:** • давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; • владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; • использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; • уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению

2.8	Универсальные регулятивные действия. Эмоциональный интеллект	**Универсальные регулятивные действия. Эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:** • самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе; • саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому; • внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; • эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию; • социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты

2.9	Универсальные регулятивные действия. Принятие себя и других людей	**Универсальные регулятивные действия. Принятие себя и других людей:** • принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; • принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; • признавать свое право и право других людей на ошибки; • развивать способность понимать мир с позиции другого человека

Предметные результаты

№ Результата	Формируемый результат	
	Сокращенная формулировка	Полная формулировка
3.1	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)	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)

3.2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
3.3	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств
3.4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

3.5	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	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
3.6	положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

1.4. Формируемые компетенции:

ОК.1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК.4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК.8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:
Общий объем дисциплины 118 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Общий объем дисциплины	**118**
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем:	**118**
теоретическое обучение	4
лабораторные занятия	0
практические занятия	112
консультация	2
Промежуточная аттестация в форме "Дифференцированный зачет" (семестр 1)	0
Промежуточная аттестация в форме "Дифференцированный зачет" (семестр 2)	0
Самостоятельная работа студентов	**0**

2.2.Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов	Наименование темы теоретического обучения, практических и лабораторных занятий, консультаций, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных проектов	Объём часов	Формируемые результаты: личностные, метапредметные, предметные	Формируемые компетенции	Текущий контроль
1	2	3	4	5	6
Раздел 1	**Знания о физической культуре**	**10**			
Тема 1.1	**Физическая культура как социальное явление**	**10**			
Занятие 1.1.1 теория	Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.	2	1.5, 2.3, 3.1	ОК.1	
Занятие 1.1.2 практическое занятие	Основные направления физической культуры.	2	1.3, 2.5, 3.2	ОК.4	
Занятие 1.1.3 практическое занятие	Физическая культура как способ развития человека. Изучение обще-физических упражнений.	2	1.5, 2.7, 3.3	ОК.4	
Занятие 1.1.4 практическое занятие	Всероссийский физкультурно -спортивный комплекс ГТО. Изучение комплексов ГТО для девочек и мальчиков.	2	1.6, 2.6, 3.3	ОК.4	
Занятие 1.1.5 практическое занятие	Подготовка к сдачи входного норматива по физической культуре : прыжки в дину с места.	1	1.7, 2.4, 3.5	ОК.1	
Занятие 1.1.6 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по физической культуре: прыжок в длину с места.	1	1.8, 2.7, 3.1	ОК.4	3.1
Раздел 2	**Физическая культура как средство укрепления здоровья**	**20**			

Тема 2.1	**Легкая атлетика. Спринт**	**12**			
Занятие 2.1.1 практическое занятие	Бег как базовая ценность физической культуры. Изучение последовательности выполнения команд при низком старте.	2	1.5, 2.1, 3.4	ОК.1	
Занятие 2.1.2 практическое занятие	Характеристика основных движений во время бега на короткие и длинные дистанции.	2	1.5, 2.7, 3.4	ОК.4	
Занятие 2.1.3 практическое занятие	Изучение техники бега на короткие дистанции: 100 м,50м.	2	1.5, 2.7, 3.6	ОК.4	
Занятие 2.1.4 практическое занятие	Изучение техники финиширования при беге на короткие дистанции: 100 метров.	2	1.4, 2.9, 3.5	ОК.1	
Занятие 2.1.5 практическое занятие	Изучение техника бега по повороту. Изучение техники низкого старта и стартового разгона.	2	1.5, 2.1, 3.1	ОК.4	
Занятие 2.1.6 практическое занятие	Подготовка к сдачи контрольного норматива по физической культуре: 100 метров на время.	1	1.5, 2.6, 3.4	ОК.4	
Занятие 2.1.7 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по физической культуре: 100 метров на время.	1	1.5, 2.7, 3.5	ОК.4	3.5, 3.6
Тема 2.2	**Легкая атлетика. Обучение бега на длинные дистанции**	**8**			
Занятие 2.2.1 практическое занятие	Изучение техники бега на средние и длинные дистанции. Изучение техники бега по прямой.	2	1.2, 2.1, 3.1	ОК.8	
Занятие 2.2.2 практическое занятие	Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартовому ускорению.	2	1.6, 2.2, 3.2	ОК.1	

Занятие 2.2.3 практическое занятие	Изучение техники бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета.	2	1.4, 2.2, 3.1	ОК.4	
Занятие 2.2.4 практическое занятие	Подготовка к сдачи контрольного норматива по физической культуре: бег на длинные дистанции 500м девушки,1000 Юноши.	1	1.1, 2.5, 3.2	ОК.8	
Занятие 2.2.5 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по физической культуре: бег на длинные дистанции 500м девушки, 1000 м юноши.	1	1.5, 2.7, 3.4	ОК.1	3.4
Раздел 3	**Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха**	**6**			
Тема 3.1	**Основные виды активного отдыха**	**6**			
Занятие 3.1.1 теория	Изучить основные виды активного отдыха , их предназначение.	2	1.3, 2.1, 3.1	ОК.1	
Занятие 3.1.2 практическое занятие	Кондиционная тренировка. Выполнение системы упражнений, направленных на достижение или сохранение заданного общего уровня «физической кондиции».	2	1.5, 2.7, 3.1	ОК.1	
Занятие 3.1.3 практическое занятие	Контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировки.	2	1.5, 2.3, 3.1, 3.5	ОК.1	
Раздел 4	**Спортивно-оздоровительная деятельность**	**14**			
Тема 4.1	**Спортивные игры. Волейбол**	**14**			
Занятие 4.1.1 практическое занятие	Изучение техники выполнения игровых действий: передача двумя руками сверху, передача двумя руками снизу с места и в движение.	2	1.5, 2.8, 3.1	ОК.1	
Занятие 4.1.2 практическое занятие	Изучение техники выполнения игровых действий : "постановка блока" , атакующий удар с места в движение.	2	1.2, 2.1, 3.1	ОК.8	

Занятие 4.1.3 практическое занятие	Изучение техники выполнения игровых действий: верхняя прямая подача, боковая нижняя подача, нижняя подача, крученая подача с места.	2	1.7, 2.7, 3.4	ОК.1	
Занятие 4.1.4 практическое занятие	Закрепление техники выполнения игровых действий: верхней передачи двумя руками сверху и двумя руками снизу с места и в движение.	2	1.6, 2.6, 3.2	ОК.1	
Занятие 4.1.5 практическое занятие	Закрепление техники выполнения игровых действий : "постановка блока" , атакующий удар с места в движение.	2	1.7, 2.4, 3.3	ОК.8	
Занятие 4.1.6 практическое занятие	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	2	1.1, 2.6, 3.4	ОК.4	
Занятие 4.1.7 практическое занятие	Подготовка к сдачи контрольного норматива по физической культуре: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку(количество раз)	1	1.5, 2.3, 3.4	ОК.1	
Занятие 4.1.8 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по физической культуре: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз)	1	1.5, 2.6, 3.1	ОК.1	3.2, 3.3
Раздел 5	**Физкультурно-оздоровительная деятельность**	**16**			
Тема 5.1	**Оздоровительная гимнастика**	**4**			
Занятие 5.1.1 практическое занятие	Упражнения оздоровительной гимнастики для профилактики нарушения осанки и органов зрения при длительной работе за компьютером.	2	1.4, 2.3, 3.5	ОК.1	
Занятие 5.1.2 практическое занятие	Гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры.	2	1.5, 2.3, 3.5	ОК.1	
Тема 5.2	**Лыжная подготовка**	**12**			

Занятие 5.2.1 практическое занятие	Изучение техники лыжных ходов.	2	1.1, 2.5, 3.5	ОК.4	
Занятие 5.2.2 практическое занятие	Изучение попеременного двушажных ходов.	2	1.5, 2.8, 3.5	ОК.4	
Занятие 5.2.3 практическое занятие	Изучение одновременного бесшажного хода.	2	1.5, 2.4, 3.5	ОК.1	
Занятие 5.2.4 практическое занятие	Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).	2	1.5, 2.5, 3.5	ОК.4	
Занятие 5.2.5 практическое занятие	Изучение подъемов на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.	2	1.8, 2.1, 3.5	ОК.1	
Занятие 5.2.6 практическое занятие	Подготовка к сдачи контрольного норматива по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.	1	1.1, 2.1, 3.5	ОК.4	
Занятие 5.2.7 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.	1	1.5, 2.4, 3.5	ОК.4	3.5
Раздел 6	**Спортивно-оздоровительная деятельность**	**16**			
Тема 6.1	**Спортивные игры. Баскетбол**	**12**			
Занятие 6.1.1 практическое занятие	Изучение правил игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.	2	1.4, 2.4, 3.4	ОК.4	
Занятие 6.1.2 практическое занятие	Изучение техники выполнения игровых действий.	2	1.5, 2.4, 3.4	ОК.8	

Занятие 6.1.3 практическое занятие	Техника передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	2	1.5, 2.3, 3.4	ОК.8	
Занятие 6.1.4 практическое занятие	Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности.	2	1.5, 2.3, 3.4	ОК.4	
Занятие 6.1.5 практическое занятие	Изучение техники передачи мяча в ходьбе, беге, ведения мяча в ходьбе.	2	1.3, 2.8, 3.4	ОК.4	
Занятие 6.1.6 практическое занятие	Подготовка к сдачи контрольного норматива: выполнение штрафных бросков (количество раз).	1	1.6, 2.5, 3.4	ОК.4	
Занятие 6.1.7 практическое занятие	Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков (количество раз).	1	1.5, 2.6, 3.4	ОК.4	3.4
Тема 6.2	**Спортивные игры. Футбол**	**4**			
Занятие 6.2.1 практическое занятие	Изучение техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение штрафного удара.	2	1.6, 2.8, 3.3	ОК.4	
Занятие 6.2.2 практическое занятие	Изучение правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	2	1.5, 2.5, 3.3	ОК.8	
Раздел 7	**Спортивная и физическая подготовка**	**6**			
Тема 7.1	**Физическая подготовка**	**6**			
Занятие 7.1.1 практическое занятие	Специальная физическая подготовка, выполнение физических действий в стандартных и вариативных условиях.	2	1.8, 2.8, 3.3	ОК.1	

Занятие 7.1.2 практическое занятие	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ОФП.	2	1.3, 2.4, 3.3	ОК.8	
Занятие 7.1.3 практическое занятие	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ОФП.	1	1.5, 2.4, 3.3	ОК.8	
Занятие 7.1.4 практическое занятие	Выполнение нормативов комплекса ОФП с использованием средств базовой физической подготовки.	1	1.5, 2.3, 3.3	ОК.8	3.3
Раздел 8	**Знание о физической культуре**	**6**			
Тема 8.1	**Здоровый образ жизни современного человека**	**4**			
Занятие 8.1.1 практическое занятие	Основные способы здорового образа жизни и их влияние на здоровье человека.	2	1.5, 2.5, 3.1	ОК.1	
Занятие 8.1.2 практическое занятие	Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности.	2	1.5, 2.1, 3.1	ОК.8	
Тема 8.2	**Профилактика травматизма во время занятий физической культурой**	**2**			
Занятие 8.2.1 практическое занятие	Изучение возникновения травм и способы их предупреждения. Укрепление наиболее уязвимых частей тела во время спортивных игр.	2	1.1, 1.2, 2.5, 3.1	ОК.1	
Раздел 9	**Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО**	**8**			
Тема 9.1	**Выполнение нормативов ГТО**	**8**			
Занятие 9.1.1 практическое занятие	Изучение техники выполнения обязательных тестовых упражнений.	2	1.4, 2.9, 3.1	ОК.1	

Занятие 9.1.2 практическое занятие	Изучение техники прыжков в длину с разбега. Техника отталкивания.	2	1.4, 2.4, 3.1	ОК.8	
Занятие 9.1.3 практическое занятие	Изучение правил контроля и индивидуализации физической нагрузки.	2	1.7, 2.7, 3.1	ОК.4	
Занятие 9.1.4 практическое занятие	Подготовка к сдачи контрольного норматива по физической культуре: челночный бег 4*9.	1	1.1, 2.4, 3.1	ОК.4	
Занятие 9.1.5 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по физической культуре: челночный бег 4*9 на время.	1	1.5, 2.6, 3.1	ОК.4	3.1
Раздел 10	**Спортивно-оздоровительные игры**	**8**			
Тема 10.1	**Спортивные игры. Футбол**	**4**			
Занятие 10.1.1 практическое занятие	Повторение правил игры в футбол и соблюдение их процессе игровой деятельности.	2	1.6, 2.3, 3.1	ОК.8	
Занятие 10.1.2 практическое занятие	Совершенствование основных технических приемов и тактических действий.	2	1.1, 2.2, 3.1	ОК.8	
Тема 10.2	**Спортивные игры. Волейбол**	**4**			
Занятие 10.2.1 практическое занятие	Повторение правил игры в волейбол.	2	1.2, 1.3, 2.4, 3.1	ОК.4	
Занятие 10.2.2 практическое занятие	Закрепление основных технических приемов и тактических действий в волейболе.	2	1.3, 2.7, 3.1	ОК.1	
Раздел 11	**Прикладно-ориентированная двигательная деятельность**	**8**			

Тема 11.1	**Легкая атлетика**	**8**			
Занятие 11.1.1 практическое занятие	Закрепление техники бега по прямой на время.	2	1.1, 2.2, 3.1	ОК.4	
Занятие 11.1.2 практическое занятие	Изучение техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.	2	1.1, 2.3, 3.1	ОК.4	
Занятие 11.1.3 практическое занятие	Ознакомление с основной техники низкого старта при беге на короткие и длинные дистанции.	2	1.1, 2.3, 3.1	ОК.8	
Занятие 11.1.4 консультация	Подготовка к сдаче норматива в беге на дистанции 1000м девушки, 3000м юноши.	1	1.1, 2.5, 3.1	ОК.8	
Занятие 11.1.5 консультация	Сдача норматива в беге на дистанции 1000м девушки, 3000м юноши.	1	1.6, 2.8, 3.1	ОК.8	
	ВСЕГО:	118			

2.3. Тематика индивидуальных проектов

1. Сон, его значение для организма при долгой работе за компьютером.
2. Нетрадиционные виды спорта.
3. Анализ факторов риска при работе на компьютере.
4. Умственная и физическая работоспособность студентов.
5. Использование средств физической культуры для профилактики нервного и психофизиологического истощения студента.
6. Противопоказания для выполнения физических упражнений при сколиозе.
7. Закаливание организма.
8. Выбор, способы и методы организации активного отдыха.
9. ЛФК при нарушение зрения.
10. Принципы здорового питания.
11. Производственная гимнастика для программистов.
12. Бег, как средство укрепления здоровья.

13. Экстремальные виды спорта.
14. Место и роль физической культуры и спорта в работе программиста.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета: Спортивный зал, Тренажерный зал.

ОБЕСПЕЧЕННОСТЬ ВСЕХ ВИДОВ ЛАБОРАТОРНЫХ РАБОТ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ (далее – ЛПР)

Наименование занятия ЛПР	**Перечень оборудования**
1.1.2 Основные направления физической культуры.	Свисток, Секундомер
1.1.3 Физическая культура как способ развития человека. Изучение обще-физических упражнений.	Свисток, Секундомер
1.1.4 Всероссийский физкультурно -спортивный комплекс ГТО. Изучение комплексов ГТО для девочек и мальчиков.	Турник
1.1.5 Подготовка к сдачи входного норматива по физической культуре : прыжки в дину с места.	Рулетка
1.1.6 Сдача контрольного норматива по физической культуре: прыжок в длину с места.	Рулетка, Свисток
2.1.1 Бег как базовая ценность физической культуры. Изучение последовательности выполнения команд при низком старте.	Свисток
2.1.2 Характеристика основных движений во время бега на короткие и длинные дистанции.	Секундомер
2.1.3 Изучение техники бега на короткие дистанции: 100 м,50м.	Свисток, Секундомер
2.1.4 Изучение техники финиширования при беге на короткие дистанции: 100 метров.	Рулетка, Свисток

2.1.5 Изучение техника бега по повороту. Изучение техники низкого старта и стартового разгона.	Свисток, Секундомер
2.1.6 Подготовка к сдачи контрольного норматива по физической культуре: 100 метров на время.	Свисток, Секундомер
2.1.7 Сдача контрольного норматива по физической культуре: 100 метров на время.	Секундомер
2.2.1 Изучение техники бега на средние и длинные дистанции. Изучение техники бега по прямой.	Свисток, Секундомер
2.2.2 Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартовому ускорению.	Секундомер
2.2.3 Изучение техники бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета.	Секундомер
2.2.4 Подготовка к сдачи контрольного норматива по физической культуре: бег на длинные дистанции 500м девушки,1000 Юноши.	Секундомер
2.2.5 Сдача контрольного норматива по физической культуре: бег на длинные дистанции 500м девушки, 1000 м юноши.	Свисток, Секундомер
3.1.2 Кондиционная тренировка. Выполнение системы упражнений, направленных на достижение или сохранение заданного общего уровня «физической кондиции».	Скакалки, Секундомер, гантели, 10 кг, гантели, 5 кг
3.1.3 Контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировки.	Скакалки, гантели, 10 кг, гантели, 5 кг
4.1.1 Изучение техники выполнения игровых действий: передача двумя руками сверху, передача двумя руками снизу с места и в движение.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток

4.1.2 Изучение техники выполнения игровых действий : "постановка блока" , атакующий удар с места в движение.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
4.1.3 Изучение техники выполнения игровых действий: верхняя прямая подача, боковая нижняя подача, нижняя подача, крученая подача с места.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
4.1.4 Закрепление техники выполнения игровых действий: верхней передачи двумя руками сверху и двумя руками снизу с места и в движение.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
4.1.5 Закрепление техники выполнения игровых действий : "постановка блока" , атакующий удар с места в движение.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
4.1.6 Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
4.1.7 Подготовка к сдачи контрольного норматива по физической культуре: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку(количество раз)	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
4.1.8 Сдача контрольного норматива по физической культуре: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз)	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
5.1.1 Упражнения оздоровительной гимнастики для профилактики нарушения осанки и органов зрения при длительной работе за компьютером.	Свисток
5.1.2 Гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры.	Гимнастические маты
5.2.1 Изучение техники лыжных ходов.	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
5.2.2 Изучение попеременного двушажных ходов.	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
5.2.3 Изучение одновременного бесшажного хода.	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)

5.2.4 Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
5.2.5 Изучение подъемов на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
5.2.6 Подготовка к сдачи контрольного норматива по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
5.2.7 Сдача контрольного норматива по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
6.1.1 Изучение правил игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.	Баскетбольные мячи
6.1.2 Изучение техники выполнения игровых действий.	Баскетбольные мячи, Свисток
6.1.3 Техника передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	Баскетбольные мячи, Свисток
6.1.4 Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности.	Баскетбольные мячи, Свисток
6.1.5 Изучение техники передачи мяча в ходьбе, беге, ведения мяча в ходьбе.	Баскетбольные мячи, Конусные фишки
6.1.6 Подготовка к сдачи контрольного норматива: выполнение штрафных бросков (количество раз).	Баскетбольные мячи, Свисток
6.1.7 Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков (количество раз).	Баскетбольные мячи, Свисток
6.2.1 Изучение техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение штрафного удара.	Футбольные мячи, Свисток
6.2.2 Изучение правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	Футбольные мячи, Конусные фишки

7.1.1 Специальная физическая подготовка, выполнение физических действий в стандартных и вариативных условиях.	Свисток, Секундомер, Турник
7.1.2 Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ОФП.	Скакалки, Секундомер, Турник
7.1.3 Подготовка к выполнению нормативов комплекса ОФП.	Скакалки, Рулетка, Свисток, Секундомер
7.1.4 Выполнение нормативов комплекса ОФП с использованием средств базовой физической подготовки.	Эстафетные палочки, Свисток, Секундомер, Турник
8.1.1 Основные способы здорового образа жизни и их влияние на здоровье человека.	Скакалки, Гимнастические маты, гантели, 5 кг
8.1.2 Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности.	Скакалки, Гимнастические маты, гантели, 10 кг
8.2.1 Изучение возникновения травм и способы их предупреждения. Укрепление наиболее уязвимых частей тела во время спортивных игр.	Секундомер, Турник
9.1.1 Изучение техники выполнения обязательных тестовых упражнений.	Рулетка
9.1.2 Изучение техники прыжков в длину с разбега. Техника отталкивания.	Рулетка
9.1.3 Изучение правил контроля и индивидуализации физической нагрузки.	Турник
9.1.4 Подготовка к сдачи контрольного норматива по физической культуре: челночный бег 4*9.	Эстафетные палочки, Секундомер
9.1.5 Сдача контрольного норматива по физической культуре: челночный бег 4*9 на время.	Эстафетные палочки, Секундомер
10.1.1 Повторение правил игры в футбол и соблюдение их процессе игровой деятельности.	Футбольные мячи, Конусные фишки

10.1.2 Совершенствование основных технических приемов и тактических действий.	Футбольные мячи, Свисток, Конусные фишки
10.2.1 Повторение правил игры в волейбол.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
10.2.2 Закрепление основных технических приемов и тактических действий в волейболе.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
11.1.1 Закрепление техники бега по прямой на время.	Свисток, Секундомер
11.1.2 Изучение техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.	Эстафетные палочки, Свисток, Секундомер
11.1.3 Ознакомление с основной техники низкого старта при беге на короткие и длинные дистанции.	Свисток

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных, учебно-методических печатных и/или электронных изданий, нормативных и нормативно-технических документов

№	**Библиографическое описание**	**Тип (основной источник, дополнительный источник, электронный ресурс)**

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины проводится на основе заданий и критериев их оценивания, представленных в фондах оценочных средств по дисциплине БОД.11 Физическая культура. Фонды оценочных средств содержат контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации.

4.1. Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических занятий, практических занятий, лабораторных работ.

Предметные результаты обучения	Индекс темы занятия
Текущий контроль № 1 . **Методы и формы:** Практическая работа (Опрос) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
3.1 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)	1.1.1
Текущий контроль № 2 . **Методы и формы:** Практическая работа (Опрос) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
3.5 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	1.1.5, 2.1.4
3.6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	2.1.3
Текущий контроль № 3 . **Методы и формы:** Практическая работа (Опрос) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	

3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	2.1.1, 2.1.2, 2.1.6
Текущий контроль № 4 . **Методы и формы:** Практическая работа (Опрос) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
3.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	1.1.2, 2.2.2, 2.2.4, 4.1.4
3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств	1.1.3, 1.1.4, 4.1.5
Текущий контроль № 5 . **Методы и формы:** Практическая работа (Опрос) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
3.5 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	2.1.7, 3.1.3, 5.1.1, 5.1.2, 5.2.1, 5.2.2, 5.2.3, 5.2.4, 5.2.5, 5.2.6
Текущий контроль № 6 . **Методы и формы:** Практическая работа (Опрос) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	

3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	2.2.5, 4.1.3, 4.1.6, 4.1.7, 6.1.1, 6.1.2, 6.1.3, 6.1.4, 6.1.5, 6.1.6
Текущий контроль № 7 . **Методы и формы:** Практическая работа (Информационно-аналитический) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств	6.2.1, 6.2.2, 7.1.1, 7.1.2, 7.1.3
Текущий контроль № 8 . **Методы и формы:** Практическая работа (Опрос) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
3.1 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)	1.1.6, 2.1.5, 2.2.1, 2.2.3, 3.1.1, 3.1.2, 3.1.3, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.8, 8.1.1, 8.1.2, 8.2.1, 9.1.1, 9.1.2, 9.1.3, 9.1.4

4.2. Промежуточная аттестация

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
1	Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №1
Текущий контроль №2

Текущий контроль №3
Текущий контроль №4

Методы и формы: Практическая работа (Опрос)
Описательная часть: По выбору выполнить 6 практических заданий

Освоенные предметные результаты	**Индекс темы занятия**
3.1 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)	1.1.1, 1.1.6, 2.1.5, 2.2.1, 2.2.3, 3.1.1, 3.1.2, 3.1.3, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.8
3.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	1.1.2, 2.2.2, 2.2.4, 4.1.4
3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств	1.1.3, 1.1.4, 4.1.5
3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	2.1.1, 2.1.2, 2.1.6, 2.2.5, 4.1.3, 4.1.6, 4.1.7

3.5 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	1.1.5, 2.1.4, 2.1.7, 3.1.3
3.6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	2.1.3

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
2	Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №5
Текущий контроль №6
Текущий контроль №7
Текущий контроль №8

Методы и формы: Практическая работа (Опрос)
Описательная часть: По выбору выполнить 6 практических заданий

Освоенные предметные результаты	**Индекс темы занятия**
3.1 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)	8.1.1, 8.1.2, 8.2.1, 9.1.1, 9.1.2, 9.1.3, 9.1.4, 9.1.5, 10.1.1, 10.1.2, 10.2.1, 10.2.2, 11.1.1, 11.1.2, 11.1.3, 11.1.4, 11.1.5

3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств	6.2.1, 6.2.2, 7.1.1, 7.1.2, 7.1.3, 7.1.4
3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	6.1.1, 6.1.2, 6.1.3, 6.1.4, 6.1.5, 6.1.6, 6.1.7
3.5 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	5.1.1, 5.1.2, 5.2.1, 5.2.2, 5.2.3, 5.2.4, 5.2.5, 5.2.6, 5.2.7

4.3. Критерии и нормы оценки результатов освоения дисциплины

Для каждой дидактической единицы представлены показатели оценивания на «3», «4», «5» в фонде оценочных средств по дисциплине.

Оценка «2» ставится в случае, если обучающийся полностью не выполнил задание, или выполненное задание не соответствует показателям на оценку «3».