

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.06 Физическая культура**

Специальность

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

Москва  
2018

## **1. Наименование дисциплины:** БД.06 Физическая культура

## **2. Цель и задачи освоения общеобразовательной дисциплины:**

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

## **3. Место дисциплины в структуре программы.**

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

## **4. Образовательные результаты необходимые для освоения дисциплины.**

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

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

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

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

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

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

#### **5. Требования к результатам освоения дисциплины:**

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

#### **Образовательные результаты – личностные (ОРЛ):**

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

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

**ОРЛ 3** - готовность к служению Отечеству, его защите;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Образовательные результаты – метапредметные (ОРМ):**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Образовательные результаты – предметные (ОРП):**

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

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

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

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

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

Формирование образовательных результатов обеспечивает:

**Личностных:**

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

2) сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

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

4) приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;

5) формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

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

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

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

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

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

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

12) готовность к служению Отечеству, его защите;

**Метапредметных:**

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

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

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

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках

информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

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

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

**Предметных:**

1) умение использовать разнообразные формы и виды 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);

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

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

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

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

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

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

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

## 6. Объем дисциплины и виды учебной работы

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

## 7. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 7.1. Разделы общеобразовательной дисциплины и виды занятий

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



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

## 7.2. Содержание разделов дисциплины БД.06 Физическая культура

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

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

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

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

### 7.3. Содержание разделов общеобразовательной дисциплины

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

### 7.4. Образовательные результаты обучающегося, формируемые в процессе освоения дисциплины

Наименование раздела общеобразовательной дисциплины	Образовательные результаты		
	ОРЛ	ОРМ	ОРП

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

## **8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине**

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

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

## **9. Методические указания для обучающихся при освоении дисциплины**

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

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

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

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

### **Методические рекомендации для самостоятельной работы обучающихся**

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

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

- 1) внеаудиторная самостоятельная работа;

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

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

В процессе изучения дисциплины обучающимися предлагаются следующие виды самостоятельной работы:

В ходе освоения дисциплины обучающиеся выполняют следующие виды самостоятельной работы:

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

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

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

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

а) основная литература

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

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

б) дополнительная литература

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

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

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

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

## **13. Материально-техническое обеспечение общеобразовательной дисциплины:**

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

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

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