

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ООД.09 Физическая культура

Программа общеобразовательной дисциплины Физическая культура предназначена для профессиональных образовательных организаций, реализующих программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ СПО с учётом требований ФГОС и получаемой специальности СПО (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 №06-259).

Программа разработана с учётом примерной программы общеобразовательной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО», 2015г.

По специальности СПО:

40.02.04 Юриспруденция

Организация-разработчик: ГБПОУ «Златоустовский индустриальный колледж им. П.П. Аносова»

Разработчики:

Семенова Е.Б., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ООД.09 Физическая культура

1.1 Область применения программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины предназначена для изучения Физическая культура в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 40.02.04. Юриспруденция СПО.

1.2 Место дисциплины в учебном плане:

Учебная дисциплина является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Базовая учебная дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.3 Цели дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Содержание программы учебной дисциплины 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 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.

Освоение содержания УД 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;

метапредметных:

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:

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).

1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка студентов 78 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка студентов 78 часов;
- самостоятельная работа студентов 0 часов.

1.5. Результаты освоения учебной дисциплины

Результатом освоения программы учебной дисциплины является формирование общих (ОК) компетенций

Код	Наименование результата обучения		
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».
		ЛР 5	Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России
		ЛР 8	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства
		ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.
		ЛР 3	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
		ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий

			зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ОК 4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	ЛР 3	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих
		ЛР 6	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.
ОК 7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
		ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».
ОК 9	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».
		ЛР 12	Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового

			содержания
ОК 10	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

Освоение содержания ПМ обеспечивает достижение студентами планируемых личностных результатов через реализацию Программы воспитания и социализации студентов ГБПОУ «ЗлатИК им.П.П.Аносова» в рамках направлений и проектов:

направления	Проекты/мероприятия
Гражданско-патриотическое	
Проекты	Мероприятия
1. «Гражданско-патриотическое воспитание как основа развития личности «Я часть России!»	
2. «Развитие казачье-кадетского движения как основы духовно-нравственного воспитания обучающихся разных возрастных групп	
3. «Наследие»	
Фестиваль педагогических идей «Патриотическое воспитание студентов на историческом наследии Южного Урала»	
Профессионально-ориентирующее	
1. «Перспективы моей специальности/ профессии»	Конференция по практике
2. «Профессиональная навигация»	Профессиональные пробы
3. «Центр молодежных инициатив»	Встречи с работодателями
	Мероприятия недель специальности/ профессии
	Открытый областной конкурс профессионального мастерства «Я машиностроитель»
	Чемпионат Worldskills
	Чемпионат Абилимпикс
	Экскурсии на предприятия
Культурно-творческое	
1. «Путь к успеху»	Акция «Оранжевый бум»
2. «Добрые сердца»	Акция «Подари праздник детям»
Спортивное и здоровьесберегающее	
1. «Златоуст-территория спорта»	Турнир по волейболу среди школьников и студентов ЗГО «Кубок Победы»
2. «Семь ступеней»	Первенство по настольному теннису среди школьников и студентов ЗГО, посвященное Дню Космонавтики
3. «Лучшая спортивная группа»	Участие в первенстве колледжа
4. «Насилию – нет! Профилактика буллинга и кибербуллинга»	«Насилию – нет! Профилактика буллинга и кибербуллинга»
Экологическое	
1. Экологический проект «Горный родник»	Программа «Мой Таганай»
Бизнес- ориентирующее	
1. «Финансовая грамотность»	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	78
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78
в том числе:	
лабораторные занятия	-

практические занятия	76
контрольные работы	-
Самостоятельная работа студента (всего)	0
<i>в том числе:</i>	
<i>подготовка реферата</i>	<i>10</i>
<i>самостоятельные занятия по разработанным КУ</i>	
<i>оформление презентаций</i>	
<i>Дифференцированный зачет</i>	<i>1</i>

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)	Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Введение	Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2	
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала:		3	2
	1. Техника и тактика бега на короткие дистанции 2. Техника эстафетного бега 3. Техника бега на длинные дистанции 4. Техника прыжка в длину с места	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления		
	Лабораторные работы: (не предусмотрено)			
	Практические занятия:		14	
1. Высокий и низкий старт 2. Стартовый разгон 3. Финиширование 4. Техника бега на короткие дистанции (100м.; 200м.; 400м.) 5. Различные беговые упражнения 6. Техника передачи и приема эстафетной палочки по прямой 7. Бег навстречу друг другу 8. Техника передачи и приема эстафетной палочки по кругу 9. Техника переключивания эстафетной палочки (стоя, в шаге, в беге) 10. Бег по пересеченной местности 11. Свободный бег по прямой и повороту при выходе с поворота на прямую 12. Бег небольших отрезков с предельной скоростью 13. Повторный и переменный бег 14. Изучение и отработка высокого старта 15. Прыжки с ноги на ногу, на двух	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега 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 разбега способом «согнув ноги».			

	16.Скачки на правой, на левой ноге 17.Маховые движения рук в прыжках, отталкивание, приземление			
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрено)</i>			
	Самостоятельная работа студентов:			
	1. Реферат «Паралимпийские игры и их история» 2. Реферат «Символы, традиции – ритуалы Олимпийских игр» 3. КУ на развитие гибкости и подвижности в суставах 4. КУ на развитие быстроты и двигательной функции 5. КУ на развитие общей выносливости 6. КУ на развитие прыгучести 7. КУ на развитие правильного дыхания		4	
	Содержание учебного материала:			
	1. Виды упражнений гимнастики	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.	2	2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрено)</i>			
	Практические занятия:			
Тема 2. Гимнастика	1. Строевые упражнения; упражнения для мышц ног; упражнения для мышц всего тела; танцевальные упражнения 2. Упражнения с предметами (скакалки, обручи, тренажерные диски)	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девочки); выполнение упражнений 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), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	10	
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрено)</i>			
	Самостоятельная работа студентов:			
	1. Реферат «История возникновения олимпийских игр» 2. КУ на развитие внимания и координации 3. КУ для коррекции нарушений осанки 4. КУ в паре с партнером		8	
Тема 3. Баскетбол	Содержание учебного материала:			
	1. Общеразвивающие упражнения	Проведение спортивных игр способствует	2	

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Техника и тактика игры в баскетбол 3. Судейство и правила игр 4. Соревнования 	совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции.		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрено)</i>			
	Практические занятия:			
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Строевые упражнения 2. Гимнастические упражнения (для мышц рук, ног и плечевого пояса) 3. Прыжки с места в длину, вверх 4. Техника нападения (ловля мяча; передача мяча; броски мяча; введение мяча; обманные действия) 5. Техника защиты (техника передвижения; техника овладения мячом) 6. Тактика нападения (индивидуальные действия; групповые действия; командные действия) 7. Тактика защиты (противодействие при бросках мяча в корзину; взаимодействие двух игроков) 8. Судейство. Правила игр. 9. Двухсторонняя игра. 10. Двухсторонняя игра. 	<p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>	10	
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрено)</i>			
	Самостоятельная работа студентов:			
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Реферат «Быстрый прорыв» 2. Реферат «Соревнования по баскетболу» 3. Реферат «История возникновения игры баскетбол. Правила игры» 4. КУ на овладение навыков работы с мячом 5. КУ на овладение техники передвижения с мячом 6. КУ на овладение техники ловли и передачи мяча 7. КУ на овладение техники броска мяча в корзину 		4	
Тема 4. Футбол	Содержание учебного материала:			
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения 2. Техника и тактика игры в футбол 3. Соревнования 4. Контрольные упражнения 	Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию	2	

		двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы.		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрено)</i>			
	Практические занятия:			
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения 2. Упражнения с набивным мячом 3. Специальные упражнения для развития быстроты 4. Упражнения для развития ловкости 1. Техника передвижения (удары по мячу ногой, остановка мяча, ведение мяча, отбор мяча, вбрасывание мяча из-за боковой линии, техника игры вратаря) 2. Тактика нападения (индивидуальные действия без мяча, индивидуальные действия с мячом, групповые действия) 5. Тактика защиты (индивидуальные действия, групповые действия, тактика вратаря) 6. Судейство. Правила игры. 7. Организация и проведение игры. 8. Упражнения по физической подготовке. 	<p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>	6	
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрено)</i>			
	Самостоятельная работа студентов:			
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Реферат «Техника игры в футбол» 2. Презентация на тему «Футбол» 3. Презентация на тему «Правила игры в футбол. Судейство» 4. КУ на развитие скорости и владение навыков работы с мячом 5. КУ на овладение техникой удара по летящему мячу средней частью подъема ноги 6. КУ на овладение техникой удара головой на месте и в прыжке 		2	
	Содержание учебного материала:			
Тема 5. Волейбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Судейство и правила соревнований 2. Специальные упражнения 3. Техника игры в волейбол 4. Спортивная игра 5. Нормативы 	Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность	2	

		групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрено)</i>			
	Практические занятия:			
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соревнования по волейболу 2. Упражнения для развития плечевого пояса и рук 3. Упражнения для развития силы мышц ног 4. Перемещение, подача, нападающий удар 5. Прием мяча снизу двумя руками, одной рукой с последующим нападением 6. Тактика нападения, тактика защиты 7. Передача и ловля мяча в тройках, с откосом от площадки, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча 8. Выполнение контрольных нормативов 	<p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>	6	
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрено)</i>			
	Самостоятельная работа студентов:			
	<ol style="list-style-type: none"> 1. КУ дыхательной гимнастики 2. КУ для освоения техники перемещения, передачи, подачи 3. КУ для освоения техники приема мяча различными способами 4. Тактика нападения, тактика защиты. 		8	
Тема 6. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала:			
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника силовой подготовки 2. Техника круговой тренировки 	<p>Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой</p>	2	
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрено)</i>			

	Практические занятия:		6	
	1. Техника гиревого спорта 2. Техника безопасности занятий 3. Подъем штанги на грудь двумя руками	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрено)</i>			
	Самостоятельная работа студентов:		2	
1. Реферат «Что такое здоровье, как его сохранить»				
Дифференцированный зачет			1	
Всего			78	

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Учебный кабинет спортзал

Оборудование учебного кабинета: спортивный инвентарь, снаряды, тренажеры

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий

Решетников И.Н., Кислицк Ю.Л. Физическая культура, Москва. 2012.

Физическая культура в школе г. Москва, «Школа Пресс», 2010.

Физическая культура: учебник для студентов среднего профессионального учебного заведения заведений. – 10-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013.

Дополнительная литература

Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – 8 издание стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011.

Чайцев В.Г., Пронина И.В. Новые технологии физического воспитания школьников Практическое пособие, Москва. 2011.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru – Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.

www.edu.ru – Федеральный портал «Российское образование».

www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты освоения дисциплины (предметные результаты из п.1.3.)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Знать</p> <ul style="list-style-type: none">– состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.– основные принципы, методы и факторы ее регуляции. <p>Уметь</p> <ul style="list-style-type: none">– определить уровень собственного здоровья по тестам.– определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.– составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.– составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.– применять на практике приемы массажа и самомассажа.– выполнять упражнения:<ul style="list-style-type: none">– 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 100 м;– бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени);– тест Купера - 12-минутное передвижение. <p>Овладеть</p> <ul style="list-style-type: none">– элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых.– системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений. <p>Повышать</p> <ul style="list-style-type: none">– аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой подготовки).	<p>Практические работы</p> <p>Нормативы оценки уровня физической подготовленности студента</p>

Рефераты

Цель:

Знать

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

– основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

Уметь

– определить уровень собственного здоровья по тестам.

– определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.

– составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

– составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

– применять на практике приемы массажа и самомассажа.

– 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 100 м;

– бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени);

– тест Купера - 12-минутное передвижение.

Овладеть

– элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых.

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

Повышать

– аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой подготовки).

Темы рефератов:

1. Что такое здоровье, как его сохранить.
2. Паралимпийские игры и их история.
3. Символы, традиции и ритуалы Олимпийских игр.
4. История возникновения Олимпийских и Паралимпийских игр.
5. История возникновения игры в баскетбол.
6. История возникновения игры в футбол.
7. История возникновения игры в волейбол.
8. Техника игры в баскетбол.
9. Техника игры в футбол.
10. Техника игры в волейбол.
11. Гимнастика и ее виды.
12. Легкая атлетика.

Критерии оценки:

Оценка «отлично»

Работа выполнена на основе современной и актуальной информации, приведено много конкретных примеров, даны необходимые пояснения. Указаны ссылки на информационные ресурсы, достаточное количество дополнительной информации. Реферат оформлен в соответствии с требованиями к оформлению рефератов, принятых в колледже. Отсутствуют грамматические ошибки.

Оценка «хорошо»

Работа выполнена на основе современной и актуальной информации, приведено много конкретных примеров, даны необходимые пояснения. Указаны ссылки на информационные ресурсы, достаточное количество дополнительной информации. Имеются замечания по оформлению реферата и по грамматике изложения.

Оценка «удовлетворительно»

Работа выполнена на основе устаревшей информации, отсутствуют необходимые пояснения. Не указаны ссылки на информационные ресурсы, используется материал только одного источника. Имеются замечания по оформлению реферата и по грамматике изложения.

Оценка «неудовлетворительно»

Работа выполнена на основе устаревшей информации. Имеются замечания по оформлению реферата и по грамматике изложения. Не указаны источники информации.

Дифференцированный зачет (вопросы и задания)

Цель:

контроль знаний и умений:

- состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- определить уровень собственного здоровья по тестам.
- определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.
- составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек - руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени);
- тест Купера - 12-минутное передвижение.
- овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых.
- овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой подготовки).

Практическое задание

1. Высокий и низкий старт.
2. Стартовый разгон.
3. Финиширование.
4. Техника бега на короткие дистанции (100м.; 200м.; 400м.).
5. Различные беговые упражнения.
6. Техника передачи и приема эстафетной палочки по прямой.
7. Бег навстречу друг другу.
8. Техника передачи и приёма эстафетной палочки по кругу.
9. Техника перекладывания эстафетной палочки (стоя, в шаге, в беге).
10. Бег по пересеченной местности.
11. Свободный бег по прямой и повороту при выходе с поворота на прямую.
12. Бег небольших отрезков с предельной скоростью.
13. Повторный и переменный бег.
14. Изучение и отработка высокого старта.
15. Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.
16. Скачки на правой, на левой ноге.
17. Маховые движения рук в прыжках, отталкивание, приземление.

18. Строевые упражнения; упражнения для мышц ног; упражнения для мышц всего тела; танцевальные упражнения.
19. Упражнения с предметами (скакалки, обручи, тренажерные диски).
20. Гимнастические упражнения (для мышц рук, ног и плечевого пояса).
21. Прыжки с места в длину, вверх.
22. Техника нападения (ловля мяча; передача мяча; броски мяча; введение мяча; обманные действия).
23. Техника защиты (техника передвижения; техника овладения мячом).
24. Тактика нападения (индивидуальные действия; групповые действия; командные действия).
25. Тактика защиты (противодействие при бросках мяча в корзину; взаимодействие двух игроков).
26. Судейство. Правила игр.
27. Двухсторонняя игра.
28. Общеразвивающие упражнения.
29. Упражнения с набивным мячом.
30. Специальные упражнения для развития быстроты.
31. Упражнения для развития ловкости.
32. Техника передвижения (удары по мячу ногой, остановка мяча, ведение мяча, отбор мяча, вбрасывание мяча из-за боковой линии, техника игры вратаря).
33. Тактика нападения (индивидуальные действия без мяча, индивидуальные действия с мячом, групповые действия).
34. Тактика защиты (индивидуальные действия, групповые действия, тактика вратаря).
35. Организация и проведение игры.
36. Упражнения по физической подготовке.
37. Соревнования по волейболу.
38. Упражнения для развития плечевого пояса и рук.
39. Упражнения для развития силы мышц ног.
40. Перемещение, подача, нападающий удар.
41. Прием мяча снизу двумя руками, одной рукой с последующим нападением.
42. Передача и ловля мяча в тройках, с откосом от площадки, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча.
43. Техника гиревого спорта.
44. Техника безопасности занятий.
45. Подъем штанги на грудь двумя руками.

Критерии оценки

Оценка уровня физических способностей студентов

№ 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 310 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 1 500	1300-1400 1300-1400	1100 и ниже 1100	1 300 и выше 1 300	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, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	9 10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13 15 13-15	6 и ниже 6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест - челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест - челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются