

# **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

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	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
<b>Гражданско-патриотическое</b>	
<b>Проекты</b>	<b>Мероприятия</b>
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»	
<b>Профессионально-ориентирующее</b>	
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
<b>Культурно-творческое</b>	
1. «Путь к успеху»	Акция «Оранжевый бум»
2. «Добрые сердца»	Акция «Подари праздник детям»
<b>Спортивное и здоровьесберегающее</b>	
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»
<b>Экологическое</b>	
1. Экологический проект «Горный родник»	Программа «Мой Таганай»
<b>Бизнес- ориентирующее</b>	
1. «Финансовая грамотность»	

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

практические занятия	76
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>0</b>
<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	<b>Содержание учебного материала:</b>		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		
	<b>Лабораторные работы:</b> (не предусмотрено)			
	<b>Практические занятия:</b>		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 приёма 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			
	<b>Контрольные работы:</b> <i>(не предусмотрено)</i>			
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b>			
	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	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1. Виды упражнений гимнастики	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.	2	2
	<b>Лабораторные работы:</b> <i>(не предусмотрено)</i>			
	<b>Практические занятия:</b>			
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	
	<b>Контрольные работы:</b> <i>(не предусмотрено)</i>			
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b>			
	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	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1. Общеразвивающие упражнения	Проведение спортивных игр способствует	2	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>2. Техника и тактика игры в баскетбол</li> <li>3. Судейство и правила игр</li> <li>4. Соревнования</li> </ul>	совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции.		
	<b>Лабораторные работы:</b> <i>(не предусмотрено)</i>			
	<b>Практические занятия:</b>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения</li> <li>2. Гимнастические упражнения (для мышц рук, ног и плечевого пояса)</li> <li>3. Прыжки с места в длину, вверх</li> <li>4. Техника нападения (ловля мяча; передача мяча; броски мяча; введение мяча; обманные действия)</li> <li>5. Техника защиты (техника передвижения; техника овладения мячом)</li> <li>6. Тактика нападения (индивидуальные действия; групповые действия; командные действия)</li> <li>7. Тактика защиты (противодействие при бросках мяча в корзину; взаимодействие двух игроков)</li> <li>8. Судейство. Правила игр.</li> <li>9. Двухсторонняя игра.</li> <li>10. Двухсторонняя игра.</li> </ul>	<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	
	<b>Контрольные работы:</b> <i>(не предусмотрено)</i>			
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Реферат «Быстрый прорыв»</li> <li>2. Реферат «Соревнования по баскетболу»</li> <li>3. Реферат «История возникновения игры баскетбол. Правила игры»</li> <li>4. КУ на овладение навыков работы с мячом</li> <li>5. КУ на овладение техники передвижения с мячом</li> <li>6. КУ на овладение техники ловли и передачи мяча</li> <li>7. КУ на овладение техники броска мяча в корзину</li> </ul>		4	
Тема 4. Футбол	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Общеразвивающие упражнения</li> <li>2. Техника и тактика игры в футбол</li> <li>3. Соревнования</li> <li>4. Контрольные упражнения</li> </ul>	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.		
	<b>Лабораторные работы:</b> <i>(не предусмотрено)</i>			
	<b>Практические занятия:</b>			
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общеразвивающие упражнения</li> <li>2. Упражнения с набивным мячом</li> <li>3. Специальные упражнения для развития быстроты</li> <li>4. Упражнения для развития ловкости</li> <li>1. Техника передвижения (удары по мячу ногой, остановка мяча, ведение мяча, отбор мяча, вбрасывание мяча из-за боковой линии, техника игры вратаря)</li> <li>2. Тактика нападения (индивидуальные действия без мяча, индивидуальные действия с мячом, групповые действия)</li> <li>5. Тактика защиты (индивидуальные действия, групповые действия, тактика вратаря)</li> <li>6. Судейство. Правила игры.</li> <li>7. Организация и проведение игры.</li> <li>8. Упражнения по физической подготовке.</li> </ol>	<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	
	<b>Контрольные работы:</b> <i>(не предусмотрено)</i>			
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b>			
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Реферат «Техника игры в футбол»</li> <li>2. Презентация на тему «Футбол»</li> <li>3. Презентация на тему «Правила игры в футбол. Судейство»</li> <li>4. КУ на развитие скорости и владение навыков работы с мячом</li> <li>5. КУ на овладение техникой удара по летящему мячу средней частью подъема ноги</li> <li>6. КУ на овладение техникой удара головой на месте и в прыжке</li> </ol>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
Тема 5. Волейбол	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Судейство и правила соревнований</li> <li>2. Специальные упражнения</li> <li>3. Техника игры в волейбол</li> <li>4. Спортивная игра</li> <li>5. Нормативы</li> </ol>	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.		
	<b>Лабораторные работы:</b> <i>(не предусмотрено)</i>			
	<b>Практические занятия:</b>			
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соревнования по волейболу</li> <li>2. Упражнения для развития плечевого пояса и рук</li> <li>3. Упражнения для развития силы мышц ног</li> <li>4. Перемещение, подача, нападающий удар</li> <li>5. Прием мяча снизу двумя руками, одной рукой с последующим нападением</li> <li>6. Тактика нападения, тактика защиты</li> <li>7. Передача и ловля мяча в тройках, с откосом от площадки, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча</li> <li>8. Выполнение контрольных нормативов</li> </ol>	<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	
	<b>Контрольные работы:</b> <i>(не предусмотрено)</i>			
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b>			
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. КУ дыхательной гимнастики</li> <li>2. КУ для освоения техники перемещения, передачи, подачи</li> <li>3. КУ для освоения техники приема мяча различными способами</li> <li>4. Тактика нападения, тактика защиты.</li> </ol>		8	
Тема 6. Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника силовой подготовки</li> <li>2. Техника круговой тренировки</li> </ol>	<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	
	<b>Лабораторные работы:</b> <i>(не предусмотрено)</i>			

	<b>Практические занятия:</b>		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.		
	<b>Контрольные работы:</b> <i>(не предусмотрено)</i>			
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b>		2	
1. Реферат «Что такое здоровье, как его сохранить»				
Дифференцированный зачет			1	
<b>Всего</b>			<b>78</b>	

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](http://www.minstm.gov.ru) – Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Федеральный портал «Российское образование».

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) – Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://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><b>Знать</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.</li><li>– основные принципы, методы и факторы ее регуляции.</li></ul> <p><b>Уметь</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– определить уровень собственного здоровья по тестам.</li><li>– определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.</li><li>– составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.</li><li>– составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.</li><li>– применять на практике приемы массажа и самомассажа.</li><li>– выполнять упражнения:<ul style="list-style-type: none"><li>– сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек - руки на опоре высотой до 50 см);</li><li>– подтягивание на перекладине (юноши);</li><li>– поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);</li><li>– прыжки в длину с места;</li><li>– бег 100 м;</li><li>– бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени);</li><li>– тест Купера - 12-минутное передвижение.</li></ul></li></ul> <p><b>Овладеть</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых.</li><li>– системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.</li></ul> <p><b>Повышать</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой подготовки).</li></ul>	<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);
  - 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.
- 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 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 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