

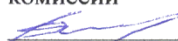
**Автономная некоммерческая профессиональная образовательная
организация «Нижегородский колледж теплоснабжения и
автоматических систем управления»**


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 40.02.03 Право и судебное администрирование

Н.Новгород
2022

Одобрено методической
комиссией
общеобразовательного цикла
Протокол № 1 от 30.08.2022
Председатель методической
комиссии
 Н.К. Дружинина

Утверждаю
Заместитель директора по
учебно-методической работе
 К.Н. Золотарев

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта среднего
профессионального образования (далее – ФГОС) для специальности 40.02.03
Право и судебное администрирование

Организация-разработчик: АНПО «Нижегородский колледж
теплоснабжения и автоматических систем управления»

Разработчик:

Филатов А.Н., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 04.02.03 Право и судебное администрирование.

Рабочая программа может быть использована для студентов очного отделения СПО специальности 04.02.03 Право и судебное администрирование.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к циклу ОГСЭ программы среднего профессионального образования, изучается со 2 по 3 курс в 1ом и 2ом семестре.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- выполнение задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Знания и умения по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура ориентированы на формирование общих компетенций:

ОК 10. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

Личностные результаты: соблюдение и пропаганда правил здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждение либо преодоление зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохранение психологической устойчивости в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часов,

в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 122 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	122
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
в том числе:	
домашнее задание	32
составление докладов и презентаций	15
подготовка устных сообщений	15
индивидуальные занятия по технике выполнения упражнений	60
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА, ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ, САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ.	ОБЪЕМ ЧАСОВ	УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		4	
Тема 1.1 Физическая культура и гармоничное развитие личности	Содержание учебного материала: Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Выполнение докладов и презентаций. 2.Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2	
РАЗДЕЛ 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		4	
Тема 2.1 Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)	Содержание учебного материала: Определение УГГ. Цели и задачи УГГ. Физиологический механизм действия упражнений УУГ на организм человека.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	

	Ежедневное выполнение комплексов УГГ.		
РАЗДЕЛ 3. Практический		56	
Тема 3.1 Легкая атлетика	<p>Содержание учебного материала: Легкая атлетика в системе физического воспитания; краткие сведения о развитии легкой атлетики в России; виды легкоатлетических упражнений; требования программы и нормативы по легкой атлетике; бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с места и с разбега; метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность; спортивная ходьба</p>	14	3
	<p>Практические занятия: 1. Бег 60 м, 100 м, 800 м, 1000 м, 2000 м, 3000 м. 2. Высокий, средний, низкий старты. 3. Эстафетный бег 4x10 м, 4x400 м. 4. Прыжок в длину способом «согнув ноги». 5. Метание гранаты на дальность и в цель. 6. Спортивная ходьба.</p> <p>Контрольно-оценочные занятия: 1. Сдача контрольных нормативов: бег на 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м, 2000 м, 3 000м. 2. Прыжки в длину с места и с разбега. 3. Метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность.</p>		
	<p>Самостоятельная работа № 1 «Легкая атлетика». 1. Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий. 2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега», «Виды ходьбы», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество», «Комплексы силовых упражнений», «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания». 3. Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика». 4. Проектная деятельность обучающихся: «Олимпийские виды спорта» (по выбору),</p>	14	

	«Олимпийские игры во время ВОВ», «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину», «Комплексы упражнений для развития гибкости», «Комплексы упражнений для развития быстроты», «Комплексы упражнений для развития силовых качеств».		
Тема 3.2 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала: Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Специальные беговые упражнения (СБУ). Подвижные игры.	8	3
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса скоростно-силовой тренировки для ног. 2. Выполнение комплекса физических упражнений для плечевого пояса. 3. Выполнение комплекса физических упражнений для прямых и косых мышц живота. 4. Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся.	8	
Тема 3.3 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала: Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости. Участие в судействе спортивных состязаний.	8	2
	Контрольно - оценочные занятия: 1. Выполнение упражнений атлетической гимнастики. 2. Выполнение упражнений с отягощениями и на тренажерах. 3. Тестирование.		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Совершенствование техники элементов атлетической гимнастики в процессе самостоятельных занятий. 2. Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся.	8	
РАЗДЕЛ 4. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		4	

Тема 4.1. Социально-биологические основы физической культуры	Содержание учебного материала: Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, выработка, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики. 3. Выполнение комплексов упражнений для глаз. 4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. 5. Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся.	2	
РАЗДЕЛ 5. Спортивные игры		76	
Тема 5.1. Волейбол	Содержание учебного материала: Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний.	20	3
	Практические занятия: 1. На каждом занятии планируется решение задачи по ознакомлению, разучиванию и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задачи по сопряженному развитию двигательных качеств: выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств и координации. 4. На каждом занятии планируется воспитание психических качеств: смелости, решительности, способности к командным действиям.		

	<p>5. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры.</p> <p>6. После изучения техники элементов спортивных игр проводится выполнение контрольных нормативов.</p>		
	<p>Контрольно - оценочные занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прием мяча двумя руками сверху - 20 раз. 2. Прием мяча двумя руками снизу - 20 раз. 3. Передача мяча в парах через сетку - 40 раз. 4. Выполнение подачи 7 раз из 10 попыток. 5. Игра в команде. 6. Правила игры. 7. Тестирование. 		
	<p>Самостоятельная работа № 2 «Волейбол».</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. 2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». 3. Разработка тестовых заданий по разделу «Волейбол». 4. Проектная деятельность обучающихся: «Техника приема мяча», «Техника подачи мяча», «Тактические действия игроков», «Блокирование и нападающий удар». 	20	
<p>Тема 5.2. Баскетбол</p>	<p>Содержание учебного материала: Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний.</p>	18	3

	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по ознакомлению, разучиванию и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задачи по сопряженному развитию двигательных качеств: выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств и координации. 4. На каждом занятии планируется воспитание психических качеств: смелости, решительности, способности к командным действиям. 5. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры. 6. После изучения техники элементов спортивных игр проводится выполнение контрольных нормативов. 		
	<p>Контрольно - оценочные занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча. 2. Передача мяча. 3. Прием мяча. 4. Броски по корзине. 5. Тестирование. 		
	<p>Самостоятельная работа № 3 «Баскетбол».</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка. 2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». 3. Разработка тестовых заданий по разделу «Баскетбол». 4. Проектная деятельность обучающихся: «Техника ведения и передачи мяча», «Техника броска с разных дистанций», «Тактические действия игроков в защите», «Тактические действия игроков в нападении». 	18	
	<p>Итого за 3 и 4 семестры:</p>	148	

	В том числе, домашние задания:	66	
РАЗДЕЛ 6. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры		4	
Тема 6.1. Мониторинг физического состояния занимающихся	Содержание учебного материала: Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Проектная деятельность. Выполнение докладов и презентаций.	2	
РАЗДЕЛ 7. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		4	
Тема 7.1 (УГГ)	Содержание учебного материала: Определение УГГ. Цели и задачи УГГ. Физиологический механизм действия упражнений УГГ на организм человека.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Ежедневное выполнение комплексов УГГ.	2	
РАЗДЕЛ 8. Практический		40	
Тема 8.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала: Легкая атлетика в системе физического воспитания; краткие сведения о развитии легкой атлетики в России; виды легкоатлетических упражнений; требования программы и нормативы по легкой атлетике; бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с места и с разбега; метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность; спортивная ходьба	10	3

	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 60 м, 100 м, 800 м, 1000 м, 2000 м, 3000 м. 2. Высокий, средний, низкий старты. 3. Эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м. 4. Прыжок в длину способом «согнув ноги». 5. Метание гранаты на дальность и в цель. 6. Спортивная ходьба. <p>Контрольно-оценочные занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сдача контрольных нормативов: бег на 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м, 2000 м, 3 000м. 2. Прыжки в длину с места и с разбега. 3. Метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность. 			
	<p>Самостоятельная работа № 4 «Легкая атлетика».</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий. 2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега», «Виды ходьбы», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество», «Комплексы силовых упражнений», «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания». 3. Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика». 4. Проектная деятельность обучающихся: «Олимпийские виды спорта» (по выбору), «Олимпийские игры во время ВОВ», «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину», «Комплексы упражнений для развития гибкости», «Комплексы упражнений для развития быстроты», «Комплексы упражнений для развития силовых качеств». 	10		
<p>Тема 8.2 Общая физическая подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала: Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Специальные беговые упражнения (СБУ). Подвижные игры.</p>	4	3	

	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплекса скоростно-силовой тренировки для ног. 2. Выполнение комплекса физических упражнений для плечевого пояса. 3. Выполнение комплекса физических упражнений для прямых и косых мышц живота. 4. Проектная деятельность. Выполнение докладов и презентаций. 	4	
<p>Тема 8.3 Атлетическая гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости. Участие в судействе спортивных состязаний.</p>	6	2
	<p>Контрольно - оценочные занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение упражнений атлетической гимнастики. 2. Выполнение упражнений с отягощениями и на тренажерах. 3. Тестирование 		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники элементов атлетической гимнастики в процессе самостоятельных занятий. 2. Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся. 	6	
<p>РАЗДЕЛ 9. Спортивные игры</p>		48	
<p>Тема 9.1 Волейбол</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний.</p>	14	3
	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по ознакомлению, разучиванию и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры. 		

	<p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задачи по сопряженному развитию двигательных качеств: выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств и координации.</p> <p>4. На каждом занятии планируется воспитание психических качеств: смелости, решительности, способности к командным действиям.</p> <p>5. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры.</p> <p>6. После изучения техники элементов спортивных игр проводится выполнение контрольных нормативов.</p> <p>Контрольно - оценочные занятия:</p> <p>1. Прием мяча двумя руками сверху - 20 раз.</p> <p>2. Прием мяча двумя руками снизу - 20 раз.</p> <p>3. Передача мяча в парах через сетку - 40 раз.</p> <p>4. Выполнение подачи 7 раз из 10 попыток.</p> <p>5. Игра в команде.</p> <p>6. Правила игры.</p> <p>7. Тестирование.</p>		
	<p>Самостоятельная работа № 5 «Волейбол».</p> <p>1. Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».</p> <p>3. Разработка тестовых заданий по разделу «Волейбол».</p> <p>4. Проектная деятельность обучающихся: «Техника приема мяча», «Техника подачи мяча», «Тактические действия игроков», «Блокирование и нападающий удар».</p>	14	
<p>Тема 9.2 Баскетбол</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в</p>	10	3

	судействе спортивных состязаний.		
	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по ознакомлению, разучиванию и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задачи по сопряженному развитию двигательных качеств: выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств и координации. 4. На каждом занятии планируется воспитание психических качеств: смелости, решительности, способности к командным действиям. 5. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры. 6. После изучения техники элементов спортивных игр проводится выполнение контрольных нормативов. 		
	<p>Контрольно - оценочные занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча. 2. Передача мяча. 3. Прием мяча. 4. Броски по корзине. 5. Тестирование. 		
	<p>Самостоятельная работа № 6 «Баскетбол».</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка. 2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». 3. Разработка тестовых заданий по разделу «Баскетбол». 4. Проектная деятельность обучающихся: «Техника ведения и передачи мяча», «Техника броска с разных дистанций», «Тактические действия игроков в защите», «Тактические действия игроков в нападении». 	10	
	Итого за 5 и 6 семестры:	96	

	В том числе, домашние задания:	48	
ВСЕГО:		244	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, раздевалок и душевых.

Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; ворота, корзины, сетки, стойки, ракетки и сетка для игры в бадминтон;

оборудование для силовых упражнений (утяжелители, гантели), блочные тренажеры, гимнастическая перекладина, брусья, шведские стенки, секундомеры, мячи, гранаты для метания, стойка для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, разметочные дорожки для прыжков и метания, спортивные скамейки, спортивная «лесенка», спортивные мячи для фитнеса, палки, обручи, скакалки, рулетка, гири.

Гигиенические требования: спортивные сооружения должны соответствовать установленным санитарно-гигиеническим требованиям и нормам. К гигиеническим требованиям спортивных сооружений предъявляются особо высокие требования, так как от их санитарного состояния зависит оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями и спортом.

Важное гигиеническое значение имеет внутренняя отделка помещений. Стены должны быть ровными, без выступов и лепных украшений, устойчивыми к ударам мяча и допускающими уборку влажным способом. Радиаторы центрального отопления должны быть расположены в нишах под окнами и укрыты защитными решётками. Дверные проёмы не должны иметь выступающих наличников.

Пол должен быть ровным, без выбоин и выступов, нескользким, эластичным, легко моющимся.

Спортивные залы должны иметь по возможности прямое естественное освещение; искусственное освещение в залах осуществляется светильниками рассеянного или отражённого света. Освещение должно быть равномерным и обеспечивать необходимый уровень горизонтальной и вертикальной освещённости в соответствии с установленными нормами.

Оборудование и инвентарь спортивных залов должны быть исправны и соответствовать определённым стандартам по форме, весу и качеству материалов. К ним также предъявляется ряд гигиенических требований, направленных на предупреждение спортивных травм, устранение загрязнения воздуха пылью, соответствие снарядам возрасту занимающихся. В крытых спортивных сооружениях категорически запрещается курить, а также заниматься не в спортивной форме.

Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям. Сооружения, располагаемые на открытом воздухе, могут быть отдельными или комплексными. Открытые плоскостные спортивные сооружения должны

иметь специальное покрытие с ровной и нескользящей поверхностью, не пылящейся в сухое время года и не содержащей механических включений, которые могут привести к травме. Травяное покрытие (зелёный газон), кроме того, должно быть низким, густым, морозостойким, устойчивым к вытаптыванию и частой стрижке, а также к засушливой и дождливой погоде. Покрытие должно иметь уклоны для отвода поверхностных вод.

Гигиенические требования к одежде, к обуви. Важно соблюдать правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. Личная гигиена включает в себя уход за кожей, полостью рта, волосами, закаливание, а так же содержание в чистоте своей одежды и обуви.

Для занятий в помещении зимой и тренировки летом одежда должна соответствовать метеорологическим условиям и особенностям вида спорта. В тёплую погоду - спортивные трусы, майка, тренировочный костюм из хлопчатобумажной ткани; в прохладную – спортивный костюм шерстяной ткани.

Обувь должна быть прочная, эластичная, удобная, лёгкая и свободная.

Одежда и обувь нуждаются в постоянном уходе. Бельё необходимо стирать после каждой тренировки. Загрязнённую и намокшую обувь следует очистить, просушить и смазать специальной мазью или кремом. Хранить спортивную одежду и обувь нужно в проветриваемом месте.

Технические средства обучения:

Музыкальный центр, колонки, электронные носители с записями комплексов упражнений, компьютер.

Наглядные средства обучения:

Стенды по физическому воспитанию и спортивной жизни колледжа; информационная доска.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные учебные издания:

Будейкина, Е. М. «Круговая тренировка» на занятиях по физической культуре для студентов СПО: учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами СПО / Е. М. Будейкина. — Брянск : Брянский государственный аграрный университет, 2018. — 26 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/107904>

Частные методики адаптивной физической культуры. В 2 частях. Ч.1.

Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами психологического развития : учебное пособие / составители Е. С. Стоцкая. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и

спорта, 2019. — 196 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/95632>

Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/105144>

Дополнительные учебные издания:

1. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И.С. Барчуков. — Москва : КноРус, 2017. — 366 с. — Для ссузов. — ISBN 978-5-406-05730-8. <https://www.book.ru/> ЭБС «BOOK.RU»

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики:
<http://www.minsport.gov.ru>
2. Сайт всероссийской федерации волейбола: <http://www.volley.ru>
3. Сайт всероссийской федерации баскетбола: <http://www.russiabasket.ru>
4. Сайт всероссийской федерации легкой атлетики:
<http://www.rusathletics.com>
5. Сайт всероссийской федерации по лыжным гонкам г. Москвы:
<http://www.flgm.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнение задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; - Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. <p>Спортивные игры.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) - Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм - Оценка выполнения студентом функций судьи. - Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <p>Аэробика (девушки)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Оценка техники выполнения комбинаций и связок.

	<p>- Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>-Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>- Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия Кроссовая подготовка.</p> <p>- Оценка техники бега на дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p>- Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p> <p>Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p> <p>Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения аудиторных занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных и групповых заданий.</p> <p>Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, уровне сформированной физической культуры каждого студента.</p> <p>Контрольный материал определяет объективный, дифференцированный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.</p> <p>По окончании изучения курса «Физическая культура» студенты должны научиться следующим видам деятельности и овладеть системой умений: обеспечивающих сохранение</p>
--	--

	<p>и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, способствующих использованию физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, жизненных и профессиональных целей. В оценке при итоговой аттестации учитывается уровень выполнения студентом практического и теоретического разделов программы на всем периоде обучения.</p> <p>Методы оценки результатов обучения: традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу.</p>
--	--

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. 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 2кг 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 3×10 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

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км (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 3×10 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