

# Приложение 2.4

## к программе подготовки специалистов среднего звена по специальности

### 40.02.03 Право и судебное администрирование

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ПЕРВЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование

наименование цикла: Общий гуманитарный и социально-экономический  
учебный цикл  
(согласно учебному плану)

Максимальная учебная нагрузка обучающихся	244 часа
Самостоятельная работа	122 часа
Обязательная учебная нагрузка (всего)	122 часа

## Промежуточная аттестация      дифференцированный зачет

Жуковский, 2022 г.

**Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана с учетом:**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС), примерной программы учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура, учебного плана по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 40.02.03 Право и судебное администрирование, входящей в состав укрупненной группы специальностей 40.00.00 Юриспруденция.

Организация разработчик: Автономная некоммерческая организация профессиональная образовательная организация «Первый академический профессиональный колледж» (АНО ПОО ПАПК)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.04 Физическая культура**

### **1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины:**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее-ФГОС), примерной программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура, учебного плана по специальности среднего профессионального образования (далее-СПО) 40.02.03 Право и судебное администрирование, входящей в состав укрупненной группы специальностей 40.00.00 Юриспруденция.

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** программа входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

#### **Требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

##### **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

##### **знать:**

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

**должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:**  
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.

#### **Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка обучающегося 244 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 122 часа;
- самостоятельная работа обучающегося 122 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>244</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	<b>122</b>
в том числе:	
теоретические занятия	
лабораторные и практические занятия	122
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>122</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем дисциплины	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
Тема 1.1. Вводно-подготовительное занятие по технике безопасности (т/б) и правилам поведения (п/п) на занятиях по лёгкой атлетике.	1. Вводно-подготовительное занятие Т/Б и П/П на занятиях по легкой атлетике. Требования безопасности перед началом, во время занятий. Требование безопасности в аварийных ситуациях, по окончании занятий. Соблюдение гигиенических требований. Требования к экипировке. Кратко рассказать о порядке и организации уроков познакомить учащихся с техникой безопасности при беге, прыжках в длину и метании гранаты, ознакомить с содержанием программы на уроках в I семестре.	2	1
Тема 1.2. Повторение техники низкого и высокого старта. Проведение бега на выносливость в среднем темпе (дистанция 1 км.)	1. Повторение техники низкого старта. Проведение бега на выносливость в среднем темпе (дистанция 1 км.)	1	1
Тема 1.3. Повторение техники прыжка в длину с места.	1.Повторить специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Повторение техники прыжка в длину с места. 2.Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. 3.Совершенствовать элементы спортивных игр по программе средней школы. 4. Продолжить развитие выносливости — провести медленный бег до 8 мин.	1	1
Тема 1.4. Кроссовая подготовка 2-3 км. Повторить технику прыжка в длину с места и с разбега. Проведение контрольного упражнения (к/у) - бег на 60м.	1.Кроссовая подготовка 2-3 км. 2. Повторить технику прыжка в длину с разбега. 2. Проверить на результат бег 60 м, объявить нормы по программе. 3. Провести бег в медленном темпе до 9 мин. Проведение к/у бег на 60м.	2	1
Тема 1.5. Проведение круговой тренировки с элементами легкой атлетики (л/а) (к/у) - бег на	1.Проведение круговой тренировки с элементами л/а. 2.Провести специальные беговые упражнения и ускорения.		

100м.	3. Повторить технику передачи эстафетной палочки в коридоре (гандикапе). 4. Проверить двигательную подготовленность по бегу на 30 м. 5. Провести бег в медленном темпе до 4 мин с двумя ускорениями по 50—60 м.	1	1
Тема 1.6. Обучение техники метания гранаты с разбега на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1.Обучение техники метания с разбега. 2.Провести полосу препятствий из 5—6 препятствий. 3. Закрепить технику метания гранаты. 4. Продолжить развитие выносливости— бег в медленном темпе до 8 мин. 5. Совершенствование техники прыжка в длину.	2	1
Тема 1.7. Повторение техники челночного бега. Повторить технику метания гранаты и провести учет на технику и результат.	1.Повторить технику метания гранаты и провести учет на технику и результат. 2. Продолжить развитие выносливости, бег в медленном темпе до 11 мин.	1	1
Тема 1.8 Повторение техники челночного бега (ч/б) 3х10. Разучивание комплекса упр. на координацию. Проведение круговой эстафеты с предметами.	1.Повторение техники челночного бега 3х10. 2.Разучивание комплекса упр. на координацию с элементами челночного бега. 3.Проведение подвижной игры «Третий лишний». Проведение круговой эстафеты с предметами.	1	1
Тема 1. 9 Совершенствование техники челночного бега. Повторение техники прыжка в длину с разбега	1.Совершенствование техники челночного бега.2. Учет техники прыжка в длину с места. 3.Повторение техники прыжка в длину с разбега.4. Проведение подвижных игр с элементами ч/б. 5.Проведение подвижной игры «Пекарь».	1	1
Тема 1. 10 Проведение комплекса упражнений в парах на сопротивление. Совершенствование техники челночного бега 3х10 Кроссовая подготовка с ускорением 3х50. Повторение техники прыжка в длину с разбега	1.Совершенствование техники челночного бега.2.Повторение техники прыжка с разбега.3. Кроссовая подготовка с ускорением 3х50. 4. Проведение подвижных игр с элементами ч/б. 5.Проведение подвижной игры «Два мяча».	2	1
Тема 1. 11-12 Проведение комплекса упражнений в парах на сопротивление.	1.Проведение комплекса упражнений в парах на сопротивление. 2	2	1
Учет техники челночного бега 3х10. Кроссовая подготовка с ускорением 3х50	Совершенствование техники ч/б. 3.Кроссовая подготовка с ускорением 3х50.	2	1

Тема 1.13-14 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Учет техники прыжка в длину с разбега	1.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 2.Учет техники прыжка в длину с разбега. 3. Проведение круговых эстафет с предметами и элементами легкой атлетики.	2	2
	<b>Самостоятельная работа студента (СРС):</b> Разобрать технику бега на короткие дистанции по фазам Подготовка сообщения. Подготовка доклада о классификации легкой атлетики. Составление кроссворда. Правила и проведений соревнований по легкой атлетике. Подготовка доклада. Упражнение метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка сообщения.	16	
<b>Раздел 2 Спортивные игры.</b>			
Тема 2.1. Вводно-подготовительная занятие Техника безопасности Т/Б правила поведения П/П и правило соревнования по баскетболу	1.Вводно-подготовительная занятие Т/Б, П/П и правило соревнования по баскетболу. Требования безопасности перед началом, во время занятий. Требование безопасности в аварийных ситуациях, по окончании занятий. Соблюдение гигиенических требований. Требования к экипировке.	4	1
Тема 2.2. Освоение техники ведения баскетбольного мяча в различных стойках.	1.Освоение техники ведения баскетбольного мяча в различных стойках левой и правой рукой.2. Проведение подвижной игры «Центровой» с элементами ведения баскетбольного мяча.	2	1
Тема 2.3. Обучение техники жонглирования баскетбольным мячом, бросков и передач	1.Обучение техники жонглирования баскетбольным мячом, броскам и передачам. 2.Повторение игры «Центровой», проведение игры мини-баскетбол.	2	1
Тема 2. 4 Закрепление техники передач б/мяча в парах и четвёрках от груди, плеча и из-за головы. К.У. прыжок на скакалке за 1 мин	1.Закрепление техники передач б/мяча в парах и четвёрках от груди, плеча и из-за головы.2. Проведение двухсторонней игры 3х3. К.У. прыжок на скакалке за 1 мин. Проведение подвижной игры «Мяч капитану».	2	1
Тема 2. 5 Совершенствование техники ведения б/мяча. Обучение тех броска по кольцу	1.Совершенствование техники ведения б/мяча. 2.Обучение тех броска по кольцу. 3.Проведение подвижной игры с элементами броска по кольцу.4. Проведение подвижных игр		

	с использованием элементов баскетбола.	2	1
Тема 2. 6 Учёт техники ведения и передачи б/мяча. Совершенствование тех броска по кольцу	1.Учёт техники ведения и передачи б/мяча. Совершенствование тех броска. 2.Проведение подвижной игры с элементами баскетбола.	2	1
	<b>Самостоятельная работа студента (СРС)</b>  Изучить правила игры в баскетбол. Подготовка презентации. Занятия в кружках и секциях. Подготовка к практическим занятиям. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Оформление таблиц и схем.	18	
<b>Итого за семестр:</b>			<b>34/34</b>
<b>Раздел 3 Гимнастика.</b>			
Тема3.1. Вводно-подготовительное занятие по Т/Б и П/П на уроках гимнастики	1. Вводно-подготовительное занятие по Т/Б и П/П на уроках гимнастики. 2.Требования безопасности перед началом, во время занятий. Требование безопасности в аварийных ситуациях, по окончании занятий. Соблюдение гигиенических требований. 3.Требования к экипировке.	2	1
Тема3.2. Совершенствование строевых упражнений, обучение техники стойки на лопатках	1.Совершенствование строевых упр.2. Разучивание комплекса упр. с гимн. палкой. 3.Обучение тех стойки на лопатках. 4.Проведение эстафеты с гимнастической палкой.	2	1
Тема3.3. Совершенствование техники стойки на лопатках на голове и руках. Повторение техники кувырков, разучивание упр. на равновесие	1.Совершенствование техники стойки на лопатках на голове и руках.2. Повторение тех кувырков, разучивание упр. на равновесие на малом бревне (г. скамейке.). 3.Проведение подвижной игры на внимание.	2	1
Тема3.4. Совершенствование техники кувырков (вперёд и назад). К.У. на гибкость - наклон вперёд сидя на полу	1.Совершенствование техники кувырков (вперёд и назад). 2.Преодоление полосы препятствий из 3-4 гимн. снарядов. 3.К.У на гибкость - наклон вперёд сидя на полу. 4.Комплексная релаксация.	2	1

Тема3.5. Комплекс упр. На формирование правильной осанки. Повторение тех на сохранение равновесия	1.Комплекс упр. на формирование правильной осанки. 2.Повторение техники на сохранение равновесия на полу и на малом бревне (скамейке). 3.Проведение подвижных игр на совершенствование равновесия.	2	1
Тема3.6. Совершенствование техники стоек на лопатках, на голове и руках, с выборочным учётом. К.У. - кувырки (вперёд и назад)	1.Совершенствование техники стоек на лопатках на голове и руках с выборочным учётом. 2.К.У. кувырки (вперёд и назад). 3.Проведение подвижных игр на развитие гимнастических навыков: «Придумай сам», «Мостик и кошка».	2	1
Тема 3.7. Повторение комплекса упр. со скакалкой. Разучивание техники упр. «мост» из исходного положения лёжа на спине. Проведение подвижных игр (п/и) с использованием скакалки. Закрепление техники лазания по канату.	1 Повторение комплекса упр. со скакалкой.2. Разучивание техники упр. «мост» из исходного положения лёжа на спине. 3.Проведение подвижных игр (п/и) с использованием скакалки. 4.Закрепление техники лазания по канату.	2	1
Тема 3.8. Повторение техники упоров, хватов и висов на перекладине Повторение техники лазания по канату	1.Повторение техники упоров, хватов и висов на перекладине. 2.Проведение круговой тренировки с лазанием по шведской лестнице. 3.Проведение подвижной игры на внимание.	2	1
Тема 3.9.Учёт техники лазания по канату. Проверить знание висов, хватов и упоров.	1.Учёт тех лазания по канату. 2.Знание висов и хватов. 3.Проведение силовых упр. с гимн. палкой, совершенствуя различные хваты. 4.Проведение подвижной игры «Гимнастический марафон».	2	1
Тема 3.10. Учёт техники выполнения упр. «мост» и стоек.	1.Учёт техники выполнения моста и стоек на лопатках и на голове и руках. 2.Проведение подвижных игр на внимание.	2	1
Тема 3.11-12. Совершенствование акробатических элементов. Проведение круговой тренировки с акробатическими и гимнастическими элементами. Зачет	1.Совершенствование акробатических элементов. 2.Проведение круговой тренировки с акробатическими и гимнастическими элементами.	2	2
	<b>Самостоятельная работа студента (СРС)</b>  Подготовка доклада на тему «Влияние упражнений	24	

	<p>атлетической гимнастики на организм занимающихся».</p> <p>Составить комплекс упражнений атлетической гимнастики и строевой подготовки. Систематическая проработка учебной, справочной и научной литературы. Занятия в кружках и секциях. Подготовка к практическим занятиям. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование профессиональных и военно-прикладных двигательных действий. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки.</p>		
<b>Раздел 4 Лыжная подготовка</b>			
Тема 4.1. Вводно-подготовительное занятие по Т/Б и П/П на занятиях по лыжной подготовке	<p><b>1.</b> Вводно-подготовительное занятие по Т/Б и П/П на занятиях по лыжной подготовке. <b>2.</b>Повторение правил оказания первой помощи при обморожении.</p> <p>3.Требования безопасности перед началом, во время занятий. 4.Требование безопасности в аварийных ситуациях, по окончании занятий. 5.Соблюдение гигиенических требований. 6.Требования к экипировке.7. Кратко рассказать о порядке и организации уроков, ознакомить с содержанием программы на уроках в 2 семестре.</p>	4	1
Тема4.2. Повторение строевых упражнений на месте, в шеренге и колонне.	<p>1.Повторение строевых упражнений на месте в шеренге и колонне.2. Проведение подвижной игры, используя элементы строевой подготовке.</p>	2	1
Тема4.3-4. Разучивание техники попеременного двушажного хода (движение ног, вынос и постановка палок)	<p>1.Разучивание тех попеременного двушажного хода (движение ног, вынос и постановка палок). 2.Проведение подвижной игры «По следам».</p>	2	2
Тема4.5-6 Закрепление строевых упражнений и техники попеременного двушажного хода. Разучивание техники одновременного одношажного и бесшажного хода.	<p>1.Закрепление техники попеременного двушажного хода. 2.Разучивание техники одновременного одношажного и бесшажного хода.3. Проведение подвижной игры «Гонка на лыжах в парах».</p>	2	2
Тема4.7-8 Совершенствование строевых	<p>1.Совершенствование строевых упражнений. 2.Закрепление</p>		

упражнений. Закрепление попеременных и одновременных лыжных ходов. Повторение техники спусков и подъёмов	попеременных и одновременных лыжных ходов. 3.Повторение техники спусков и подъёмов. 4.Проведение подвижной игры, используя элементы строевой подготовке.	2	2
Тема4.9-10 Учёт техники строевых упражнений на месте. Совершенствование техники попеременных и одновременных лыжных ходов. Повторение техники спусков и подъёмов	1.Учёт техники строевых упр. на месте.2. Совершенствование техники попеременных и одновременных лыжных ходов. 3.Повторение техники спусков и подъёмов. 4.Проведение лыжной эстафеты.	2	2
Тема4.11-12 Закрепление тех спусков и подъёмов разучивание тех торможения плугом. Прохождение различными ходами дистанции от 3 до 4 км.	1.Закрепление техники спусков и подъёмов. 2.Разучивание техники торможения плугом. 3. Прохождение различными ходами дистанции от 3 до 4 км по пересеченной местности.	2	2
Тема4.13-14. Совершенствование техники лыжных ходов. Учёт техники спусков и подъемов. Ознакомление с техникой конькового лыжного хода	1.Совершенствование техники попеременных и одновременных лыжных ходов. 2. Учёт техники спусков и подъемов. 3.Ознакомление с техникой конькового хода. 4. Проведение подвижных игр с использованием спусков и подъёмов.	2	2
Тема4.15-16 Разучивание тех поворота полуплугом на не большом склоне. Закрепление тех торможения плугом. Контрольный забег на один 1 километр.	1. Разучивание поворота полу плугом на небольшом склоне.  2. Закрепление торможения плугом используя небольшой уклон.  3. Контрольный забег на один 1 километр с интервалом на старте в15 секунд.	2	2
Тема4.17-18 Совершенствование техники приобретённых лыжных навыков. Учёт техники спуска с поворотом полуплугом. Зачет.	1.Совершенствование приобретённых навыков по лыжной подготовке. 2. Учёт техники спуска с поворотом полуплугом в лево и в право. 3. Проведение подвижных и линейных эстафет.	2	2

	<p><b>Самостоятельная работа студента (СРС)</b></p> <p>Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических профессиональных качеств.</p> <p>Самостоятельная работа над оздоровительной программой (для обучающихся специальной медицинской группы).</p> <p>Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки. Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки. Занятия в кружках и секциях.</p> <p>Подготовка к практическим занятиям.</p>	20	
<b>Итого за семестр:</b>		<b>44/44</b>	
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>			
Тема5.1-2 Повторение правил соревнований. Т/Б на занятиях по волейболу. Работа с мячом индивидуально и в парах. Разучивание техники приема и передачи волейбольного мяча (в\мяча).	1.Повторение основных правил соревнований.2.Повторение Т/Б на занятиях по волейболу. 3.Повторить правила оказания первой помощи при ушибах и вывихах. 4. Работа с мячом индивидуально и в парах . 5.Разучивание техники приема и передачи. (Жонглирование на ладонной и тыльной стороне кисти)	2	2
Тема5.3-4 Закрепление техники жонглирования мяча на ладонной и тыльной стороне кисти. Освоение техники приема и передачи в \ мяча .	1.Закрепление техники жонглирования мяча на ладонной и тыльной стороне кисти. 2.Освоение техники приема и передачи в\ мяча с верху в парах.3. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	2	2
Тема5.5-6 Повторение пройденного материала Разучивание техники приёмов мяча снизу в парах. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1.Повторение пройденного материала 2.Разучивание техники приёмов мяча снизу в парах. 3.Повтоение техники приема и передачи в\ мяча с верху в парах.4.Игра в волейбол по упрощенным правилам. 5. Повторение комплекса упр. с гимнастической скакалкой.	2	2
Тема5.7-8 Совершенствование техники приёмов сверху и снизу. Повторение техники верхней и	1.Совершенствование техники приёмов сверху и снизу. 2.Повторение техники верхней и нижней подач. 3.Игра в		

нижней подач. Игра в волейбол по упрощенным правилам. КУ прыжок в высоту с места	волейбол по упрощенным правилам. 4.КУ прыжок в высоту с места. 5. Провести комплекс упр. на развитие силовой подготовки.	2	2
Тема5. 9-10 Закрепление техники подач. Провести учет (силовая подготовка) КУ отжимания. Ознакомление с блокированием и атакующим ударом.	1.Закрепление техники подач снизу и сверху прямых и боковых. 2.Провести учет КУ- (силовая подготовка) КУ- отжимания. 3.Ознакомление с блокированием и атакующим ударом.4. Повторение комплекса упр. с гимнастической скакалкой.	2	2
Тема5.11-12. Совершенствование приобретенных навыков игры в волейбол. Проведение учета технике прыжков через скакалку за 1мин.	1.Совершенствование приобретенных навыков игры в волейбол. 2. Проведение учета технике прыжков через скакалку за 1мин.	2	2
	<b>Самостоятельная работа студента (СРС)</b>  Изучение правил игры в волейбол. Проработка учебной и специальной литературы. Подготовка к практическим занятиям. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждения (профилактики). Подготовка реферата. Занятия в кружках и секциях. Подготовка к практическим занятиям. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Работа с учебником специальной литературой (составление конспекта, приблизительного плана)	12	
<b>Раздел 6. Лёгкая атлетика</b>			
Тема6 1-2. Повторение техники бега на короткие и длинные дистанции Разбор техники передачи эстафетной палочки.	1.Повторение техники бега на короткие и длинные дистанции. 2.Повторение и тщательный разбор техники передачи эстафетной палочки.3. Знать что такое гандикап (коридор для разбега и передачи эстафетной палочки).	2	2
Тема6 3-4. Проведение комплекса упр. используя различные прыжки и многоскоки. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	1.Проведение комплекса специальных упр. используя различные прыжки и многоскоки. 2.Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. 3.Проведение комплекса упр. на развитие координации движения.	4	2

Тема6 5-6. Проведение эстафет. Повтор техники выполнения челночного бега 3x10м	1.Проведение эстафеты с этапом в 500м с учетом результатов этой дистанции. Повтор техники выполнения челночного бега 3x10м	4	2
	<b>Самостоятельная работа студента (СРС)</b>  Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических профессиональных качеств. Составление комплексов упражнений. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование профессиональных и военно-прикладных двигательных действий	10	
<b>Раздел 7. Спортивные игры</b>			
Тема7 1-2. Волейбол. Повторение комплекса упражнений с волейбольным мячом и с гимнастической скакалкой. Учет техники челночного бега 3x10м.	1.Повторение комплекса упражнений с в \ мячом и гимнастической скакалкой.. 2.Проведение подвижной игры «Волейбол с отжиманием» силовая подготовка. 3.Проведение учета техники челночного бега 3x10м.	2	2
Тема7 3-4 Совершенствование основных элементов, игры в волейбол. Учет силовой подготовки подтягивания, учет кроссовой подготовки забег на 2км. Зачет	1.Совершенствование основных элементов, а также техники и тактики игры в волейбол. 2.Учет силовой подготовки подтягивания.3.Проведение учета кроссовой подготовки забег на 2км.	2	2
	<b>Самостоятельная работа студента (СРС)</b>  Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических профессиональных качеств. Выполнение комплексов ОРУ и СРУ, направленных на совершенствование техники выполнения элементов игры в волейбол и других видов физической подготовки. Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки. Повторение основных правил безопасного отдыха в летний период на открытом воздухе и у водоемов.	4	

		<b>Итого за семестр:</b>	<b>26/26</b>	
	<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
Тема 1.1. Вводно-подготовительное занятие по технике безопасности (т/б) и правилам поведения (п/п) на занятиях по лёгкой атлетике.	1. Вводно-подготовительное занятие Т/Б и П/П на занятиях по легкой атлетике. Требования безопасности перед началом, во время занятий. Требование безопасности в аварийных ситуациях, по окончании занятий. Соблюдение гигиенических требований. Требования к экипировке. Кратко рассказать о порядке и организации уроков познакомить учащихся с техникой безопасности при беге, прыжках в длину и метании гранаты, ознакомить с содержанием программы на уроках в I семестре.	2	1	
Тема 1.2. Кроссовая подготовка 2-3 км. Повторить технику прыжка в длину с места и с разбега. Проведение контрольного упражнения (к/у) - бег на 60м.	1.Кроссовая подготовка 2-3 км. 2. Повторить технику прыжка в длину с разбега. 2. Проверить на результат бег 60 м, объявить нормы по программе. 3. Провести бег в медленном темпе до 9 мин. Проведение к/у бег на 60м	1	1	
Тема 1.3. Проведение круговой тренировки с элементами легкой атлетики (л/а) (к/у) - бег на 100м.	1.Проведение круговой тренировки с элементами л/а. 2.Провести специальные беговые упражнения и ускорения. 3. Повторить технику передачи эстафетной палочки в коридоре (гандикапе). 4. Проверить двигательную подготовленность по бегу на 30 м. 5. Провести бег в медленном темпе до 4 мин с двумя ускорениями по 50—60 м.	1	1	
Тема 1.4. Обучение техники метания гранаты с разбега на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1.Обучение техники метания с разбега. 2.Провести полосу препятствий из 5—6 препятствий. 3. Закрепить технику метания гранаты. 4. Продолжить развитие выносливости— бег в медленном темпе до 8 мин. 5. Совершенствование техники прыжка в длину.	1	1	
Тема 1.5. Проведение комплекса упражнений в парах на сопротивление. Совершенствование техники челночного бега 3х10 Кроссовая подготовка с ускорением 3х50. Повторение техники прыжка в длину с разбега	1.Совершенствование техники челночного бега.2.Повторение техники прыжка с разбега.3. Кроссовая подготовка с ускорением 3х50. 4. Проведение подвижных игр с элементами ч/б. 5.Проведение подвижной игры «Два мяча».	1	1	
Тема 1.6. Проведение комплекса упражнений в	1.Проведение комплекса упражнений в парах на			

парах на сопротивление. Учет техники челночного бега 3х10. Кроссовая подготовка с ускорением 3х50	сопротивление. 2.Совершенствование техники ч/б. 3.Кроссовая подготовка с ускорением 3х50.	1	2
	<b>Самостоятельная работа студента (СРС)</b> Разобрать технику бега на короткие дистанции по фазамПодготовка сообщения. Подготовка доклада о классификации легкой атлетики. Составление кроссворда. Правила и проведений соревнований по легкой атлетике. Подготовка доклада. Упражнение метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка сообщения.	6	
	<b>Раздел 2 Спортивные игры.</b>		
Тема 2.1. Вводно-подготовительная занятие Техника безопасности Т/Б правила поведения П/П и правило соревнования по баскетболу	1.Вводно-подготовительная занятие Т/Б, П/П и правило соревнования по баскетболу. Требования безопасности перед началом, во время занятий. Требование безопасности в аварийных ситуациях, по окончании занятий. Соблюдение гигиенических требований. Требования к экипировке.	1	1
Тема 2.2. Освоение техники ведения баскетбольного мяча в различных стойках.	1.Освоение техники ведения баскетбольного мяча в различных стойках левой и правой рукой.2. Проведение подвижной игры «Центровой» с элементами ведения баскетбольного мяча.	1	1
Тема 2.3. Обучение техники жонглирования баскетбольным мячом, бросков и передач	1.Обучение техники жонглирования баскетбольным мячом, броскам и передачам. 2.Повторение игры «Центровой», проведение игры мини-баскетбол.	1	1
Тема 2.4. Совершенствование техники ведения б/мяча. Обучение тех броска по кольцу	1.Совершенствование техники ведения б/мяча. 2.Обучение тех броска по кольцу. 3.Проведение подвижной игры с элементами броска по кольцу.4. Проведение подвижных игр с использованием элементов баскетбола.	1	1
Тема 2.5. Учёт техники ведения и передачи б/мяча. Совершенствование тех броска по кольцу	1.Учёт техники ведения и передачи б/мяча. Совершенствование тех броска. 2.Проведение подвижной игры с элементами баскетбола.	1	1
	<b>Самостоятельная работа студента (СРС)</b> Изучить правила игры в баскетбол. Подготовка презентации. Занятия в кружках и секциях. Подготовка к практическим занятиям. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Оформление таблиц и схем.	6	
	<b>Раздел 3 Гимнастика.</b>		
Тема3.1. Вводно-подготовительное занятие по	1. Вводно-подготовительное занятие по Т/Б и П/П на уроках		

Т/Б и П/П на уроках гимнастики	гимнастики. 2.Требования безопасности перед началом, во время занятий. Требование безопасности в аварийных ситуациях, по окончании занятий. Соблюдение гигиенических требований. 3.Требования к экипировке.	1	1
Тема3.5. Комплекс упр. На формирование правильной осанки. Повторение тех на сохранение равновесия	1.Комплекс упр. на формирование правильной осанки. 2.Повторение техники на сохранение равновесия на полу и на малом бревне (скамейке). 3.Проведение подвижных игр на совершенствование равновесия.	1	1
Тема 3.9.Учёт техники лазания по канату. Проверить знание висов, хватов и упоров.	1.Учёт тех лазания по канату. 2.Знание висов и хватов. 3.Проведение силовых упр. с гимн. палкой, совершенствуя различные хваты. 4.Проведение подвижной игры «Гимнастический марафон».	1	1
Тема 3.10. Учёт техники выполнения упр. «мост» и стоек.	1.Учёт техники выполнения моста и стоек на лопатках и на голове и руках. 2.Проведение подвижных игр на внимание.	1	1
Тема 3.11-12. Совершенствование акробатических элементов. Проведение круговой тренировки с акробатическими и гимнастическими элементами. Дифференцированный зачет.	1.Совершенствование акробатических элементов. 2.Проведение круговой тренировки с акробатическими и гимнастическими элементами.	2	2
	<b>Самостоятельная работа студента (СРС)</b> Подготовка доклада на тему: «Влияние упражнений атлетической гимнастики на организм занимающихся». Составить комплекс упражнений атлетической гимнастики и строевой подготовки. Систематическая проработка учебной, справочной и научной литературы. Занятия в кружках и секциях. Подготовка к практическим занятиям. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование профессиональных и военно-прикладных двигательных действий. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки.	6	
<b>Итого за семестр:</b>		<b>18/18</b>	
<b>Итого за курс обучения:</b>		<b>244/122/122</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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия **спортивного комплекса**, включающего спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

##### **Спортивный зал:**

Специальное напольное покрытие, медицинболы, мячи, гири, козлы, скамейки гимнастические, козлы, маты, шведская стенка и т.д.

##### **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**

Скамейки для зрителей

Футбольное поле

Площадка для баскетбола и волейбола

Разметка для бега на различные дистанции

- полоса препятствий

Разметка:

-для прыжков в длину

-метания мяча

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

##### **Основная литература**

1. Виленский, М.Я., Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — [URL:https://old.book.ru/book/943895](https://old.book.ru/book/943895) — Текст: электронный.
2. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — [URL:https://old.book.ru/book/941740](https://old.book.ru/book/941740) — Текст: электронный.
3. Киреева, Е.А., Физическая культура. Практикум: учебное пособие / Е.А. Киреева. — Москва: Руслайнс, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-4365-8733-2. — [URL:https://old.book.ru/book/942696](https://old.book.ru/book/942696) — Текст: электронный.
4. Тиханова, Е.И., Физическая культура. Практикум: учебно-методическое пособие / Е.И. Тиханова. — Москва: Руслайнс, 2022. — 96 с. — ISBN 978-5-4365-9021-9. — [URL:https://old.book.ru/book/942729](https://old.book.ru/book/942729) — Текст: электронный.

##### **Дополнительная литература:**

1. Виленский М.Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 239 с. — ISBN 978-5-406-09309-2. — [URL:https://old.book.ru/book/942846](https://old.book.ru/book/942846) — Текст: электронный.
2. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова [и др.]. — Москва: КноРус, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — [URL:https://old.book.ru/book/941736](https://old.book.ru/book/941736) — Текст: электронный.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В.

Малков. — Москва: КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08325-3. — URL:<https://old.book.ru/book/944084> — Текст: электронный.

4. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. — Саратов: Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html> — Режим доступа: для авторизированных пользователей

### **Интернет – ресурсы:**

1.Физкультура в школе. – Режим доступа:  
<http://www.fizkulturavshkole.ru/doc2.html>;

2.Физическая культура в средних специальных учебных заведениях. Режим доступа: [www.otherreferats.allbest.ru](http://www.otherreferats.allbest.ru);

### ***3.3. Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья***

Содержание среднего профессионального образования и условия организации обучения в АНО ПОО ПАПК студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой (при необходимости), а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Обучение по ППССЗ студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в АНО ПОО ПАПК с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких лиц.

В АНО ПОО ПАПК созданы специальные условия (система оповещения, кнопки вызова помощи, бегущие строки, специализированные парты и кабинет для индивидуальных занятий) для получения среднего профессионального образования студентами (слушателями) с ограниченными возможностями здоровья.

Под специальными условиями для получения среднего профессионального образования студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких лиц, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего студентам (слушателям) необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания АНО ПОО ПАПК и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ лицам с ограниченными возможностями здоровья.

В целях доступности получения среднего профессионального образования студентам (слушателям) с ограниченными возможностями здоровья АНО ПОО ПАПК обеспечивается:

- для слушателей с ограниченными возможностями здоровья по слуху

услуги сурдопереводчика и обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

– для студентов (слушателей), имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения АНО ПОО ПАПК, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Образование студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими студентами (слушателями), так и в отдельных группах. Численность лиц с ограниченными возможностями здоровья в учебной группе устанавливается до 15 человек.

С учетом особых потребностей студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья в АНО ПОО ПАПК обеспечивается предоставление учебных, лекционных и иных материалов в электронном виде.

С учетом особых потребностей студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья в колледже предусмотрена возможность обучения по индивидуальному плану, а также по запросу разрабатывается индивидуальная траектория обучения.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

#### Критерии оценивания компетенций:

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных занятий и самостоятельной работы студентов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы контроля и оценивания
<p>уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Знание и умение выполнять комплекс УГГ фронтально</p> <p>Знание техники и умение продемонстрировать акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;</p> <p>Индивидуально, нормативы с учетом результатов</p> <p>Знание и умение выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности</p> <p>Фронтально, поточно и индивидуально</p> <p>Умение осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;</p> <p>Проведение самоконтроля используя ЧСС</p> <p>Знание основ техники безопасности и правила поведения на занятиях различных видов спорта и туристических походов</p> <p>Устный опрос</p> <p>Знания основных правил спортивных игр, входящих в школьную программу</p> <p>Индивидуальный опрос</p> <p>Умение организовать самостоятельные занятия по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;</p> <p>Индивидуально</p>
<p>знать:</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни.</p>	<p>Знания основы теории физической культуры и спорта</p> <p>Индивидуальный опрос</p>

Критерием освоения студентом учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений (см. табл. I и 2). Общая оценка определяется как среднеарифметическое положительных оценок по всем разделам учебной деятельности (не ниже "удовлетворительно").

### **Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками**

Уровень овладения теоретическими и методическими знаниями определяется соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже "удовлетворительно".

### **Общая физическая и спортивно-техническая подготовка**

Студенты выполняют в каждом семестре не более 5 контрольных заданий (упражнений и тестов), включая три обязательных в каждом втором полугодии (табл. 1.). Примерные контрольные задания по общей физической подготовленности представлены в приложениях 1 и 2. (Контрольные задания и таблицы их оценки по спортивно-технической подготовленности разрабатываются комиссиями физического воспитания).

Оценка выполнения контрольных заданий по общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко (табл. 1).

Обязательные контрольные задания предлагаются в начале учебного года с целью выявления подготовленности при поступлении в ССУЗ и активности проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - за прошедший учебный год, как определяющие успехи студентов.

Оценки результатов учебно-тренировочных занятий определяются по табл. 2. при условии выполнения каждого из запланированных тестов (табл. 1 и приложение 1, 2) не ниже чем на одно очко.

**Таблица 1 ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**

**(упражнения, тесты)**

**ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ \***

#### **Девушки**

Направленность задания	Оценка в очках				
1. Скоростно-силовая подготовленность, бег 100 м (сек)	5	4	3	2	1
	16.0	16.3	16.8	17.3	18.6
2. Силовая подготовленность					
-поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	50	45	38	30	22

3. Общая выносливость					
- бег 2000 м (мин., сек.)	10,30	10,45	11,05	11,25	11,40

### Юноши

Направленность задания	Оценка в очках				
1. Скоростно-силовая подготовленность, бег 100 м (сек)	5	4	3	2	1
	13.4	13.9	14.2	14.6	14.9
2. Силовая подготовленность					
- подтягивание на перекладине (количество паз)	13	11	9	7	5
3. Общая выносливость					
- бег 3000 м (мин., сек.)	12.20	13.00	13.40	14.10	14.30

Таблица 2.

### СРЕДНЯЯ ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Оценка контрольных заданий по общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	Удов	Хорошо	Отлично
Средняя оценка контрольных заданий в очках	1,0	3,0	3,5

\*Студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы, контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья

### Жизненно необходимые умения и навыки. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Перечень требований, контрольных заданий и их оценка в очках разрабатывается по каждому разделу с учетом профиля по специальности кафедрой физического воспитания.

Задания для овладения жизненно необходимыми умениями и навыками (плавание и передвижение на лыжах) являются обязательными. Для оценки выполнения заданий могут использоваться таблицы примерной оценки упражнений (см. приложения 1, 2).

В каждом семестре студенты выполняют 2-3 задания (упражнения, теста) по данному разделу подготовки.

Итоговая аттестация студентов основной, подготовительной и специальной медицинской групп проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделам программы. Условием к допуску аттестации студентов основной, подготовительной и специальной медицинской групп является выполнение обязательных контрольных заданий (упражнений, тестов) по общей и профессионально-прикладной физической подготовке (не ниже "удовлетворительно"), показанных в течение последнего семестра обучения. В оценке при итоговой аттестации учитывается уровень выполнения студентом практического и теоретического разделов программы на всем периоде обучения.

## Приложение 1.

# ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (упражнения, тесты) ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

## ЮНОШИ

Вид задания	Оценка в очках
1. Бег на лыжах	5 км (мин., сек)
2. Прыжки в длину с места	(см)
3. Прыжки в длину с разбега	(см)
4. Прыжки в высоту с разбега	(см)
5. Метание гранаты 500-700 г	(м)
6.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	(кол-во раз)

## Профессионально-прикладная подготовка

5	4	3	2	1
1.25.00	26.30	27.00	28.30	30.00
2.42,0	46,0	50,0	57,0	6/вр
3.240	232	225	215	205
4.440	415	410	390	370
5.140	135	130	125	120
6.36	34	32	30	27
7.12	9	7	5	3

Упражнения и тесты разрабатываются комиссиями физического воспитания с учетом специальностей среднего профессионального образования.

**ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ  
ГРУППЫ\***

1. Бег 100 м (юноши и девушки) - без учета времени.
2. Бег 3000 м (юноши) - без учета времени.
3. Прыжки в длину с места
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
5. Подтягивание на перекладине
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине
7. Бег на лыжах без учета времени (2000, 3000 м).
8. Бросок мяча в баскетбольную корзину
9. Прием и передача волейбольного мяча в паре или у стены.
10. Метание гранаты

\* Студенты выполняют те контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья.