

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД.06 Физическая культура
индекс наименование учебной дисциплины

по специальности 40.02.03. Право и судебное администрирование
код наименование

наименование цикла Общеобразовательный учебный цикл
(согласно учебному плану)

Класс (курс): I курс

Максимальная учебная нагрузка обучающихся	175 часов
Самостоятельная работа	58 часов
Обязательная учебная нагрузка (всего)	117 часов

Промежуточная аттестация дифференцированный зачет 2 семестр

Жуковский, 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана с учетом:

Приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (ред. от 11.12.2020) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480);

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 г. №03-126 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»

Приказа Минобрнауки России от 05.03.2004 N 1089 (ред. от 23.06.2015) "Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования"

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014г. №253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 08.06.2015 г. № 576, от 28.12.2015г. № 1529, от 26.01.2016 г. №38)

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 г. №699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 04.07.2016 г. № 42729).

Требований ФГОС СПО по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 12 мая 2014 г. № 513., утвержденным Министерством юстиции (№ 34892 от 30.07.2014г.).

Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, (рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ "ФИРО") в качестве примерной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования Протокол №3 от 21 июля 2015 г.)

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.03. Право и судебное администрирование

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы: учебная дисциплина входит в состав общеобразовательного цикла. В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ООП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ООП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

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

Содержание программы ОУД.05 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 учебной дисциплины ОУД.06 «Физическая культура» 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. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 175 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 58 часов.

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	109
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
в том числе:	
Рефераты	13
Презентации	30
Доклады	5
Сообщения	10
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа, обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Теоретическая часть		8/4	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала 1. Основы здорового образа жизни. 2. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	1
	Содержание учебного материала 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2	
	Содержание учебного материала 1. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. 2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	
	Содержание учебного материала Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	
	Самостоятельная работа Написание реферата по темам: Питание спортсменов; Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа; Развитие силы; Развитие экстремальных видов спорта.	4	
Практическая часть			
Учебно-тренировочные занятия			
Раздел 1. Легкая атлетика.			
.	Практические занятия Кроссовая подготовка. Высокий и низкий старт	1	2
	Практические занятия Стартовый разгон, Финиширование;	2	
	Практические занятия Бег на 100 м,	2	
	Практические занятия Эстафетный бег 4 ' 100 м, 4' 400 м;	2	

	Практические занятия Бег по прямой с различной скоростью	2	
	Практические занятия Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) 3 000 м (юноши),	2	
	Практические занятия Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; Прыжок в длину с места;	2	
	Практические занятия Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка сообщений по темам: 1. Роль физической культуры 2. Спорт высших достижений 3. Утренняя гигиеническая гимнастика 4. Физическая культура и физическое воспитание 5. Физическое воспитание в семье 6. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры 7. Формирование ценностных ориентации студентов на физическую культуру и спорт. 8. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. 9. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни. 10. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.	8	
Раздел 2. Лыжная подготовка			
	Практические занятия Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Финиширование и др.	2	2
	Практические занятия Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Преодоление подъемов и препятствий.	2	
	Практические занятия Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	
	Практические занятия Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон,	2	
	Практические занятия Основные элементы тактики в лыжных гонках.	2	

	Практические занятия Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов по теме: 1. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. 2. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений. 3. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения. 4. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью. 5. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)	4	
Раздел 3. Гимнастика			
	Практические занятия Общеразвивающие упражнения в паре с партнером	2	2
	Практические занятия ОРУ с гантелями,	2	
	Практические занятия ОРУ с набивными мячами,	2	
	Практические занятия ОРУ с мячом, обручем (девушки).	2	
	Практические занятия Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением,	2	
	Практические занятия ОРУ для коррекции нарушений осанки.	2	
	Практические занятия Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	2	
	Практические занятия Упражнения для коррекции зрения.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся Презентации по темам: Цели, задачи и средства общей физической подготовки. Цели, задачи и средства спортивной подготовки. Самоконтроль в процессе физического воспитания. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата. Способы улучшения зрения. Средства и методы воспитания физических качеств. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря). Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).	10	
	Итого за семестр	51/26	
Раздел 4. Спортивные игры			
Тема 4.1 Баскетбол	Практические занятия Ловля и передача мяча.	1	2
	Практические занятия Ведение мяча	1	
	Практические занятия Броски мяча в корзину с места.	2	
	Практические занятия Броски мяча в корзину в движении.	2	
	Практические занятия Броски мяча в корзину в прыжке.	2	
	Практические занятия Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом) прием техники защита — перехват.	2	
	Практические занятия Приемы, применяемые против броска, накрывание.	2	
	Практические занятия Тактика нападения, тактика защиты.	2	
	Практические занятия Правила игры.	1	

	Практические занятия	2	
	Техника безопасности игры.		
	Практические занятия Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	
	Практические занятия Игра по правилам.	2	
	Самостоятельная работа Сообщения по темам: Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований. Методика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований. Методика обучения студентов игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады) Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя и т. д.) Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты») Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий, избранным видом спорта.	10	
Тема 4.2 Волейбол	Практические занятия Исходное положение (стойки), перемещения.	1	2
	Практические занятия Передача, подача.	1	
	Практические занятия Нападающий удар.	2	
	Практические занятия Прием мяча снизу двумя руками.	2	
	Практические занятия Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	

	Практические занятия	2	
	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе.		
	Практические занятия Блокирование.	2	
	Практические занятия Тактика нападения.	2	
	Практические занятия Тактика защиты.	2	
	Практические занятия Техника безопасности игры.	2	
	Практические занятия Правила игры.	1	
	Практические занятия Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	
	Практические занятия Игра по правилам.	2	
	Практические занятия Игра по правилам.	2	
	Самостоятельная работа Подготовка презентации по темам: Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере. Основы и организация туризма. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкульт-паузы, динамичные перемены, спорт-час). Внеурочные занятия физическими упражнениями (организация и содержание работы школьного КФК, организация спортивных праздников, дней здоровья и т. д.) Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Баскетбол Виды массажа Виды физических нагрузок, их интенсивность	10	

	Практические занятия	2	
	Удар по летящему мячу средней частью руки		2
	Практические занятия Удары рукой на месте и в прыжке.	2	
	Практические занятия Методы приема мяча	2	
	Практические занятия Отбор мяча, обманные движения	2	
	Практические занятия Техника расстановки	2	
	Практические занятия Тактика защиты, тактика нападения.	2	
	Практические занятия Правила игры.	2	
	Практические занятия Техника безопасности игры.	2	
	Практические занятия Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2	
	Практические занятия Игра по правилам.	2	
	Самостоятельная работа Подготовить доклады по теме: 1) Влияние физических упражнений на мышцы 2) Волейбол 3) Закаливание 4) Здоровый образ жизни 5) История Олимпийских игр как международного спортивного движения 6) Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата 7) Общая физическая подготовка: цели и задачи 8) Организация физического воспитания 9) Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям 10) Подвижные игры	10	
Форма промежуточной аттестация	Дифференцированный зачет	2	
	Итого за семестр	66/32	

	<p>Темы рефератов, докладов, презентаций:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Питание спортсменов 2) Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа 3) Развитие силы. 4) Развитие экстремальных видов спорта 5) Роль физической культуры 6) Спорт высших достижений 7) Утренняя гигиеническая гимнастика 8) Физическая культура и физическое воспитание 9) Физическое воспитание в семье 10) Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры 11) Формирование ценностных ориентации студентов на физическую культуру и спорт. 12) Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. 13) Характеристика основных компонентов здорового образа жизни. 14) Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма. 15) Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. 16) Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений. 17) Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения. 18) Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью. 19) Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.) 20) Цели, задачи и средства общей физической подготовки. 21) Цели, задачи и средства спортивной подготовки. 22) Самоконтроль в процессе физического воспитания. 23) Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний. 24) Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. 25) Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата. 26) Способы улучшения зрения. 27) Средства и методы воспитания физических качеств. 28) Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря). 29) Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, 		
--	--	--	--

	<p>метаний).</p> <p>30) Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.</p> <p>31) Методика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар).</p> <p>32) Организация соревнований.</p> <p>33) Методика обучения студентов игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря).</p> <p>34) Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады)</p> <p>35) Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя и т. д.)</p> <p>36) Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).</p> <p>37) Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям</p> <p>38) Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</p> <p>39) Особенности занятий, избранным видом спорта.</p> <p>40) Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.</p> <p>41) Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.</p> <p>42) Основы и организация туризма.</p> <p>43) Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкульт-паузы, динамичные перемены, спорт-час).</p> <p>44) Внеурочные занятия физическими упражнениями (организация и содержание работы школьного КФК, организация спортивных праздников, дней здоровья и т. д.)</p> <p>45) Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.</p> <p>46) Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.</p> <p>47) Баскетбол</p> <p>48) Виды массажа</p> <p>49) Виды физических нагрузок, их интенсивность</p> <p>50) Влияние физических упражнений на мышцы</p> <p>51) Волейбол</p> <p>52) Закаливание</p> <p>53) Здоровый образ жизни</p>		
--	---	--	--

	54) История Олимпийских игр как международного спортивного движения 55) Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата 56) Общая физическая подготовка: цели и задачи 57) Организация физического воспитания 58) Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям 59) Подвижные игры		
	Итого	175/58	

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. 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. Киреева, Е.А., Физическая культура. Практикум: учебное пособие / Е.А. Киреева. — Москва: Русайнс, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-4365-8733-2. — [URL:https://old.book.ru/book/942696](https://old.book.ru/book/942696) — Текст : электронный.

3. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — 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 авторизир. пользователей

Дополнительная литература

1. 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.

2. 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.

3. Верхорубова, О.В., Формирование волевых качеств у старшеклассниц на уроках физической культуры: монография / О.В. Верхорубова. — Москва: Русайнс, 2019. — 157 с. — ISBN 978-5-4365-4434-2. — [URL:https://old.book.ru/book/934539](https://old.book.ru/book/934539) — Текст: электронный.

4. Германов Г.Н. История, теория и организация физической культуры и спорта. 150 вопросов абитуриенту: ответы и самоконтроль. Учебное пособие для абитуриентов / Германов Г.Н., Злобина М.Е., Хомяк П.А.. — Саратов: Вузовское образование, 2015. — 365 с. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/27256.html> — Режим доступа: для авторизир. 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;

3. Министерство образования Российской Федерации. - Режим доступа:

<http://www.ed.gov.ru>;

4. Электронная библиотека. Электронные учебники. - Режим доступа:

<https://www.iprbookshop.ru/>

5. Электронная библиотека. Электронные учебники. - Режим доступа:

<https://www.book.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 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).

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

Содержание обучения	Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Введение	Знает современное 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)	Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрирует мотивацию и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены	Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельно использовать и оценивать показатели функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в формировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в	Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов

	<p>период экзаменационной сессии.</p> <p>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p> <p>Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>	
<p>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</p> <p>Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ.</p> <p>Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>
<p>Учебно-методические занятия</p>	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</p> <p>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массаж и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ.</p> <p>Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

<p>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p>	<p>Умеет выполнять: Бег 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»; прыжки в высоту способами, перешагивания, «ножницы». Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Овладеть техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодолевать подъемы и препятствия; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>
<p>Гимнастика</p>	<p>Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); 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</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

<p>Спортивные игры</p>	<p>Освоить основные игровые элементы. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны 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>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>
-------------------------------	--	--