



Автономная некоммерческая организация профессионального образования
«Колледж Развития Инновационных Технологий»

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО ПО «КРИТ»

Развития

Инновационных
«КРИТ»

Г.А.Абдулкеримов

2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

КОД СПЕЦИАЛЬНОСТИ: 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

ИНДЕКС ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ: СОО. 01.06

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: Очная, заочная

КВАЛИФИКАЦИЯ: юрист

Москва

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины СОО. 01.06 Физическая культура, и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.03.2015 № 06-259), Программой среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения и учебным планом колледжа.

Организация-разработчик: АНО ПО «КРИТ»

Составитель: Тимова В. Г.

Рассмотрена на заседании ПЦК (Протокол №5 от 26 августа 2022 г.)

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОО. 01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01 **Право и организация социального обеспечения**.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл.

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

Цели дисциплины:

1. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
2. Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
3. Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
4. Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
5. Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Личностные результаты выражаются в индивидуальных качествах обучающихся, которые приобретаются в процессе изучения учебного предмета «Физическая культура». Эти качества проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физкультурной деятельностью, накоплении необходимых знаний, умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов.

Изучение дисциплины способствует получению **личностных результатов**:

ЛР 9 - соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

Личностные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и другим нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями, связанными с организацией и проведением занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, определением

содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, соблюдать культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- способность предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение сохранять ее при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- способность осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания во время самостоятельных занятий физической - культурой;
- умение полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с товарищами занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, находить наиболее рациональные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей при организации проведении самостоятельных занятий физической культурой.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы очной формы обучения

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Объем программы дисциплины (всего) | 117 |
| Аудиторная учебная работа (всего) | 105 |
| в том числе: | |
| теоретические занятия | 4 |
| практические занятия | 93 |
| Самостоятельная работа обучающегося | 12 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | |

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы заочной формы обучения

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Объем программы дисциплины (всего) | 117 |
| Аудиторная учебная работа (всего) | 4 |
| в том числе: | |
| теоретические занятия | 4 |
| практические занятия | - |
| Самостоятельная работа обучающегося | 113 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины для студентов очной формы обучения

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Формируемые личностные результаты |
|--|--|-------------|-----------------------------------|
| <p>1</p> <p>Введение</p> | <p>2</p> <p>Содержание: Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p> | 3 | 4 |
| <p>Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура обеспечивает здоровья.</p> | <p>Практические занятия: Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> | 4 | ЛР 9 |
| <p>Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> | <p>Практические занятия: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p> | 4 | ЛР 9 |
| <p>Тема 2.1 Легкая атлетика Кроссовая подготовка</p> | <p>Практические занятия: Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки</p> | 4 | ЛР 9 |

| | | | |
|--|---|---|------|
| | <p>в длину, высоту.</p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 × 100 м, 4 × 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание быстроты; -воспитание скоростносиловых; -воспитание выносливости; - воспитание координации движений. | 6 | ЛР 9 |
| <p>Тема 2.2 Спортивные игры.</p> | <p>Практические занятия:</p> <p>Баскетбол</p> <p>Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи 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.</p> <p>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.</p> <p>Групповые и командные действия.</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание быстроты; -воспитание скоростносиловых; -воспитание выносливости; - воспитание координации движений. | 6 | ЛР 9 |
| <p>Тема 2.2.1. Спортивные игры. Баскетбол</p> | <p>Практические занятия:</p> <p>Волейбол.</p> <p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.</p> <p>Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.</p> | 8 | ЛР 9 |
| <p>Тема 2.2.2 Спортивные игры. Волейбол.</p> | | | |

| | | | |
|---|--|---|------|
| | <p>Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание быстроты; -воспитание скоростносиловых; -воспитание выносливости; - воспитание координации движений | 6 | |
| <p>Тема 2.2.3.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Футбол</p> | <p>Практические занятия:</p> <p>Футбол.</p> <p>Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой.</p> <p>Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание быстроты; -воспитание скоростносиловых; -воспитание выносливости; - воспитание координации движений | 8 | ЛР 9 |
| <p>Тема 2.2.4.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Гандбол.</p> | <p>Практические занятия:</p> <p>Гандбол.</p> <p>Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, прогнывающие действия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра.</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание быстроты; -воспитание скоростносиловых; | 8 | ЛР 9 |
| | <p>Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание быстроты; -воспитание скоростносиловых; | 6 | |

| | | | |
|--|--|--------------------|-------------|
| | <p>-воспитание выносливости; - воспитание координации движений.</p> | | |
| <p>Тема 2.3 Гимнастика</p> | <p>Практические занятия: Гимнастика Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками Техника выполнения движений в гимнастике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Восточные виды гимнастики. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах гимнастики. Техника выполнения движений их общая характеристика исходные положения, упражнения различной направленности. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (левушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Самостоятельная работа 1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций 2. Сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: воспитание ловкости, смелости в процессе занятий избранными видами гимнастики. воспитание координации движений в процессе занятий. 4. Разучивание комбинаций по акробатике различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. 5. Самостоятельная разработка содержания занятия и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду гимнастики каждым студентом</p> | <p>12</p> <p>6</p> | <p>ЛР 9</p> |
| <p>Тема 2.4 Виды спорта по выбору Тема 2.4.1. Ритмическая гимнастика</p> | <p>Практические занятия: Совершенствование координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствуя ритм. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых сразной</p> | <p>12</p> | <p>ЛР 9</p> |

| | | | |
|---|---|----|------|
| | <p>амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.</p> <p>Практические занятия: Коррекция фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп: спандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</p> | 12 | ЛР 9 |
| <p>Тема 2.4.2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</p> | <p>Практические занятия: Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырёхкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.</p> | 11 | ЛР 9 |
| <p>Тема 2.4.3 Спортивная аэробика</p> | <p>Самостоятельная работа Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты; -воспитание скоростносиловых; -воспитание выносливости; -воспитание координации движений</p> | 9 | ЛР 9 |
| <p>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</p> | <p>ВСЕГО:</p> | - | 117 |

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины для студентов заочной формы обучения

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Формируемые личностные результаты |
|--|---|-------------|-----------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| <p>Введение</p> <p>Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура как обеспечение здоровья.</p> | <p>Содержание</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условию формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Магистраль здоровья. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> | 10 | ЛР 9 |
| <p>Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> | <p>Самостоятельная работа</p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p> | 10 | ЛР 9 |
| <p>Тема 2.1 Легкая атлетика Кроссовая подготовка</p> | <p>Самостоятельная работа</p> <p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки</p> | 10 | ЛР 9 |

| | | | |
|--|---|----|------|
| | <p>в длину, высоту.</p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 × 100 м, 4 × 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «протнущись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание быстроты; -воспитание скоростносиловых; -воспитание выносливости; - воспитание координации движений | 10 | ЛР 9 |
| <p>Тема 2.2 Спортивные игры.</p> | <p>Самостоятельная работа</p> <p>Баскетбол</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.</p> <p>Тактика игры в нападении.</p> <p>Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия.</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание быстроты; -воспитание скоростносиловых; -воспитание выносливости; - воспитание координации движений. <p>Самостоятельная работа</p> <p>Волейбол.</p> <p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.</p> <p>Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.</p> <p>Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия</p> | 6 | ЛР 9 |
| <p>Тема 2.2.1. Спортивные игры. Баскетбол</p> | <p>Самостоятельная работа</p> <p>Волейбол.</p> <p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.</p> <p>Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.</p> <p>Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия</p> | 6 | ЛР 9 |
| <p>Тема 2.2.2 Спортивные игры. Волейбол.</p> | | 4 | ЛР 9 |

| | | | |
|---|---|---|------|
| | <p>игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание быстроты; -воспитание скоростносиловых; -воспитание выносливости; - воспитание координации движений. <p>Самостоятельная работа</p> <p>Футбол.</p> <p>Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> | 6 | |
| <p>Тема 2.2.3.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Футбол</p> | <p>Самостоятельная работа</p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание быстроты; -воспитание скоростносиловых; -воспитание выносливости; - воспитание координации движений. <p>Самостоятельная работа</p> <p>Гандбол.</p> <p>Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра</p> | 6 | ЛР 9 |
| <p>Тема 2.2.4.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Гандбол.</p> | <p>Самостоятельная работа</p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание быстроты; -воспитание скоростносиловых; -воспитание выносливости; | 6 | ЛР 9 |

| | | | |
|---|---|---|------|
| <p style="text-align: center;">Тема 2.3 Гимнастика</p> | <p style="text-align: center;">- воспитание координации движений.</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Гимнастика</p> <p>Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками</p> <p>Техника выполнения движений в гимнастике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ.</p> <p>Восточные виды гимнастики. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах гимнастики.</p> <p>Техника выполнения движений их общая характеристика исходные положения, упражнения различной направленности.</p> <p>Методы регулирования нагрузки в ходе занятий. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (левушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций</p> <p>Сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <p>-воспитание ловкости, смелости в процессе занятий избранными видами гимнастики.</p> <p>-воспитание координации движений в процессе занятий.</p> <p>Разучивание комбинаций по акробатике различной интенсивности. продолжительность, преимущественной направленности.</p> <p>Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду гимнастики каждым студентом.</p> | 7 | ЛР 9 |
| <p style="text-align: center;">Тема 2.4 Виды спорта по выбору</p> <p style="text-align: center;">Тема 2.4.1. Ритмическая гимнастика</p> | <p>Самостоятельная работа</p> <p>Совершенствование координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.</p> <p>Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс</p> | 7 | ЛР 9 |

| | | | | |
|--|---|---|-----|------|
| | упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. | | | |
| <p>Тема 2.4.2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</p> | <p>Самостоятельная работа Коррекция фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп спандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</p> | 5 | | ЛР 9 |
| <p>Тема 2.4.3 Спортивная аэробика</p> | <p>Самостоятельная работа Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой</p> | 4 | | ЛР 9 |
| | <p>Самостоятельная работа Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. Сопрежѐнное воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты; -воспитание скоростносиловых; -воспитание выносливости; - воспитание координации движений.</p> | 6 | | ЛР 9 |
| <p>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</p> | <p>ВСЕГО:</p> | - | 117 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивный зал, спортивная площадка.

Оборудование учебного кабинета:

| |
|-------------------------------|
| Разметочная фишка |
| Флажок |
| Секундомер |
| Измерительная лента |
| Граната |
| Волейбольный мяч |
| Баскетбольный мяч |
| Футбольный мяч |
| Сетка волейбольная |
| Кольцо баскетбольное с сеткой |
| Гимнастическая скакалка |
| Гимнастическая стенка |
| Гимнастическая скамейка |
| Эстафетная палочка |
| Свисток |
| Гимнастический мат |

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141>

2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378> – Режим доступа: по подписке.

Дополнительные источники:

1. Лечебная физическая культура при травмах : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова ; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 140 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016938-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1386823> – Режим доступа: по подписке.

Интернет-ресурсы:

1. ЭБС «Znanium.com»: <http://znanium.com/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

| Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|
| <p>В результате изучения физической культуры на базовом уровне студент должен:</p> <p>знать/понимать:</p> <ul style="list-style-type: none">- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; <p>Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <ul style="list-style-type: none">- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету. | <p>Оценивание сдачи контрольных нормативов по контрольно-измерительным материалам;</p> <p>оценивание техники выполнения практических элементов, тактических действий,</p> <p>дифференцированный зачет</p> |