Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Логинова Людмила Фёдоровна
Должность: Директор
Дата подписания: 01.09.2023 13:57:58
Уникальный программный ключ:
80d29d5cd2cec08f43bbdd398af5d0d3de192aa9

Автономная некоммерческая организация профессионального образования

**«Московский областной гуманитарно-социальный колледж»**

УТВЕРЖДЕНА
заседанием Педагогического Совета
протокол № 07 от 30.06.2022 г.
приказ директора об утв. ППССЗ
№ 06-03/46 П от 30.06.2022 г.
Директор _____ Логинова Л.Ф.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности
40.02.01 Право и организация социального обеспечения

**Квалификация** – ЮРИСТ

Базовая подготовка

Красково- 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 40.02.01 - Право и организация социального обеспечения

Организация – разработчик: Автономная некоммерческая организация профессионального образования «Московский областной гуманитарно-социальный колледж»

Разработчики:

| | | |
|---|---|---|
| _____ | _____ | Блохина Е.В. |
| *ученая степень, звание* | *подпись* | *ФИО* |

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании Предметно-цикловой комиссии общих дисциплин профессиональной подготовки от «22» 06 2022 г. протокол № 06

Председатель Предметно-цикловой комиссии

| | | |
|---|---|---|
| Канд.фил.наук | _____ | Савчук Р.Р. |
| *ученая степень, звание* | *подпись* | *ФИО* |

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 40.02.01 «Право и организация социального обучения»

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл профессиональной подготовки

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры,
- применять, полученные в процессе изучения дисциплины, физкультурные знания в избранной профессиональной деятельности;
- использовать принципы, средства и методы физического воспитания в образовательных, оздоровительных и рекреативных целях;
- проводить самоконтроль за состоянием своего здоровья;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- аргументировано высказывать свои взгляды и суждения по проблемам физического воспитания и здорового образа жизни;
- выполнять контрольные нормативы при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма;

**знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- предмет и структуру основ физкультурно-спортивной деятельности;
- социальные функции физической культуры и спорта, понятийный аппарат дисциплины;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа жизни;
- средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности, оптимизации работоспособности;
- методику обучения, формирования двигательных умений и навыков;
- методические принципы развития физических качеств;
- основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма;

- структуру учебно-тренировочного занятия;
- элементы профессионально-прикладной физической подготовки;

Дисциплина способствует формированию и развитию у обучающихся общих компетенций:

| | |
|---|---|
| ОК 2. | Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. |
| ОК 3 | Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. |
| ОК 6 | Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. |
| ОК 10 | Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда. |

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часа;
самостоятельной работы обучающегося 122 часа;

## 2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Виды учебной работы | Всего часов |
|---|---|
| Общая трудоемкость дисциплины | 244 |
| Аудиторные занятия | 122 |
| Лекции | - |
| Практические занятия (ПЗ) | 122 |
| Самостоятельная работа | 122 |
| Форма контроля | *Зачеты и диф. зачет* |

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

**III-VI семестры**

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) *(если предусмотрены)* | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|---|---|
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| | **Третий семестр** | | |
| **Тема 1**<br><br>Социально-биологические основы | **Методическое занятие:**<br>1.Биологическое и социальное в индивидуальном развитии человека.<br>2.Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции | 1 | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| физической культуры | организма.<br>3.Динамические и статические аспекты физического развития.<br>4.Взаимосвязь физического воспитания с основами здорового образа жизни.<br>5.Система практических умений и навыков, обеспечивающая сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств обучающегося. | | |
| | *Средства текущего контроля:*<br>Групповое собеседование | | |
| | **Самостоятельная работа:**<br>Подготовка конспектов по предложенному плану | 1 | 3 |
| **Тема 2**<br><br>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | **Методическое занятие:**<br>1.Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду.<br>2.Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.<br>3.Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.<br>4.Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет | 1 | 1 |
| | *Средства текущего контроля:*<br>Групповое собеседование | | |
| | **Самостоятельная работа:**<br>Подготовка конспектов по предложенному плану | 1 | 3 |
| **Тема 3**<br><br>Тестирование общей физической подготовленности | **Практические занятия:**<br>Выявление уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) по индивидуальным заданиям на летний каникулярный период.<br>1. Подтягивание на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки),<br>2.Приседания на одной ноге<br>3.Бег 20 м<br>4. 3-х минутный бег<br>5. «Челночный бег» – 3х10 м (собирая 3 кубика).<br>6.Наклон вперед. | 4 | 2 |
| | *Средства текущего контроля:*<br>Мониторинг результатов | | |
| | **Самостоятельная работа:** из арсенала | 8 | 3 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | домашних заданий - подтягивания, отжимания, приседания на одной ноге, максимально быстрый бег на месте, прыжки со скакалкой, прыжки вверх из приседа. Участие в различных спортивных мероприятиях. | | |
| **Тема 4**<br><br>Общеразвивающие и специальные упражнения | **Практические занятия:**<br>1.Роль общеразвивающих упражнений (ОРУ) в «разминке».<br>2.Направленность ОРУ, последовательность их выполнения, дозировка.<br>3.ОРУ без предметов и с предметами<br>4.Специфика специальных упражнений (СУ), их основная задача. | 2 | 2 |
| | *Средства текущего контроля:*<br>Индивидуальное и групповое собеседование | | |
| | **Самостоятельная работа:** из арсенала домашних заданий – прыжки со скакалкой, прыжки вверх из приседа, подтягивания, отжимания, бег на месте.<br>Участие в различных спортивных мероприятиях | 2 | 3 |
| **Тема 5**<br><br>Основы техники ходьбы | **Практические занятия:**<br>1.Определение ходьбы. Виды ходьбы. Фазы и моменты в ходьбе.<br>2.Строевой шаг.<br>3.СУ скороходов<br>4.Имитация техники работы рук<br>5.Ходьба по кругу.<br>6. Спортивная ходьба 1000 м | 8 | 2 |
| | *Средства текущего контроля:*<br>Оценка техники выполнения движения | | |
| | **Самостоятельная работа:** выполнение спец. упражнений скорохода, ускоренная ходьба (от 1000 до 2000 м) | 6 | 3 |
| **Тема 6**<br><br>Основы техники бега | **Практические занятия:**<br>1.Определение бега. Отличие бега от ходьбы. Виды бега. Дистанции.<br>2.Варианты постановки ноги на грунт. Фазы бега.<br>3.Старт и его разновидности. Команды в старте.<br>4.Финиширование и его разновидности.<br>5.Повторный бег на разные дистанции | 8 | 2 |
| | *Средства текущего контроля:*<br>Оценка техники выполнения движения | | |
| | **Самостоятельная работа:** из арсенала домашних заданий – бег на месте с максимальной скоростью, приседания на одной, на двух ногах с отягощением. Посещение секции по ОФП. Участие в различных спортивных мероприятиях | 7 | 3 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Тема 7**<br><br>Основы техники прыжков | **Практические занятия:**<br>1.Определение прыжков.<br>2.Способы прыжков и эволюция их развития.<br>3.Фазы прыжков.<br>4.Прыжки со скакалкой<br>5.Основные способы преодоления вертикальных препятствий.<br>6.Преодоление вертикальных препятствий «барьерным шагом»<br>7.**Тетирование.** Темы «Основные понятия ФК». «Основы техники ходьбы, бега, прыжков» | 8 | 2 |
| | *Средства текущего контроля:*<br>Оценка техники выполнения движения<br>Оценка результатов тестирования | | |
| | **Самостоятельная работа:** из арсенала домашних заданий - приседания, бег на месте, прыжки со скакалкой, прыжки вверх из приседа. Посещение секции по ОФП. Участие в различных спортивных мероприятиях | 7 | 3 |
| **Четвертый семестр** | | | |
| **Тема 8**<br><br>Олимпийские игры и их социальная значимость | **Методическое занятие:**<br>1.История развития Древних Олимпийских игр.<br>2.Зарисовки структур олимпийской символики.<br>3.Летние и зимние Олимпийские игры. МОК и ОКР, их задачи и функции.<br>4.Инвалидный спорт и Олимпийское движение «Спейшел-Олимпик» («Паралимпийские игры»).<br>5. Составление сводных таблиц и схем. | 2 | 1 |
| | *Средства текущего контроля:*<br>Индивидуальное и групповое собеседование.<br>Проверка практических заданий. | | |
| | **Самостоятельная работа:**<br>Подготовка конспектов по предложенному плану. Выполнение практических заданий. | 2 | 3 |
| **Тема 9**<br><br>Основные средства физического воспитания | **Практические занятия:**<br>1.Средства физического воспитания и двигательная задача (ДвЗ)<br>2.Физические упражнения – как основное средство физического воспитания.<br>3.Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), гигиенические факторы и их роль в решении поставленных ДвЗ в совокупности с физическими упражнениями | 2 | 2 |
| | *Средства текущего контроля:*<br>Индивидуальное и групповое собеседование | | |
| | **Самостоятельная работа: -** из арсенала домашних заданий - подтягивания, отжимания, | 1 | 3 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | приседания на одной ноге, бег на месте с максимальной частотой движения, бег с изменением направления движения, длительный бег умеренной интенсивности (3-5 мин.) прыжки со скакалкой, прыжки вверх из приседа,<br>Посещение спортивной секции | | |
| **Тема 10.**<br><br>Методы физического воспитания | **Практические занятия:**<br>1.Метод физического воспитания – как способ решения ДвЗ.<br>2.Методы строго регламентированного упражнения и их разновидности.<br>3.Круговой метод<br>4.Методы частично регламентированного упражнения: игровой и соревновательный.<br>5.**Тетирование.** Тема. «Средства и методы физического воспитания» | 2 | |
| | *Средства текущего контроля:*<br>Индивидуальное и групповое собеседование<br>Оценка результатов тестирования | | |
| | **Самостоятельная работа: -** из арсенала домашних заданий - подтягивания, отжимания, приседания на одной ноге, бег на месте с максимальной частотой движения, бег с изменением направления движения, длительный бег умеренной интенсивности (3-5 мин.) прыжки со скакалкой, прыжки вверх из приседа,<br>Посещение спортивной секции | 1 | 3 |
| **Тема 11.**<br><br>Основы обучения двигательным действиям | **Практические занятия:**<br>1.Двигательное действие (ДД), «операция» и «основные опорные точки» (ООТ)<br>2.Описание ООТ в различных ДД, составление схемы операции<br>3.Этапы процесса обучения. Двигательное умение. Двигательный навык.<br>4.Положительный и отрицательный перенос навыка.<br>5.Трёхгранность процесса обучения<br>6.**Тестирование.** Тема «Обучение двигательным действиям» | 4 | 2 |
| | *Средства текущего контроля:*<br>Индивидуальное и групповое собеседование. Мониторинг результатов практического задания по «выделению» ООТ в различных ДД<br>Оценка результатов тестирования | | |
| | **Самостоятельная работа:** выполнение практического задания и характеристика ООТ в самостоятельно выбранных ДД. Подготовка к теоретическому тестированию. | 4 | 3 |
| **Тема 12.** | **Практические занятия:**<br>1.Физические качества как свойства человека. | 10 | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Физические качества человека | 2.Сила как физическое качество.<br>3.Быстрота как комплексное качество: быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота движения<br>4.Мощность как физическое качество. Определение понятия выносливости. Зоны относительной мощности работы (составление схемы).<br>5.Ловкость как физическое качество.<br>6.Гибкость – определение понятия. Факторы, определяющие гибкость.<br>7.**Тестирование**. Тема «Физические качества человека». | | |
| | *Средства текущего контроля:*<br>Индивидуальное и групповое собеседование.<br>Проверка практического задания<br>Оценка результатов тестирования | | |
| | **Самостоятельная работа: -** из арсенала домашних заданий - подтягивания, отжимания, приседания на одной ноге, бег на месте с максимальной частотой движения, бег с изменением направления движения, длительный бег умеренной интенсивности (3-5 мин.) прыжки со скакалкой, прыжки вверх из приседа. Выполнение практических заданий (подбор СУ для развития разных физических качеств). Подготовка к теоретическому тестированию. Посещение спортивной секции | 10 | 3 |
| **Тема 13.**<br><br>Классификация физических упражнений | **Практические занятия:**<br>1.Единая спортивная классификация.<br>2.Классификация физических упражнений: по специфике их воздействия на развитие физических качеств, по их функции в процессе обучения, в системе подготовки, по характеру воздействия, по характеру двигательного режима, по формам организации нагрузок.<br>3.Физическая нагрузка и ее основные составляющие. | 2 | 2 |
| | *Средства текущего контроля:*<br>Индивидуальное и групповое собеседование | | |
| | **Самостоятельная работа:** Подготовка конспектов по предложенному плану. Выполнение практических заданий. Посещение спортивной секции | 2 | 3 |
| **Тема 14.**<br><br>Основы техники волейбола | **Практические занятия:**<br>1.Особенности организации и проведения занятий по волейболу.<br>2.Воспитание физических качеств, при занятиях волейболом<br>3.Типы стартовых стоек<br>4.Упражнения для изучения и совершенствования техники нападения: | 12 | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 5.Передачи<br>6.Упражнения для обучения и совершенствования техники защиты<br>7.Тактика игры<br>8.Двухсторонняя игра | | |
| | *Средства текущего контроля:*<br>Индивидуальное и групповое собеседование.<br>Оценка техники отдельных элементов.<br>Оценка действий в игровой ситуации. | | |
| | **Самостоятельная работа: -** из арсенала домашних заданий - отжимания, приседания на одной ноге, бег с изменением направления движения, прыжки со скакалкой, прыжки вверх из приседа. Изучение правил соревнований по волейболу.<br>Посещение спортивной секции | 12 | 3 |
| **Тема 15.**<br><br>Тестирование общей физической подготовленности | **Практические занятия:**<br>Выявление уровня развития основных физических качеств за двухгодичный период.<br>1.Быстрота – бег 20 м<br>2.Сила верхних конечностей: для юношей-подтягивания на перекладине, для девушек-сгибания и разгибания рук в упоре лежа<br>3.Сила нижних конечностей – приседания на одной ноге (правой, левой).<br>4.Ловкость – «челночный бег» – 3х10 м<br>5.Гибкость – наклон вперед<br>6.Выносливость – 3-х минутный бег | 4 | 2 |
| | *Средства текущего контроля:*<br>Мониторинг результатов | | |
| | **Самостоятельная работа: -** из арсенала домашних заданий - подтягивания, отжимания, приседания на одной ноге, бег на месте с максимальной частотой движения, бег с изменением направления движения, длительный бег умеренной интенсивности (3-5 мин.) прыжки со скакалкой, прыжки вверх из приседа,<br>Посещение спортивной секции | 6 | 3 |
| **Пятый семестр** | | | |
| **Тема 16.**<br><br>Техника физических упражнений | **Методическое занятие:**<br>1.Техника как модель выполнения двигательного действия<br>2.Основы техники. Способы и стили<br>3.Кинематические, динамические, ритмические и качественные характеристики движений | 1 | 1 |
| | *Средства текущего контроля:*<br>Групповое собеседование | | |
| | **Самостоятельная работа:** Подготовка конспектов по предложенному плану | 2 | 3 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Посещение спортивной секции | | |
| **Тема 17.**<br><br>Физическая культура личности | **Методическое занятие:**<br>1.Влияние занятий физической культурой на личность<br>2.Формирование нравственных качеств, способность к самоконтролю, регулирование своего поведения<br>3.Развитие быстроты мышления, воли<br>4.Эстетическое воспитание на занятиях физической культурой | 1 | 2 |
| | *Средства текущего контроля:*<br>Групповое собеседование | | |
| | **Самостоятельная работа:** Подготовка конспектов по предложенному плану. Посещение спортивной секции | 3 | 3 |
| **Тема 18.**<br><br>Тестирование общей физической подготовленности | **Практические занятия:**<br>Выявление уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) по индивидуальным заданиям на летний каникулярный период.<br>1. Подтягивание на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки),<br>2.Приседания на одной ноге<br>3.Бег 20 м<br>4. 3-х минутный бег<br>5. «Челночный бег» – 3х10 м (собирая 3 кубика).<br>6.Наклон вперед. | 4 | 2 |
| | *Средства текущего контроля:*<br>Мониторинг результатов | | |
| | **Самостоятельная работа: -** из арсенала домашних заданий - подтягивания, отжимания, приседания на одной ноге, бег на месте с максимальной частотой движения, бег с изменением направления движения, длительный бег умеренной интенсивности (3-5 мин.) прыжки со скакалкой, прыжки вверх из приседа,<br>Посещение спортивной секции | 6 | 3 |
| **Тема 19.**<br><br>Основы техники баскетбола | **Практические занятия:**<br>1.Особенности организации занятий баскетболом. Основные правила игры.<br>2.Специальные упражнения для развития физических качеств баскетболиста.<br>3-4.Изучение техники перемещений<br>5-6. Изучение техники нападения<br>7-8.Изучение техники защиты<br>9.Тактика игры. Тактика нападения. Тактика защиты.<br>10.Учебная игра. | 12 | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | *Средства текущего контроля:*<br>Индивидуальное и групповое собеседование.<br>Оценка техники отдельных элементов.<br>Оценка действий в игровой ситуации. | | |
| | **Самостоятельная работа: -** из арсенала домашних заданий - подтягивания, отжимания, приседания на одной ноге, бег на месте с максимальной частотой движения, бег с изменением направления движения, прыжки со скакалкой, прыжки вверх из приседа. Изучение правил соревнований по баскетболу.<br>Посещение спортивной секции | 10 | 3 |
| **Тема 20.**<br><br>Основы здорового образа жизни студента | **Методическое занятие:**<br>1.Образ жизни и его влияние на здоровье.<br>2.Здоровый образ жизни.<br>3.Физическое самовоспитание и самосовершенствование как условия здорового образа жизни. | 1 | 1 |
| | *Средства текущего контроля:*<br>Индивидуальное и групповое собеседование | | |
| | **Самостоятельная работа:** Подготовка конспектов по предложенному плану.<br>Посещение спортивной секции | 2 | 3 |
| | **Практические занятия:**<br>1.Компоненты здорового образа жизни<br>2.Самооценка здоровья<br>3.Составление рационального режима дня и индивидуальной программы питания. | 14 | 2 |
| | *Средства текущего контроля:*<br>Индивидуальное и групповое собеседование<br>Проверка практических заданий. | | |
| | **Самостоятельная работа: -** из арсенала домашних заданий - подтягивания, отжимания, приседания на одной ноге, бег на месте с максимальной частотой движения, прыжки со скакалкой, прыжки вверх из приседа. Составление комплексов ОРУ и СУ для разминки.<br>Посещение спортивной секции | 10 | 3 |
| **Шестой семестр** | | | |
| **Тема 21.**<br><br>Основные формы занятий физической культурой | **Методическое занятие:**<br>1. Урок как основа урочных форм занятий. Признаки урока.<br>2.Законы динамики работоспособности в полноценном уроке физической культуры.<br>3.Структура урока.<br>4.Физиологическая кривая урока.<br>5.Составление физиологической кривой.<br>4.Неурочные формы занятий: малые и крупные формы. Примеры из студенческой практики | 1 | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | *Средства текущего контроля:*<br>Индивидуальное и групповое собеседование.<br>Проверка практических заданий. | | |
| | **Самостоятельная работа: -** из арсенала домашних заданий - подтягивания, отжимания, приседания на одной ноге, бег на месте с максимальной частотой движения, бег с изменением направления движения, длительный бег умеренной интенсивности (3-5 мин.) прыжки со скакалкой, прыжки вверх из приседа. Подготовка примеров по внеурочным формам занятий.<br>Посещение спортивной секции | 1 | 3 |
| **Тема 22.**<br><br>Методология общеразвивающих и специальных упражнений | **Практические занятия:**<br>1.Терминология ОРУ. Общие требования, предъявляемые к записи ОРУ.<br>2.Словесная запись ОРУ и метод «пиктограмм» (рисунки-символы). Специальные упражнения (СУ)<br>3.Составление комплексов ОРУ и СУ для занятий волейболом.<br>4. Составление комплексов ОРУ и СУ для занятий баскетболом.<br>5. Составление комплексов ОРУ и СУ для занятий спортивной ходьбой.<br>6. Составление комплексов ОРУ и СУ для занятий бегом.<br>7. Составление комплексов ОРУ и СУ для занятий прыжками.<br>8-10.Проведение обучающимися в качестве учебной практики подготовительной части занятия – разминки с группой по заранее составленным комплексам ОРУ и СУ. | 6 | 2 |
| | *Средства текущего контроля:*<br>Индивидуальное и групповое собеседование.<br>Проверка практических заданий.<br>Оценка учебной практики | | |
| | **Самостоятельная работа: -** из арсенала домашних заданий - подтягивания, отжимания, приседания на одной ноге, бег на месте с максимальной частотой движения, прыжки со скакалкой, прыжки вверх из приседа. Составление комплексов ОРУ и СУ для разминки.<br>Посещение спортивной секции | 6 | 3 |
| **Тема 23.**<br><br>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического | **Практические занятия:**<br>1.Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП) – определение понятий<br>2.Направленное развитие физических качеств как основной путь улучшения физической подготовленности. Упражнения на тренажёрах и со спортивным инвентарём | 8 | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| воспитания | 3.Техническая, подготовка. Отработка технических приёмов в гимнастическом и тренажёрном залах.<br>4. Тактическая подготовка в формировании спортивного мастерства. (на примерах из различных видов спорта)<br>5.Теоретическая и психологическая подготовка в формировании спортивного мастерства.<br>6.**Тестирование.** Темы «Основы ОФП *и* СФП». «Основы ЗОЖ» | | |
| | *Средства текущего контроля:*<br>Индивидуальное и групповое собеседование.<br>Оценка техники выполнения движения<br>Проверка практических заданий.<br>Оценка результатов тестирования | | |
| | **Самостоятельная работа: -** из арсенала домашних заданий - подтягивания, отжимания, приседания на одной ноге, бег на месте с максимальной частотой движения, бег с изменением направления движения, длительный бег умеренной интенсивности (3-5 мин.) прыжки со скакалкой, прыжки вверх из приседа. Посещение секции по ОФП.<br>Подготовка теоретическому тестированию. | 6 | 3 |
| **Тема 24.**<br><br>Тестирование общей физической подготовленности | **Практические занятия:**<br>1.Диагностика физического состояния и двигательной подготовленности студентов за двухгодичный период обучения дисциплине «физическая культура».<br>2.Составление индивидуальных графиков динамики развития жизненно важных двигательных качеств по результатам тестирования: силы – приседания на одной ноге, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; быстроты – бег 20 м; выносливости – 3-х минутный бег; ловкости – «челночный бег» 3х10 м; гибкости – наклон вперед. | 4 | 2 |
| | *Средства текущего контроля:*<br>Мониторинг результатов<br>Проверка практических заданий | | |
| | **Самостоятельная работа: -** из арсенала домашних заданий - подтягивания, отжимания, приседания на одной ноге, бег на месте с максимальной частотой движения, бег с изменением направления движения, длительный бег умеренной интенсивности (3-5 мин.) прыжки со скакалкой, прыжки вверх из приседа.<br>Посещение спортивной секции | 6 | 3 |
| | **Всего:** | **244** | |

## 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Программное обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Microsoft Windows 10, Microsoft Office 2019, (Word, Excel, PowerPoint, Outlook, Publisher), Microsoft Access, Интернет-браузер Яндекс.браузер,
Антивирус Windows Defender (входит в состав операционной системы Microsoft Windows)

**Программное обеспечение отечественного производства**

INDIGO
Яндекс.Браузер

**Свободно распространяемое программное обеспечение**

Adobe Reader для Windows
Архиватор HaoZip

### 3.2. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Спортивный комплекс: зал спортивных игр для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных занятий, самостоятельной работы;
Тренажерный зал для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных занятий, самостоятельной работы;
Гимнастический зал (зал ритмики и хореографии) для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных занятий, самостоятельной работы;
В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины входят: шведские стенки, баскетбольные щиты, маты, гимнастические скамейки, обручи, скакалки, мячи, тренажеры, штанги, гантели, атлетическое оборудование, зеркала гимнастические, маты, хореографический станок, мячи, скакалки, обручи, гимнастические коврики, переносная аудио аппаратура, электронные мишени, пистолеты, огневые рубежи, баскетбольные щиты, волейбольная.

Для проведения учебных занятий используются учебные аудитории - кабинет безопасности жизнедеятельности, оснащенный оборудованием и техническими средствами обучения: специализированной мебелью, отвечающей всем установленным нормам и требованиям; ПК, переносной аудио и видеоаппаратурой (персональный компьютер или ноутбук с необходимым программным обеспечением для тематических иллюстраций и демонстраций, соответствующих программе дисциплины).

Для самостоятельной работы обучающихся используются помещения, оснащенные компьютерной техникой: персональные компьютеры с доступом к сети Интернет и ЭИОС колледжа, принтеры; специализированной мебелью, отвечающей всем установленным нормам и требованиям.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья колледжем могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования.

### 3.3.УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

**Основная литература**

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/489849

Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

**Дополнительная литература**

Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/492972

Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/496334

Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

**Электронные источники информации**

***- Интернет ресурсы***

1. Димова А.Л., Чернышова Р.В. Социально-биологические основы физической культуры: Методическое пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Советский спорт, 2005. – 60 с. – http://e.lanbook.com/books/element.php?pll_cid=25&pll_id=4085
2. Электронный учебник: «Основы физической культуры в вузе», авторы: Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловьев А.В. Самарский областной центр новых информационных технологий (ЦНИТ СГАУ). – http://cnit.ssau.ru/kadis/oknov set/.
3. Физическая культура – http://fizrazvitie.ru

***-Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы***

1. Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
2. Научно-методический журнал «Вестник спортивной науки»
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» - http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml

4. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации - http://minstm.gov.ru
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России - www.olympic.ru
6. Сайт Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту
7. Федеральный портал «Российское образование» - http://www.edu.ru
8. Энциклопедия спорта

**3.4. Методические рекомендации к выполнению внеаудиторной самостоятельной работы**

Самостоятельная работа - это планируемая работа студентов, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа выполняет ряд функций, среди которых особенно выделяются:

- развивающая (повышение культуры умственного труда, приобщение к творческим видам деятельности, обогащение интеллектуальных способностей студентов);
- ориентирующая и стимулирующая (процессу обучения придается ускорение и мотивация);
- воспитательная (формируются и развиваются профессиональные качества специалиста);
- исследовательская (новый уровень профессионально-творческого мышления);
- информационно-обучающая (учебная деятельность студентов на аудиторных занятиях).

Одним из основных видов деятельности студента является самостоятельная работа, которая включает в себя изучение лекционного материала, учебников и учебных пособий, первоисточников, подготовку сообщений, выступления на групповых занятиях, выполнение заданий преподавателя.

Целью самостоятельных занятий является самостоятельное более глубокое изучение студентами отдельных вопросов курса с использованием рекомендуемой дополнительной литературы и других информационных источников.

Задачами самостоятельной работы студентов являются:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умения использовать справочную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;

Внеаудиторная **самостоятельная работа** включает такие формы работы, как:

1. Индивидуальные занятия (домашние занятия):

- изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции);
- изучение рекомендуемых литературных источников;
- конспектирование источников;
- выполнение контрольных работ;
- работа со словарями и справочниками;
- работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet;
- составление плана и тезисов ответа на лекции;
- выполнение тестовых заданий;
- решение задач;
- подготовка презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- аннотирование, реферирование, рецензирование текста;

- написание эссе, тезисов, докладов, рефератов;

- работа с компьютерными программами;

- подготовка к зачету (дифференцированному зачету), экзамену и другим формам контроля.

2. Групповая **самостоятельная работа** студентов:

- подготовка к занятиям, проводимым с использованием активных форм обучения (круглые столы, деловые игры);

- анализ деловых ситуаций (мини-кейсов) и др;

- участие в Интернет - конференциях.

3. Получение консультаций для разъяснений по вопросам изучаемой дисциплины.

Наиболее часто при изучении дисциплины используются следующие виды самостоятельной работы студентов:

- поиск (подбор) литературы (в том числе электронных источников информации) по заданной теме;

- подготовка рефератов;

- подготовка докладов.

Реферат - форма письменной работы. Как правило, реферат является самостоятельным библиографическим исследованием студента, носящим описательно-аналитический характер. Объем реферата может достигать 10-15 страниц. Подготовка реферата подразумевает самостоятельное изучение студентом нескольких литературных источников (монографий, научных статей и т.д.) по теме, не рассматриваемой подробно на лекции, систематизацию материала и краткое его изложение. Цель написания реферата - привитие навыков краткого и лаконичного представления собранных материалов и фактов в соответствии с требованиями, предъявляемыми к научным отчетам, обзорам и статьям.

Работа студента над рефератом включает следующие операции:

- рассмотрение темы (по её названию);

- выявление литературных источников по данной теме;

- ознакомление с содержанием источников, направленным на осмысление его внешней и внутренней структуры;

- работа над выделением главных смысловых компонентов текста (ключевых слов и предложений);

- отбор наиболее важных сведений из выделенных фрагментов;

- составление «связок» из отобранного материала в соответствии с логикой изложения фактов;

- написание реферата.

Реферат в структурном отношении должен включать:

- содержание;

- введение;

- собственно реферативную часть (изложение основных положений по плану с соответствующими названиями и нумерацией);

- заключение;

- список использованной литературы.

Текст реферата должен иметь связанное, цельное построение. Содержание реферата должна пронизывать главная идея, которая объединяет все информационные элементы источников, а также приводимые факты. При этом допускается сохранение отдельных структурных элементов оригинала. Однако не допустимо простое переписывание положение литературных источников. Язык должен быть кратким, ясным, доступным.

Реферат оценивается исходя из следующих критериев:

- поставлена ли цель в работе;

- сумел ли студент самостоятельно составить логический план к теме и реализовать его;

- каков научный уровень реферата;
- собран ли достаточный фактический материал;
- удалось ли раскрыть тему;
- показана ли связь рассматриваемой темы с современными проблемами науки и общества, со специальностью студента;
- каков авторский вклад в систематизацию, структурирование материала, в составлении заключения; - достигнута ли цель работы.

Углубленному изучению материала по отдельным разделам дисциплины способствует подготовка студентами докладов.

Доклад – это самостоятельная работа, анализирующая и обобщающая публикации по заданной тематике, предполагающая выработку и обоснование собственной позиции автора в отношении рассматриваемых вопросов. Написанию доклада предшествует изучение широкого круга первоисточников, монографий, статей, обобщение личных наблюдений. Работа над докладом способствует развитию самостоятельного, творческого мышления, учит применять полученные знания на практике при анализе различных актуальных проблем. Рекомендуемое время доклада - 10-12 минут.

Непременным условием закрепления теоретических и практических знаний студентов является выполнение ими домашних заданий.

Колледж обеспечивает учебно-методическую и материально-техническую базу для организации самостоятельной работы студентов.

Библиотека колледжа обеспечивает:

- учебный процесс необходимой литературой и информацией (комплектует библиотечный фонд учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с учебными планами и программами, в том числе на электронных носителях);
- доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

Предметно-цикловые комиссии разрабатывают: учебно-методические материалы, программы, пособия, материалы по учебным дисциплинам в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами. Учебные программы раскрывают рекомендуемый режим и характер различных видов учебной работы (в том числе самостоятельной работы над рекомендованной литературой). Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой Колледжа, где они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки Колледжа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе в библиотеки Колледжа, а также воспользоваться читальным залом.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
|---|---|
| **Умеет:**<br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для | Сдача контрольно-зачетных нормативов, участие в спортивных |

| | |
|---|---|
| укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры,<br>применять, полученные в процессе изучения дисциплины, физкультурные знания в избранной профессиональной деятельности;<br>использовать принципы, средства и методы физического воспитания в образовательных, оздоровительных и рекреативных целях;<br>проводить самоконтроль за состоянием своего здоровья;<br>преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;<br>выполнять приемы страховки и самостраховки;<br>осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;<br>аргументировано высказывать свои взгляды и суждения по проблемам физического воспитания и здорового образа жизни;<br>выполнять контрольные нормативы при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма;<br><br>**Знает**:<br>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>предмет и структуру основ физкультурно-спортивной деятельности;<br>социальные функции физической культуры и спорта, понятийный аппарат дисциплины;<br>социально-биологические основы физической культуры;<br>основы здорового образа жизни;<br>средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности, оптимизации работоспособности;<br>методику обучения, формирования двигательных умений и навыков;<br>методические принципы развития физических качеств;<br>основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма;<br>структуру учебно-тренировочного занятия;<br>элементы профессионально-прикладной физической подготовки | мероприятиях, судейство соревнований по легкой атлетике, волейболу и баскетболу.<br>Демонстрация различных комплексов упражнений на оценку. |