

Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
Московской области «Университет «Дубна» -  
Лыткаринский промышленно-гуманитарный колледж



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОУД.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность среднего профессионального образования

#### **40.02.02 Правоохранительная деятельность**

базовой подготовки

Форма обучения

очная


Город Лыткарино, 2020 г.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (регистрационный №383 от 23.07.2015) с уточнениями ФГАУ «ФИРО» от 23.07.2017г. и требований ФГОС среднего общего образования.

Автор программы: Сивов И.С. преподаватель физической культуры

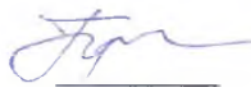
Рабочая программа рассмотрена на заседании цикловой методической (предметной) комиссии гуманитарных и естественно-научных дисциплин

Протокол заседания № 1 от «30» 08 2019 г.

Председатель цикловой методической (предметной) комиссии  
Бородина Е.А. 

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора филиала по УМР



Карпова Т.В.

«30» 08 2019 г.

Руководитель библиотечной системы



Романова М.Н.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»
- 1.3. Место учебной дисциплины в учебном плане
- 1.4. Результаты освоения учебной дисциплины

### **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

- 2.1. Содержание учебной дисциплины
- 2.3 Тематический план

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

- 3.1. Характеристика основных видов учебной деятельности студентов
- 3.2. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной деятельности «Физическая культура»
- 3.3. Информационное обеспечение обучения

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы филиала «Лыткарино» государственного университета «Дубна» по специальности среднего профессионального образования **40.02.02 Правоохранительная деятельность**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной образовательной программы СПО (ООП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», 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 Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)..

Содержание программы «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.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ООП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в

пределах освоения ООП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

## 1.2. Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

**П е р в а я** содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

**В т о р а я** содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

**Т р е т ь я** содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

**Теоретическая часть** направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

**Практическая часть** предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ООП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На *спортивное* отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На *подготовительное* отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На *специальное* отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-

методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ООП СПО с получением среднего общего образования (ППСЗ).

### **1.3. Место учебной дисциплины в учебном плане**

Дисциплина входит в общеобразовательный цикл и относится к базовым общеобразовательным дисциплинам.

### **1.4. Результаты освоения учебной дисциплины**

Освоение содержания учебной дисциплины «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, физической, 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 физической 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).



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

**Количество часов, отведённое на освоение программы учебной дисциплины:**

Программой предусмотрено изучение дисциплины в объеме:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

| Вид учебной работы  | Объем часов  |
|---|--|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)   | 176  |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)  | 117  |
| в том числе:  |  |
| лекции  | 4  |
| практические занятия  | 113  |
| Самостоятельная работа обучающихся (всего)  | 59   |
| в том числе:  |  |
| Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю.   |  |
| Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств. |  |
| <b><i>Форма промежуточной аттестации по дисциплине</i></b>  | Зачет в 1 семестре,<br>дифференцированный<br>зачёт во 2 семестре |

### 2.3 Тематический план

| <b>Вид учебной работы</b>  | <b>Количество часов</b> |
|--|-------------------------|
| 1. Теоретический (теоретико-практические основы физической культуры)   | 4                       |
| 2. Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта) | 111                     |
| 3. Контрольно оценочный (критерии результативности занятий)  | 2                       |
| <b>самостоятельная работа</b>  |                         |
| внеаудиторная самостоятельная работа, индивидуальные творческие задания  | <b>59</b>               |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>   |                         |
| <b>Всего</b>   | <b>176</b>              |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Характеристика основных видов учебной деятельности студентов

| Содержание обучения  | Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий)   |
|--|---|
| <b>Раздел 1. Теоретический (теоретико-практические основы физической культуры)</b>   |   |
| <b>Тема 1.1.</b>   | <i>Содержание учебного материала</i>  |
|  | Инструктаж по технике безопасности и охране труда.<br>Современные оздоровительные системы физического воспитания.   |
|  | <i>Самостоятельная работа</i><br>Подготовка докладов о формировании здорового образа жизни, предупреждения профессиональных заболеваний, олимпийское движение (для временно освобожденных по состоянию здоровья).   |
| <b>Раздел 2. Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта)</b> |   |
| <b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>   | <i>Содержание учебного материала</i>  |
|  | <p><b>Практические занятия № 1-20.</b></p> <p>Обучение, закрепление и совершенствование основным методикам ходьбы, бега, прыжков, способствующих развитию быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, внимания и координации движений.</p> <p>Техника выполнения высокого старта. Специальные упражнения для освоения бега на средние дистанции.</p> <p>Бег на средние дистанции. Эстафетный бег.</p> <p>Техника стартового разгона на средние дистанции.</p> <p>Техника выполнения низкого старта.</p> <p>Бег на короткие дистанции 20м, 30м.</p> <p>Техника спортивной ходьбы.</p> <p>Техника челночного бега. Челночный бег 4раза по 9м.</p> <p>Техника бега на длинные дистанции.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Техника метания гранаты, теннисного мяча.</p> <p>Техника прыжка в длину с места.</p>                         |
|  | <p><i>Самостоятельная работа</i></p> <p>Самостоятельная проработка теоретического материала по теме (или занятия в секциях физкультурно-спортивной направленности, участия в соревнованиях различного уровня)</p> <p>Развитие физических способностей</p> <p>Социально – биологические основы физической культуры и спорта</p> <p>Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально – прикладной физической подготовки</p> <p>Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры.</p> <p>Самоконтроль на протяжении учебного года</p> <p>Воспитание физических качеств</p> <p>Спортивная ходьба – составная часть легкой атлетики</p> <p>Двигательные умения и навыки, приобретенные в процессе занятий физической культурой</p> <p>Физиологическая характеристика «второго дыхания»</p> |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>Физиологическая характеристика предстартового состояния</p> <p>Физиологическая характеристика «мертвой точки»</p>   |
| <b>Тема 2.2. Спортивные игры – волейбол</b>  | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия №21-62</b></p> <p>Развитие двигательных умений и навыков, совершенствования опыта двигательной деятельности, совершенствование технико-тактических действий, развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции движения, формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствование взрывной силы, развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности</p>  |
|  | <p>Правила и судейство игры волейбол. Стойки и перемещения.</p> <p>Прием и передача мяча сверху двумя руками.</p> <p>Техника прямой подачи снизу.</p> <p>Техника прямой подачи сверху. Прием мяча снизу.</p> <p>Техника нападающего удара.</p> <p>Техника блокирования.</p> <p>Тактика игры в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра 6х6.</p>   |
|  | <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Самостоятельная проработка теоретического материала по теме, изучение правил игры, судейства соревнований (или занятия в секциях физкультурно-спортивной направленности, участия в соревнованиях различного уровня)</p> <p>Методика оценки работоспособности</p> <p>Информационный контроль за учебной деятельностью</p> <p>Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.</p> <p>Влияние избыточной массы тела на состояние здоровья</p> <p>Значение волейбола в физической подготовке студентов</p>   |
|  |  |
| <b>Тема 2.3. Спортивные игры – баскетбол</b> | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия № 63-80</b></p> <p>Развитие двигательных умений и навыков, совершенствование опыта двигательной деятельности, совершенствование технико-тактических действий, развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции движения, формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствование взрывной силы, развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности</p> |
|  | <p>Правила безопасности на уроках баскетбола. Судейство и правила игры.</p> <p>Ведение мяча.</p> <p>Броски мяча по кольцу из разных точек.</p> <p>Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Ловля и передача мяча.</p> <p>Броски по кольцу в прыжке.</p> <p>Перехват мяча. Накрывание мяча</p> <p>Ловля мяча после отскока от щита.</p> <p>Тактика игры в защите и нападении. Стритбол.</p> <p>Тактика игры в защите и нападении. Игра 5х5.</p>   |

|  |  |
|--|--|
|  | <p><b><i>Самостоятельная работа</i></b></p> <p>Самостоятельная проработка теоретического материала по теме, изучение правил игры, судейства соревнований (или занятия в секциях физкультурно-спортивной направленности, участия в соревнованиях различного уровня)</p> <p>Обмен веществ и энергии в организме человека</p> <p>Физическая характеристика утомления</p> <p>Профессионально важные двигательные качества, средства и методы их совершенствования.</p> <p>Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений</p> <p>Значение баскетбола как средства физического воспитания</p> <p>Значение бросковой техники в игре</p> <p>Баскетбол – игра коллективная</p>   |
| <p><b>Тема 2.4. Спортивные игры – футбол</b></p> | <p><b><i>Содержание учебного материала</i></b></p> <p><b>Практические занятия № 81-89</b></p> <p>Развитие двигательных умений и навыков, совершенствование опыта двигательной деятельности, совершенствование технико-тактических действий, развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции движения, формирование двигательной активности; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности</p> <p>Ведение мяча в футболе. Обманные приемы.</p> <p>Короткие и средние передачи мяча в парах.</p> <p>Удары по летящему мячу.</p> <p>Остановка мяча.</p> <p>Отбор мяча. Выход два на одного.</p> <p>Тактика игры в защите и нападении.</p> <p><b><i>Самостоятельная работа</i></b></p> <p>Самостоятельная проработка теоретического материала по теме, изучение правил игры, судейства соревнований (или занятия в секциях физкультурно-спортивной направленности, участия в соревнованиях различного уровня)</p>                                       |
| <p><b>Тема 2.5. Гимнастика.</b></p>              | <p><b><i>Содержание учебного материала</i></b></p> <p><b>Практические занятия № 90-102</b></p> <p>Обучение, закрепление, совершенствование индивидуально подобранных комплексов оздоровительной физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, индивидуально подобранных композиций из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.</p> <p>Техника безопасности. Строевые упражнения. Повороты, перестроения на месте и в движении.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с набивными мячами.</p> <p>Элементы акробатики - перекаты, кувырки.</p> <p>Стойка на лопатках, на голове (ю), «мост» (д).</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой.</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке.</p> <p>Эстафеты, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря.</p> <p>Развитие силовых качеств пояса верхних конечностей.</p> <p>Развитие силовых качеств мышц ног.</p> <p>Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса.</p> |

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
|                                     | <p>Развитие силовых качеств мышц груди и спины.<br/>Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.</p> <p><b><i>Самостоятельная работа</i></b></p> <p>Составление и выполнение комплексов ЛФК, выполнение упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Выполнение комплексов для растяжки мышц и подвижности суставов, упражнений с отягощением. Самостоятельная проработка теоретического материала по теме (или занятия в секциях физкультурно-спортивной направленности, участия в соревнованиях различного уровня)<br/>Значение прикладных упражнений в жизни человека<br/>Значение строевых упражнений в жизни студентов<br/>Специальные физические упражнения при нарушениях осанки<br/>Физиологические способности человека (ловкость, гибкость)</p>   |
| <b>Тема 2.6. Лыжная подготовка.</b> | <p><b><i>Содержание учебного материала</i></b></p> <p><b>Практические занятия № 102-111</b></p> <p>Передвижение на лыжах, строевые приемы с лыжами и на лыжах, технику лыжных ходов, подъемы, спуски, повороты, действия по предупреждению обморожений и травм. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p> <p><b><i>Самостоятельная работа</i></b></p> <p>Материально – техническое обеспечение занятий лыжной подготовкой<br/>Значение лыжного спорта в физическом воспитании студентов<br/>Меры предупреждения травматизма и обморожения<br/>Физические способности человека (быстрота, выносливость)</p> |
| <b>Раздел 3.</b>                    | <b>Контрольно оценочный (критерии результативности занятий)</b>  |
| <b>Тема 3.1.</b>                    | <p><b><i>Содержание учебного материала</i></b></p> <p><b>Практические занятия 112-113</b></p> <p>Формирование оценки освоения учебного материала. Выполнение рабочей учебной программы оценивается по трем разделам учебной деятельности: теоретическому и учебно-тренировочному. Условием допуска к контрольным заданиям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Критерием освоения студентом учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений.</p>  |

### **3.2. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура».**

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелковый лазерный интерактивный тир.

Специальное оборудование:

Спортивный зал: Волейбольные мячи, футбольные мячи, баскетбольные мячи, гимнастические маты – 8 штук, гимнастический конь – 1 шт., гимнастический мостик – 1 шт., штанга – 1 шт., гири – 1 шт., гимнастические скамейки – 8 шт., гимнастические лестницы – 10 шт., теннисные столы – 1 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: Футбольное поле - стандартные ворота - 2шт.; Баскетбольная площадка - 2 металлические стойки с баскетбольными корзинами; Волейбольная площадка - металлические стойки для крепления в/б сеток; Прыжковая яма для прыжков в длину с разбега.

### **3.3. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Муллер В.Д. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник и практикум для СПО / В. Д. Муллер. Юрайт, 2016
2. Аллянов Ю.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник для СПО / Ю. Л. Аллянов, И. А. Письменский. Юрайт, 2016.
3. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: Учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. ИНФРА-М, 2017.
4. Григорьева И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]: Учебное пособие / И. В. Григорьева. ВГЛТА, 2017.
5. Чеснова Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Е. Л. Чеснова. - Директ-Медиа, 2016.
6. Чеснова Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: Практикум: Учебно-методическое пособие / Е. Л. Чеснова, В. В. Варинов. Директ-Медиа, 2016.

##### **Дополнительные источники:**

1. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре: Гимнастика [Электронный ресурс]: Учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. Юрайт, 2015.
2. Жданкина Е.Ф. Физическая культура: Лыжная подготовка [Электронный ресурс]: Учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина. Юрайт, 2015
3. Григорович Е.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Е. С. Григорович; Под ред. Е.С.Григоровича, В.А.Переверзева. Высшая школа, 2014.
4. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / А. А. Бишаева; Ред. Г.В.Лаврик; Рец. В.А.Никуличев. Академия, 2015.

##### **Интернет-ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>
4. Сайт спортивных новостей и трансляций спортивных праздников, мероприятий, соревнований <http://news.sportbox.ru>
5. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/articles>

6. О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями на 6 декабря 2011 года) (редакция, действующая с 1 января 2012 года)  
<http://docs.kodeks.ru/document/902075039>
7. Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport>
8. Правила соревнований <http://www.sportzone.ru>