

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
(АНО ПО «СТЭК»)**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор АНО ПО «СТЭК»  
\_\_\_\_\_ М.Д. Фоминская  
«31» августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине **«Физическая культура»**  
для специальности **40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»**  
профиль: **социально-экономический**  
(на базе основного общего образования)

Виды учебной деятельности	Заочная форма обучения, час.		
	1 курс		
	Всего	1 семестр	2 семестр
Аудиторные занятия, всего: в т.ч.	4	2	2
- лекции, урок	4	2	2
- практические занятия, семинары	-	-	-
- лабораторные занятия	-	-	-
Консультации	-	-	-
Самостоятельная работа студентов, всего, в т.ч.:	171	85	86
-индивидуальные проекты	-	-	-
Итоговый контроль знаний студентов (зачет, экзамен, диф.зачет, дом. контрольная работа)			Дифференцированный зачет
Итого часов по дисциплине	175	87	88

г. Ставрополь, 2020 г.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» составлена преподавателем Наниковым Э.С. в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, предъявляемыми к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № 508 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 Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), а также Примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной 21 июля 2015 г. ФГАУ «Федеральный институт развития образования».

Рецензенты: Бутова О.О., преподаватель ПЦК общеобразовательных дисциплин АНО ПО «СТЭК»

Богатырева А.Т., председатель ПЦК правовых дисциплин АНО ПО «СТЭК»

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании предметно – цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин «31» августа 2020 г., протокол №1

Председатель комиссии \_\_\_\_\_ Е.С. Гордиенко

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика учебной дисциплины
3. Место учебной дисциплины в учебном плане
4. Результаты освоения учебной дисциплины
5. Тематический план учебной дисциплины
6. Содержание учебной дисциплины
7. Практические занятия
8. Характеристика основных видов деятельности студентов
9. Самостоятельная работа
10. Примерные темы индивидуальных проектов
11. Примерные темы рефератов (докладов)
12. Перечень вопросов к промежуточной аттестации
13. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины
14. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины
15. Список литературы
  - 15.1. Основная литература
  - 15.2. Дополнительная литература
16. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины
17. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения основ безопасности жизнедеятельности в колледже, реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования.

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 Концепции преподавания физической культуре в Российской Федерации утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 9 апреля 2016 г. № 637-р, и Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно- методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего специалиста, 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.

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» в колледже, реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования, обусловлено общей нацеленностью образовательного процесса на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, что возможно на основе компетентного подхода, который обеспечивает формирование и развитие ценностно-смысловой, природоведческой и здоровьесберегающей компетенций.

В реальном образовательном процессе формирование указанных компетенций происходит при изучении каждой темы, поскольку все виды компетенций взаимосвязаны.

*Ценностно-смысловая* компетенция формируется в процессе целостного освоения ценностных отношений к здоровью и человеческой жизни, свою гражданскую позицию. Владение способами самоопределения в ситуации выбора на основе собственных позиций,

умение принимать решение, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять свои действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок. Умение оценивать свое поведение, черты своего характера, свое физическое и эмоциональное состояние.

Формирование *природоведческой и здоровьесберегающей* компетенций нацелено на ориентирование в природной и экологической среде, знание и применение правил поведения в экстремальных ситуациях, в таких как: дождь, град, сильный ветер. Позитивное отношение к своему здоровью, владение способами физического самосовершенствования, эмоциональной саморегуляции и самоконтроля. Владение и применение правил личной гигиены, умение заботиться о собственном здоровье, личной безопасности, владение способами оказания первой медицинской помощи.

Изучение основ безопасности жизнедеятельности в колледже, реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования, имеет свои особенности в зависимости от профиля профессионального образования. Это выражается через содержание обучения, количество часов, выделяемых на изучение отдельных тем программы, глубину их освоения студентами, через объем и характер практических занятий, виды внеаудиторной самостоятельной работы студентов.

При освоении специальности СПО технического профиля профессионального образования физическая культура изучается на базовом уровне ФГОС среднего общего образования.

Содержание учебной дисциплины ориентировано на обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья, изучение государственной системы обеспечения безопасности населения, основ обороны государства и воинская обязанность, основ медицинских знаний.

### **3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В колледже, реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

В учебных планах ППССЗ место учебной дисциплины «Физическая культура» - в составе базовых дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальности СПО естественнонаучного профессионального образования.

### **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.

*Межпредметных:*

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

*предметных:*

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## 5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Количество часов по учебному плану

№ п/п	Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Максимальная учебная нагрузка студента, час	Обязательные учебные занятия, час.					Самостоятельная работа студентов
			всего	в том числе				
				Лекции, урок	Практическое занятие	Лабораторное занятие	Контрольные работы	Всего
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Легкая атлетика	29	1	1				28
2.	Гимнастика	29	1	1				28
3.	Волейбол	29						29
	<b>Итого за 1 семестр</b>	87	2	2				85
4.	Мини-футбол	29	1	1				28
5.	Настольный теннис	30	1	1				29
6.	Баскетбол	29						29
	<b>Итого за 2 семестр</b>	88	2	2				86
	<b>Итого по дисциплине</b>	175	4	4				171

## 6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1. Легкая атлетика

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

В разделе легкой атлетики продолжается работа по обучению и совершенствованию техники спринтерского и стайерского бега, прыжков в длину с разбега и с места, метаний. Усиливается акцент на развитие кондиционных и координационных способностей. Занятия проводятся в форме учебно-тренировочных, где осуществляется систематическое обучение:

*На овладение техникой спринтерского бега.* Совершенствование техники

высокого старта. Бег от 10 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег от 40 до 60 м. Совершенствование техники низкого старта. Бег до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 100 м.

**На овладение техникой стайерского бега.** Бег в равномерном темпе до 12 мин. Бег на 1000 м. Бег (юноши) до 20 мин. (девушки) до 15 мин. Бег на 3000 м (юноши), на 2000 м (девушки).

## **2. Гимнастика**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенситорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

На занятиях используются различные гимнастические упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, гантелями). Гимнастические упражнения проводятся в подготовительной части занятия с разнообразным набором общеразвивающих упражнений, направленных на развитие физических качеств необходимых в дальнейшей профессиональной деятельности.

Обучение технике гимнастических упражнений направлено:

**На освоение строевых упражнений.** Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Короче шаг!», «Чаще шаг», «Полшага!». Выполнение команд «Прямо!» и повороты в движении направо, налево. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

**На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.** Совершенствование сочетания различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах.

**На освоение общеразвивающих упражнений с предметами.** Комбинации упражнений с обручами, мячами, палками и т.д.

**На освоение акробатических упражнений.** Обучение группировкам в различных положениях (в приседе, сидя, лёжа на спине). Обучение перекатам, кувыркам, мостам, равновесиям и стойкам из различных исходных положений.

## **3. Волейбол**

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Обучение технико-тактическим действиям игры направленно:

**На овладение и совершенствование техникой перемещений, стоек.** Игровая стойка. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег с выполнением заданий. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.

**На освоение и совершенствование техники передачи мяча.** Передачи мяча над



собой. Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений вперед. То же через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Игра кулаком через сетку. Передача мяча в прыжке через сетку. Передача мяча, стоя спиной к цели.

**На освоение и совершенствование техники нижней прямой подачи.** Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещений. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки и через сетку. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.

**На освоение и совершенствование техники прямого нападающего удара.** Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча и с партнером. Совершенствование комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. **Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.**

**На освоение и совершенствование тактики игры.** Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении.

#### 4. Мини-футбол

Обучение технико-тактическим действиям игры направленно:

**На овладение и совершенствование техникой перемещений, стоек.** Игровая стойка. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег с выполнением заданий. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.

На освоение и совершенствование техники остановки и передачи мяча. **Остановка мяча. Короткая и длинная передача мяча. Передача мяча внешней и внутренней стороной стопы, передача мяча подъёмом стопы, передача мяча пяткой. Финты.**

**На освоение и совершенствование техники удара по мячу.** Удары носком, подъёмом стопы, серединой подъёма, внутренней частью подъёма, внутренней стороной подъёма, внешней стороной подъёма, с подрезкой мяча, удар пяткой. Резаные удары внешней частью подъёма и внутренней частью подъёма. Удары по катящемуся мячу: катящемуся от игрока, катящемуся навстречу, катящемуся сбоку.

На освоение и совершенствование техники розыгрыша стандартных положений. **Розыгрыш углового. Розыгрыш штрафного удара.**

**На освоение и совершенствование техники игры вратаря.** Техника отражения удара. Техника ловли мяча. Техника выхода из ворот. Техника ввода мяча в игру. На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. **Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.**

**На освоение и совершенствование тактики игры.** Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении.

#### 5. Настольный теннис

Обучение технико-тактическим действиям в настольном теннисе направлено на овладение и совершенствование техникой стоек и передвижений, способов держания ракетки; выполнения передвижений шагом, прыжком, рывком.

**На освоение и совершенствование техники подачи мяча:** выполнения подач с верхним, боковым, нижним и смешанным вращением, различных по длине траектории полета мяча; из различных частей стола; различной по высоте траектории подбрасывания мяча.

На овладение и совершенствование техники приема мяча: **выполнения приема мяча срезкой, подрезкой, свечей.**

На овладение и совершенствование техники атакующего удара: **выполнение наката, удара, топ-спина и смеш-удара;**

**На освоение и совершенствование тактики одиночной и парной игры:** изучение структуры тактики и стиля игры; применение тактических комбинаций.

## 6. Баскетбол

Обучение технико-тактическим действиям игры направленно:

**На овладение и совершенствование техникой перемещений, стоек.** Игровая стойка. Перемещения в защитной стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег с выполнением заданий. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.

**На освоение и совершенствование техники ловли и передачи мяча.** Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, то же с шагом, в направлении передачи, со сменой места после передачи в направлении передачи и

в противоположное направление. Ловля мяча двумя руками и передача в движении одной рукой, ловля и передача мяча двумя руками после остановки. Ловля и передача мяча с отскоком о площадку.

**На освоение и совершенствование техники броска мяча.** Бросок одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении, бросок одной и двумя руками со среднего расстояния после ловли мяча в движении. Штрафные броски. Броски с длинной дистанции, после ловли мяча в движении.

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. **Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.**

**На освоение и совершенствование тактики игры.** Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении.

## 7. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Не предусмотрены учебным планом

## 8. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Теоретическая часть	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных

	занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
<b>Практическая часть</b>	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы

	утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
Внеаудиторная самостоятельная работа	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.</p> <p>Соблюдение техники безопасности</p>
Учебно-тренировочные занятия	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</p>
2. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
3. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>

## 9. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	Наименование тем, разделов учебной дисциплины	Виды работы	Бюджет времени, всего	Сроки выполнения (семестр)	Формы отчетности (контроля)	Учебно-методическое обеспечение
1.	Тема 1. Лёгкая атлетика	Подготовить доклады на темы «Бег на короткие дистанции (спринт)»	28	1	Доклад	Жданов, С. И. Основы физической культуры и здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие/ С.И. Жданов. – Москва, ФЛИТА, 202. – 96 с. – Режим доступа - СПО. ЭБС. Режим доступа: <a href="https://globalf5.com/Книги/Nauka-Obrazovanie/Fizicheskaya-kultura/Osnovy-fizicheskoy-kultury_277308">https://globalf5.com/Книги/Nauka-Obrazovanie/Fizicheskaya-kultura/Osnovy-fizicheskoy-kultury_277308</a>
2.	Тема 2. Гимнастика	Подготовить презентацию по теме «Спортивная гимнастика. Источник»	28	1	Конспект	
3.	Тема 3. Волейбол	Составить конспект по теме «История возникновения и развития волейбола »	29	1	Презентация	
<b>Итого за 1 семестр</b>			<b>85</b>			
4.	Мини-футбол	Подготовить рефераты на темы «История мини футбола» и «Техника и тактика игры»	28	2	Реферат	Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий 3-е изд, исп. Москва, КНОРУС, 2020. – 256 с. – Режим доступа - СПО. ЭБС. Режим доступа: <a href="https://www.litres.ru/vasilij-kuznecov-6000557/fizicheskaya-kultura-57440874/">https://www.litres.ru/vasilij-kuznecov-6000557/fizicheskaya-kultura-57440874/</a>
5.	Настольный теннис	Подготовить доклад на тему «Международная Федерация Настольного Тенниса»	29	2	Доклад	
6.	Баскетбол	Подготовить доклад на тему «Этапы развития баскетбола»	29			
<b>Итого за 2 семестр</b>			<b>86</b>			
<b>Итого по дисциплине</b>			<b>171</b>			

## 10. ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

Не предусмотрены учебным планом

### 11. ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ (ДОКЛАДОВ)

1. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
2. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
4. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
5. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
6. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
7. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
8. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
9. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
10. Способы улучшения зрения.
11. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний
12. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности
13. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений
14. Основные системы оздоровительной физической культуры
15. Баскетбол: азбука баскетбола.
16. Баскетбол: элементы техники.
17. Баскетбол: броски мяча.
18. Баскетбол: организация соревнований.
19. Баскетбол в Тульской области.
20. Баскетбол. Тульские спортсмены - победители крупнейших мировых соревнований
21. Волейбол: азбука волейбола.
22. Волейбол: передачи.
23. Волейбол: нападающий удар.
24. Волейбол: блокирование.
25. Волейбол: подача.
26. Волейбол: организация соревнований.
27. Волейбол в Тульской области.
28. Волейбол. Тульские спортсмены - победители крупнейших мировых соревнований.
29. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
30. Легкая атлетика: история, виды, техника ходьбы.
31. Легкая атлетика: история, виды, техника бега.
32. Легкая атлетика: история, виды, техника прыжков.
33. Легкая атлетика: история, виды, техника метаний.
34. Легкая атлетика в Тульской области.
35. Легкая атлетика. Тульские спортсмены - победители крупнейших мировых соревнований.
36. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).

## 12. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

- 1 Физическая культура и спорт как социальные феномены.
- 2 Характеристика компонентов физической культуры (физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, физическая подготовка и подготовленность)
- 3 Цель, средства и формы физической культуры.
- 4 Социальные функции физической культуры и спорта.
- 5 Задачи и основные средства физической воспитания в обществе.
- 6 Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
- 7 Компоненты физической культуры (профессионально-прикладная физическая культура, производственная, оздоровительно-реабилитационная физическая культура)
- 8 Основы организации физического воспитания в ВУЗе.
- 9 Основные положения Федерального Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- 10 История появления физических упражнений (теории происхождения физических упражнений)
- 11 История физической культуры в Древнем мире, в период средних веков и новое время.
- 12 История физической культуры в России с древнейших времен до начала 19 века.
- 13 История физической культуры в России во второй половине 19 века и до 1917 гг.
- 14 История физической культуры в России с 1917 по 1941 гг.
- 15 Роль спортсменов и физической культуры в период Великой Отечественной войны.
- 16 История физической культуры в России в послевоенное время.
- 17 Создание ОКР. Выступление российских спортсменов на международной арене.
- 18 Создание Всесоюзного комплекса «ГТО» и предпосылки возрождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».
- 19 Роль и значение ВФСК «ГТО» в современном обществе.
- 20 Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
- 21 Организм человека как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма. Функциональные системы организма.
- 22 Понятие о внешней среде. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм и жизнедеятельность.
- 23 Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.
- 24 Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.
- 25 Средства физической культуры в совершенствовании функциональных систем организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
- 26 Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
- 27 Влияние физической нагрузки на обмен веществ и энергообеспечение организма.
- 28 Регуляция деятельности организма (гуморальная и нервная). Особенности функционирования центральной нервной системы.
- 29 Взаимосвязь двигательных функций организма с уровнем адаптации и устойчивости человека к различным условиям внешней среды: активность и устойчивость психических функций, развитие речи и мышления на ранних этапах онтогенеза.

### 13. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:</p> <p><i>личностных:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность и способность обучающихся саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>- 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;</li> </ul>	<p><i>Текущий контроль в форме:</i></p> <p>Текущий контроль в форме: наблюдения за выполнением заданий и оценки на практических занятиях; компьютерного тестирования.</p> <p>- <i>Промежуточная аттестация в форме:</i> - дифференцированного зачета</p>



<p>готовность к служению Отечеству, его защите.</p> <p><b>Межпредметных:</b> способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; готовность учебносотрудничества 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;</p> <p>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;</p> <p>формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- моделирующих профессиональную подготовку;</li> <li>- 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;</li> </ul> <p><b>предметных:</b></p> <p>умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение современными технологиями укрепления здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение групповой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	
---	--

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

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, необходимые для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- Стенка гимнастическая.
- Щиты баскетбольные тренировочные с кольцами и сетками.
- Мячи баскетбольные.
- Баскетбольная форма (муж., жен.).
- Стойки волейбольные.
- Мячи волейбольные.
- Волейбольная форма, (муж., жен.)
- Мячи мини-футбольные.
- Футбольная форма, (муж., жен.)
- Форма вратаря.

Зал атлетической гимнастики (тренажерный зал).

Оборудование:

- Брусья.
- Станок для пресса-в упоре лежа на локтях.
- Тренажер для разгибания ног сидя.
- Скамья для жима штанги лежа.
- Тренажер для сгибания ног стоя.
- Перекладина и гимнастическая стенка.
- «Римский стул».
- Стойки для штанги универсальные.
- Тренажер - «пуловер».
- Скамья Скотта.
- Кроссовер (блочная рама).
- Вертикальный блок.
- Фронтальный блок.
- Скамья универсальная.
- Тренажер «Баттерфляй».
- Тренажер для косых мышц брюшного пресса.
- Тренажер Гак-машина.
- Музыкальный центр.

Оборудование баскетбольного зала:

Щиты баскетбольные тренировочные с кольцом и сеткой.

Зал аэробики.

Оборудование:

- Маты гимнастические.
- Стенка гимнастическая.
- Скакалки.
- Обручи гимнастические.
- Гантели.
- Мячи для фитнеса.

- Гимнастические палки.
- Коврики гимнастические.
- Музыкальный центр.
- Теннисный зал.
- Оборудование:
- Теннисные столы.
- Ракетки для настольного тенниса.
- Шарик для настольного тенниса.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.  
Оборудование:

элементы полосы препятствий (рукоход, лабиринт, гимнастические брусья, перекладина); площадка для мини-футбола (20x40) с воротами; беговые дорожки; площадка для стритбола с баскетбольным щитом.

На открытом стадионе имеется площадка для уличных тренажеров, на которой установлены тренажеры СВС-19м, СВС-40, СВС-62м и специализированные тренажеры для лиц с ограниченными возможностями здоровья: СВС-116 и СВС-118.

На открытом стадионе проводятся:

I семестр- практические занятия по следующим темам:

- Тема 1. Легкая атлетика;
- Тема 2. Мини-футбол.

II семестр- практические занятия по следующим темам:

- Тема 6. Баскетбол;
- Тема 1. Легкая атлетика.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования.

## **15. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **15.1. Основная литература**

1. Жданов, С. И. Основы физической культуры и здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие/ С.И. Жданов. – Москва, ФЛИТА, 202. – 96 с. – Режим доступа - СПО. ЭБС. Режим доступа: [https://globalf5.com/Knigi/Nauka-Obrazovanie/Fizicheskaya-kultura/Osnovy-fizicheskoy-kultury\\_277308](https://globalf5.com/Knigi/Nauka-Obrazovanie/Fizicheskaya-kultura/Osnovy-fizicheskoy-kultury_277308)

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий 3-е изд, исп. Москва, КНОРУС, 2020. – 256 с. – Режим доступа - СПО. ЭБС. Режим доступа: <https://www.litres.ru/vasiliy-kuznecov-6000557/fizicheskaya-kultura-57440874/>

### **15.2. Дополнительная литература**

1. Бороненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бороненко, Л.А. Рапопорт – М.: Инфра-М, 2018. – 336 с. ЭБС. Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/document?id=372244>

## **16. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ УСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. <http://znanium.com/>– Электронная библиотечная система «Знаниум»
2. <https://www.litres.ru/>- Электронная библиотечная система
3. <https://globalf5.com/>- Электронная библиотечная система

## **17. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

В случае обучения в колледже инвалидов и (или) лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются особенности психофизического развития, индивидуальные возможности и состояние здоровья таких обучающихся.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций: тексты заданий). На аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и (или) тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению колледжем обеспечивается выпуск и использование на учебных занятиях альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы) а также обеспечивает обучающихся надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата материально-технические условия колледжа обеспечивают возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, а также пребывания в них (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов; наличие специальных кресел и других приспособлений).

На аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации лицам с ограниченными возможностями здоровья, имеющим нарушения опорно-двигательного аппарата могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).