

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЧИТИНСКИЙ ИНСТИТУТ
КОЛЛЕДЖ



УТВЕРЖДАЮ:
Директор колледжа

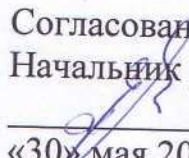
М.П. Ожегова
30 мая 2022г.

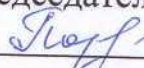
Рабочая программа
Учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура**
Специальность: 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Базовая подготовка

Чита 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 40.02.01 Право и организация социального обеспечения- базовая подготовка

Согласовано:
Начальник учебной части колледжа

И.С. Стуканова
«30» мая 2022г.

Принята на заседании методической комиссии
Протокол №7 от «30» мая 2022г.
Председатель методической комиссии:

Т.В. Порядина

Разработал преподаватель Бутина О.В.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 5 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 7 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 14 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 17 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС и предназначена для реализации Федерального компонента Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования Российской Федерации в Колледже ЧИ ФГБОУ ВО «БГУ», реализующего образовательную программу среднего (полного) общего образования.

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

Учебная дисциплина входит в ОГСЭ 0.4 общий гуманитарный и социально-экономический цикл и относится к базовым общеобразовательным дисциплинам.

1.3 Цели освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины "Физическая культура" состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта, повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной жизни.

1.4 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих 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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен использовать** приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- 1 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- 2 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- 3 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- 4 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **122** часов; самостоятельной работы обучающегося **122** час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 244 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 122 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 122 |
| контрольные работы | - |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 122 |
| в том числе: | |
| <i>внеаудиторная самостоятельная работа</i> | 122 |
| <i>Итоговая аттестация в форме: зачет, дифференцированный зачет</i> | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия , самостоятельные занятия обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Глава 1. | Легкая атлетика | 30 | |
| Раздел 1 | Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в обучающихся на стадионе, легкоатлетическом манеже, в спортивном зале. | 2 | |
| Тема 1.1.1 Основы знаний Легкая атлетика | Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления. | | |
| Тема 1.1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный бег. Кросс по пересечённой местности. | Содержание практических занятий | | 1 |
| | 1. Ознакомление с основами техники бега. Освоение техники бега по прямой. Освоение техники высокого и низкого старта, стартового разбега. | 4 | |
| | Самостоятельная работа Техника бега на короткие средние и длинные дистанции.. | 4 | |
| Тема 1.1.3. Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м. | Содержание практических занятий | | 1,2 |
| | 1. Совершенствование техники бега в целом. Выполнение СБУ. Передача эстафетной палочки. | 2 | |
| Тема 1.1.4. Выполнение прыжков в высоту. | Содержание практических занятий | | 3 |
| | 1. . Выполнений специальных упражнений прыгуна в высоту, определение толчковой ноги. Совершенствование техники прыжка путём многократных прыжков через планку установленную на малой и средней высоте. | 4 | |
| | Самостоятельная работа Совершенствование техники прыжка в высоту. | 4 | 3 |
| Тема 1.1.5. Техника выполнения прыжков в длину с места. | Содержание практических занятий | | 2 |
| | 1. Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину. Овладение техникой отталкивания и приземления. Совершенствование техники прыжка в целом. | 2 | |
| | Самостоятельная работа .Совершенствование техники прыжка с места. | 4 | |
| Тема 1.1.6. Выполнение контрольного нормативов по лёгкой атлетике. | Содержание практических занятий | | 2 |
| | 1. челночный бег 3x10м. | 2 | |
| | 2. Бег 30 м. | 2 | |
| | 3. Бег по пересечённой местности 500м. | | |
| Глава 2 Спортивные игры | | 76 | |
| Раздел 2. Волейбол | Содержание практических занятий | | 2 |

| | | | | |
|---|---|--|---|------------|
| Тема 2.2.1. Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста. | 1. | Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. | 4 | |
| Тема 2.2.2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах. | Содержание практических занятий | | | 2-3 |
| | 1. | Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки. | 2 | |
| Тема 2.2.3. Совершенствование передачи мяча | Самостоятельная работа Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные). | | | 8 |
| | Содержание практических занятий | | | 2-3 |
| Тема 2.2.4. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. | 1 | Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки. | 2 | |
| | Содержание практических занятий | | | 2-3 |
| Тема 2.2.5. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением. | 1. | Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением. | 2 | |
| | Содержание практических занятий | | | 2-3 |
| Тема 2.2.6. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. | 1. | Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам. | 2 | |
| | Самостоятельная работа Выполнение подачи мяча в прыжке. | | | 10 |
| Тема 2.2.7. Подача мяча по зонам. | Содержание практических занятий | | | 2-3 |
| | 1. | Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. | 2 | |
| Тема 2.2.8. Изучение техники нападающего удара, | Содержание практических занятий | | | 2 |
| | 1. | Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол. | 2 | |

| | | | | |
|--|--|---|-----------|-----|
| способы блокирования. | Самостоятельная работа Блокирование индивидуальное, групповое. | | 12 | |
| Тема 2.2.9. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. | Содержание практических занятий | | | 2-3 |
| | 1. | Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. | 2 | |
| | «Волейбол» - сдача контрольных нормативов. | | 2 | |
| | Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях. | | 24 | |
| Раздел 3 Баскетбол | | | 38 | |
| Тема 2.3.1 Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста. | Содержание практических занятий | | | 2 |
| | 1. | Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча. | 2 | |
| Тема 2.3.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом. | Содержание практических занятий | | | 2-3 |
| | 1. | Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. | 2 | |
| Тема 2.3.3. Совершенствование техники ведения мяча. | Содержание практических занятий | | | 2-3 |
| | 1. | Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. | 2 | |
| Тема 2.3.4. Выполнение приемов выбивания мяча. | Содержание практических занятий | | | 2-3 |
| | 1. | Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. | 2 | |
| | Самостоятельная работа Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. | | 6 | |
| Тема 2.3.5. Техника выполнения бросков мяча | Содержание практических занятий | | | 2-3 |
| | 1. | Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска. | 4 | |
| Тема 2.3.6. Совершенствование техники бросков мяча | Содержание практических занятий | | | 2-3 |
| | 1. | Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча. | 4 | |

| | | | |
|---|--|-----------|------------|
| | Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами. | 6 | |
| Тема 2.3.7. Совершенствование техники ведения мяча | Содержание практических занятий | | 2-3 |
| | 1. Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. | 2 | |
| | Самостоятельная работа Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. | 6 | |
| | : «Баскетбол» - сдача контрольных нормативов. | 2 | |
| Глава 4 Раздел 4. Лыжная подготовка | | 34 | 2 |
| Тема 4.4.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Техника одновременного двухшажного хода. | Содержание практических занятий | | |
| | 1. Техника безопасности , подборка лыж и палок. Обучение технике выполнения одновременного двухшажного хода. | 2 | |
| | 2 Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами. | 2 | |
| | Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 1 км изученным ходом. | 2 | |
| Тема 4.4.2. Попеременный двухшажный ход. | Содержание практических занятий | | 2-3 |
| | 1. Техника выполнения Попеременного двухшажного хода.. Прохождение дистанции изученным ходом. | 2 | |
| | 2. Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение дистанции до 3 км | 2 | |
| | Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными одновременными ходами | 2 | |
| Тема 4.4.3. Коньковый ход | Содержание практических занятий | | 2-3 |
| | 1. Техника выполнения одноименного полуконькового хода. Прохождение дистанции. | 2 | |
| | Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными коньковыми ходами. | 2 | |
| Тема4. 4.4. Способы преодоления подъемов и спусков | Содержание практических занятий | | 2-3 |
| | 1. Выполнение подъема в гору елочкой, полуелочкой, ступающим шагом, лесенкой и скользящим шагом. Спуск в основной и высокой стойках. | 2 | |

| | | | | |
|---|---|---|-----------|-----|
| Тема 4.4.5.Передвижение на лыжах спуски , повороты. | Самостоятельная работа Самостоятельные подъёмы в гору и спуски с горы изученными способами. | | 2 | |
| | Содержание практических занятий | | | 2-3 |
| | 1. | Обучение одновременному бесшажному и одношажному ходам. Преодоление бугров и впадин. Повороты на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Поворот махом. Поворот на параллельных лыжах из упора. | 2 | |
| Самостоятельная работа Преодоление подъемов и спусков изученными способами. | | 2 | | |
| Тема 4.4.6. Способы торможений | Содержание практических занятий | | | 2-3 |
| | 1. | Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение. | 2 | |
| | Самостоятельная работа Торможение изученными способами. | | 2 | |
| Тема 4.4.7. Сдача контрольных нормативов по разделу: «Лыжная подготовка» | Содержание практических занятий | | | 2-3 |
| | 1. | Прохождение дистанции: мальчики 5 км, девочки 3 км. | 2 | |
| | | | 2 | |
| Раздел 5. Мини-футбол | | | 42 | |
| Тема 5.5.1Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения. | Содержание практических занятий | | | 2-3 |
| | 1. | Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком. | 2 | |
| Тема 5.5.2. Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам. | Содержание практических занятий | | | 2-3 |
| | 1. | Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей. | 2 | |
| | Самостоятельная работа Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами. | | 4 | |

| | | | | |
|---|---|--|-----------|------------|
| Тема 5.5.3. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью. | Содержание практических занятий | | | 2-3 |
| | 1. | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений. | 2 | |
| Тема 5.5.4. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений. | Содержание практических занятий | | | 2-3 |
| | 1. | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью. | 2 | |
| | Самостоятельная работа Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, туловищем, головой. | | 4 | |
| Тема 5.5.5. Выполнение упражнений с передачей мячей. | Содержание практических занятий | | | 2-3 |
| | 1. | Выполнение ОРУ с отягощениями. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат». | 2 | |
| | Самостоятельная работа Выполнение упражнений по передаче мяча | | 4 | |
| Тема 5.5.6. Ведение мяча. | Содержание практических занятий | | | 2-3 |
| | 1. | Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении, игра «квадрат». | 2 | |
| Тема 5.5.7. Техника игры вратаря. | Содержание практических занятий | | | 2-3 |
| | 1. | Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря. | 2 | |
| | Самостоятельная работа Техника игры вратаря. | | 4 | |
| Тема 5.5.8. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. | Содержание практических занятий | | | 2-3 |
| | 1. | Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении. | 6 | |
| | Самостоятельная работа Подготовка сообщения по теме: «История возникновения и развития игровых видов спорта» (по выбору). | | 4 | |
| | Контрольная работа по теме: «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов | | 2 | 3 |
| Глава 6 Раздел 6. Гимнастика | | | 24 | |
| Тема 6.6.1 | Содержание практических занятий | | | 2 |

| | | | | |
|--|---|---|------------|----------|
| Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения | 1. | Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. | 2 | |
| | 2. | Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий. | 2 | |
| | Самостоятельная работа Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. | | 1 | |
| Тема 6.6.2. Общеразвивающие упражнения | Содержание практических занятий | | | 2 |
| | 1. | Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах. | 2 | |
| | Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. | | 1 | |
| Тема 6.6.3. Акробатические упражнения | Содержание практических занятий | | | 2 |
| | 1. | Выполнение ОРУ для плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад. | 2 | |
| | 2. | Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат). | 2 | |
| | 3 | Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов. Зачет. | 2 | |
| | Контрольная работа по разделу: «Гимнастика» - сдача контрольных нормативов. | | 2 | 3 |
| Раздел 6.6.4. Контрольные нормативы | | | | 3 |
| | 1. | Поднимание туловища из положения лёжа на полу за 30 с. | 2 | |
| | 2. | Прыжки на скакалке за 30 сек. | 2 | |
| | 3. | Наклоны, вперед стоя на скамье | 2 | |
| Зачёт | Сдач контрольных нормативов по теме гимнастика. | | 2 | 3 |
| Всего: | Максимальная учебная нагрузка обучающихся | | 244 | |
| | Самостоятельная работа: | | 122 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

Оборудование спортивного комплекса:

Реализация учебной дисциплины обеспечена наличием оснащенного спортивного зала.

Оборудование и спортивный инвентарь:

- рабочее место преподавателя
- раздевалки с душевыми для юношей и девушек
- баскетбольные щиты с кольцами
- мячи баскетбольные
- волейбольная сетка и стойки¹²
- мячи волейбольные
- мячи теннисные
- скакалки гимнастические
- столы для настольного тенниса
- ракетки для настольного тенниса
- мячи для настольного тенниса
- коврики гимнастические
- гантели весом 1-1,5 кг
- эстафетные палочки
- обручи
- секундомер
- свисток
- мячи футбольные
- манишки
- спортивная форма для баскетбола
- спортивная форма для волейбола
- спортивная форма для футбола
- палки гимнастические
- динамометр
- рулетка 5 м
- комплект учебно-наглядных пособий (карты, схемы, таблицы)
- технические средства обучения: система мультимедиа, ПК, проектор
- комплект учебно-методической документации.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основная литература:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html> (17.10.2018)

2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с. — 978-5-238-01157-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588.html> (17.10.2018)

3. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html> (17.10.2018) 4. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Текст] : учеб. пособие / А.А. Бишаева. - М. : Кнорус, 2013. - 304 с. + Словарь терминов. - (Бакалавриат). - РУМО. - ISBN 978-5-406-01846-0

Дополнительная литература:

1. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс] : учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С.С. Даценко [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 456 с. — 978-5-9906734-7-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html> (17.10.2018)

2. Гилазиева С.Р. Терминология общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.Р. Гилазиева, Т.В. Нурматова, М.Р. Валетов. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 120 с. — 978-5-7410-1284-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/54164.html> (7.12.2018)

3. Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учебник / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. — 978-5-906839-18-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55569.html> (17.10.2018)

4. Каткова А.М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — 978-5-4263-0617-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html> (17.10.2018)

5. Ветков Н.Е. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Н.Е. Ветков. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2015. — 306 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/61053.html> (29.11.2018)

Интернет-ресурсы:

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>- википедия
2. <http://dic.academic.ru/>- энциклопедия
3. <http://www.rusathletics.com/>- легкая атлетика России
4. <http://basketball.sport-express.ru/>- баскетбол Спорт-Экспресс
5. <http://www.basketball.ru/>- баскетбол
6. <http://www.volley.ru/> - Всероссийская федерация волейбола

3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля)

3.4. Специфика организации обучения

Все занятия, предусмотренные настоящей программой имеют вид как «практические», согласно рабочему учебному плану (РУП) и имеют валеологическую направленность. Уровень освоения программы обучающимися предполагает учет индивидуальных особенностей личности обучаемого и его физическую подготовленность.

Применяемые на учебных и внеаудиторных занятиях педагогические технологии:

- работа малыми группами;
- интегрированные уроки;
- уроки-конкурсы, уроки-соревнования.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВРЕМЕННО-ОСВОБОЖДЁННЫХ И ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).

– Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

– Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

– Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

– Уметь выполнять упражнения:

– сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);

– подтягивание на перекладине (юноши);

– поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

– прыжки в длину с места;

– бег 100 м;

– бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);

– тест Купера — 6-минутное передвижение.

* студенты выполняют те контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья.

- знать теоретические основы по каждому разделу рабочей программы.

- знать теоретические основы физической культуры, применить их при ответе на тестовое задание по ФК.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| <i>1</i> | <i>2</i> |
| <i>Освоенные умения:</i> | |
| – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | – выполнение контрольных нормативов, – выполнение обучающимися письменных, индивидуальных заданий, исследований в виде реферативной работы |
| <i>Освоенные знания:</i> | |
| – основы здорового образа жизни: | – выполнение обучающимися письменных, индивидуальных заданий, исследований в виде реферативной работы |
| – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | – выполнение обучающимися письменных, индивидуальных заданий, исследований в виде реферативной работы |

Автор: Преподаватель Бутина О.В.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ **16-21** лет

| Физические способности | Контрольные упражнения | Класс | Уровень | | | | | |
|--|--|-------|----------|-------|----------|---------|-------|----------|
| | | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Скоростные | Бег 30м (сек.) | 10 | 5,1 и > | 4,9 | 4,4 и < | 5,9 | 5,3 | 4,8 и < |
| | | 11 | 5,0 | 4,7 | 4,3 | 5,9 | 5,3 | 4,8 |
| | Бег 60м (сек.) | 10 | 9,6 | 8,8 | 8,2 | 10,0 | 9,8 | 9,2 |
| | Бег 100м (сек.) | 10 | 15,5 | 14,9 | 14,5 | 17,8 | 17,0 | 16,5 |
| | | 11 | 15,0 | 14,5 | 14,2 | 17,0 | 16,5 | 16,0 |
| Координационные | Челночный бег 3x10м (сек.) | 10 | 8,0 | 7,6 | 7,3 и < | 9,3 | 8,7 | 8,4 |
| | | 11 | 7,9 | 7,5 | 7,2 | 9,3 | 8,7 | 8,4 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (см) | 10 | 195 | 210 | 230 и > | 165 | 190 | 210 и > |
| | | 11 | 205 | 220 | 240 | 165 | 190 | 210 |
| | Метание гранаты (м) | 10 | 22 | 26 | 32 | 11 | 13 | 18 |
| | | 11 | 26 | 32 | 38 | 12 | 18 | 21 |
| Скоростная выносливость | Бег 800м (сек.) | 10 | 3,00 | 2,47 | 2,37 | 3,40 | 3,20 | 3,00 |
| | | 11 | 2,55 | 2,45 | 2,35 | 3,35 | 3,15 | 2,55 |
| | Бег 1000м (сек.) | 10 | 4.07 | 3.55 | 3.40 | | | |
| | | 11 | 3.50 | 3.40 | 3.30 | | | |
| Выносливость | 6-минутный бег (м) | 10 | 1100 и < | 1400 | 1500 и > | 900 и < | 1200 | 1300 и > |
| | | 11 | 1100 | 1400 | 1500 | 900 | 1200 | 1300 |
| | Бег 2000м (дев.) 3000м (юн.) | 10 | 17.00 | 16.00 | 15.00 | 12.40 | 11.40 | 10.10 |
| 11 | 16.30 | 15.00 | 13.00 | 12.20 | 11.30 | 10.00 | | |
| Силовые | Подтягивания: мальчики - из виса, девочки - из виса лёжа | 10 | 4 | 8 | 11 и > | 6 | 15 | 18 и > |
| | | 11 | 5 | 9 | 12 | 6 | 15 | 18 |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз) | 10 | 4 | 7 | 10 | | | |
| 11 | 7 | 10 | 12 | | | | | |
| Поднимание туловища (дев.) (раз) Удержание ног в положении «угла» (юн.) (сек.) | | 10 | 3 | 4 | 5 | 31 | 28 | 25 |
| | | 11 | 4 | 5 | 8 | 32 | 28 | 25 |

Автор: