



1920

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Кубанский государственный университет» в г. Тихорецке

Выпускаю:
Гроздков по работе с филиалами



А.А. Евдокимов
2023 г.


Рабочая программа дисциплины
БД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
специальность 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Рабочая программа учебной дисциплины БД.09 Физическая культура разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины БД.09 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 федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № 508 (зарегистрирован в Минюсте России 29 июля 2014 г. № 33324)

Дисциплина	БД.09 Физическая культура	
Форма обучения	очная	
Учебный год	2023-2024	
1 курс	1,2 семестр	
всего 72 часа, в том числе:		
лекции	12 час.	
практические занятия	60 час.	
форма итогового контроля	1 семестр – зачет 2 семестр – диф.зачет	

Составитель: преподаватель СПО  Р.Г. Папулов

Утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии социально-гуманитарных дисциплин
протокол № 10 от «26» мая 2023 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии
социально-гуманитарных дисциплин,
канд.филол.наук  Н.В. Арнаутова
«26» мая 2023 г.

Рецензент (-ы):

Директор МБОУ СОШ №34 г.Тихорецка		А.В. Гринь
Учитель физической культуры МБОУ СОШ №34 г.Тихорецка		А.В. Рагуленко

ЛИСТ

согласования рабочей программы учебной дисциплины

БД.09 Физическая культура

Специальность среднего профессионального образования:

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Заместитель директора по учебной работе _____



Л.А. Парамоненко
«26» мая 2023 г.

Заведующая библиотекой филиала _____



А.В. Склярова
«26» мая 2023 г.

Инженер-программист
(программно-информационное
обеспечение образовательной программы) _____



С.А. Макеев
«26» мая 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
1.1 Область применения программы	5
1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:.....	5
1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.....	5
1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (перечень формируемых знаний, умений и опыта деятельности)	7
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	8
2.2. Структура дисциплины	8
2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины	10
2.4 Содержание разделов учебной дисциплины	18
2.4.1 Занятия лекционного типа.....	18
2.4.2 Практические занятия.....	18
2.4.3. Содержание самостоятельной работы	20
2.4.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	21
3 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	22
3.1 Образовательные технологии при проведении лекций.....	22
3.2 Образовательные технологии при проведении практических занятий.....	23
4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	23
4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	23
4.2 Перечень необходимого программного обеспечения	23
5 ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	24
5.1 Основная литература.....	24
5.2 Дополнительная литература	24
5.3 Периодические издания	24
5.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	25
6 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....	25
7 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ	31
7.1 Паспорт фонда оценочных средств.....	31
7.2 Критерии оценки результатов обучения	31
7.3 Оценочные средства для проведения текущей аттестации	32
7.4 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации	33
7.4.1 Примерные задания для проведения зачета /дифференцированного зачета.....	33
8 ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	35

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины БД.09 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Рабочая программа учебной дисциплины предназначена для изучения Физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке специалистов среднего звена.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена для очной формы обучения.

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.

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

Дисциплина БД.09 Физическая культура относится к общеобразовательной подготовке и входит в состав базовых дисциплин БД.00.

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

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.

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

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

– основы здорового образа жизни.

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

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

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, 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).

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 175 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 50 часов;
- консультации 8 часов.

1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (перечень формируемых знаний, умений и опыта деятельности)

Наименование раздела	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
	знать	уметь	иметь практический опыт
1. Теоретически-практические основы физической культуры	31 – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 – основы здорового образа жизни.	У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
2. Легкая атлетика	31 – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 – основы здорового образа жизни.	У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
3. Основы физической подготовки	31 – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 – основы здорового образа жизни.	У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
4. Гимнастика	31 – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 – основы здорового образа жизни.	У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
5. Спортивные игры	31 – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 – основы здорового образа жизни.	У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
6. Легкая атлетика: бег, прыжки, метания	31 – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 – основы здорового образа жизни.	У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	2
Учебная нагрузка (всего)	72	72	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72	72	
в том числе:			
занятия лекционного типа	12	12	
практические занятия	60	20	40
лабораторные занятия		-	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)			
в том числе:			
самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала			
Консультации			
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета/экзамена/диф.зачета</i>		<i>зачет</i>	
Общая трудоемкость	72	32	40

2.2. Структура дисциплины

Наименование разделов и тем	Всего	Количество аудиторных часов		Самостоятельная работа студента
		Теоретическое обучение	Практические занятия	
Раздел.1 Теоретически-практические основы физической культуры	8	2	6	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	8	2	6	
Раздел 2. Легкая атлетика	16	2	12	
Тема 2.1. Развитие общей выносливости. Бег с преодолением простейших препятствий	4	2	2	
Тема 2.2. Низкий старт и стартовый разгон	2		2	
Тема 2.3. Бег на короткие и длинные дистанции	4		4	
Тема 2.4. Эстафетный бег	2		2	
Тема 2.5. Кроссовая подготовка	2		2	
Раздел 3. Основы физической подготовки	10	4	6	
Тема 3.1. Основы регулировки величин физических нагрузок	4	2	2	
Тема 3.2. Развитие качеств быстроты движений	4	2	2	
Тема 3.3. Развитие силы	2		2	
Тема 3.4. Развитие выносливости	2		2	
Раздел 4. Гимнастика	14	4	10	
Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и самостраховки	4	2	2	
Тема 4.2. Строевые упражнения	2		2	
Тема 4.3. Совершенствование комплексов	2		2	

вводной и гигиенической гимнастики				
Тема 4.4. Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки)	4	2	2	
Тема 4.5. Опорный прыжок через козла, коня, акробатика (стойка на голове, кувырки)	2		2	
Раздел 5. Спортивные игры	6		6	
Тема 5.1. Волейбол	2		2	
Тема 5.2. Баскетбол	2		2	
Тема 5.3. Футбол	2		2	
Раздел 6. Легкая атлетика: бег, прыжки, метание	8		8	
Тема 6.1. Прыжки в длину с разбега	4		4	
Тема 6.2. Метания гранаты	4		4	
Консультации				
Всего по дисциплине	72	12	60	

2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретически-практические основы физической культуры		4	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	4	1,2
	Лекции	2	
	Сущность и ценность физической культуры, влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Формирование основ здорового образа жизни обучающихся средствами физической культуры и спорта.			
Раздел 2. Легкая атлетика		36	
Тема 2.1 Развитие общей выносливости. Бег с преодолением простейших препятствий	Содержание учебного материала	6	1,2,3
	Практическое занятие	4	
	1 Основы техники бега на короткие и длинные дистанции. Бег с преодолением простейших препятствий. Роль легкой атлетики в развитии двигательных качеств человека. Разминка легкоатлета. Беговые упражнения. Совершенствование бега с преодолением простейших препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (с высоким подниманием бедра, многоскоками, с отталкиванием одной, двумя ногами). Ускорения. Бег по пересеченной местности		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Комплекс специальных беговых упражнений			
Тема 2.2 Низкий старт и стартовый разгон	Содержание учебного материала	6	1,2
	Практическое занятие	4	
	1 Низкий старт и стартовый разгон. Отработка низкого старта, стартовый разгон на бегание на финиш. Совершенствование техники выполнения низкого старта и стартового разгона. Челночный бег. Спортивная игра.		
	2 Совершенствование стартового разгона и финиширования. Разминка легкоатлета. Совершенствование техники стартового разгона и техники финиширования. Подготовка к выполнению контрольного упражнения «низкий старт». Выполнение контрольного упражнения «низкий старт» на дистанции 100 метров		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Комплекс упражнений на			

	укрепление мышц спины			
Тема 2.3. Бег на короткие и длинные дистанции	Содержание учебного материала	8	1,2,3	
	Практическое занятие	6		
	1	Бег по прямой с различной скоростью. Техника бега на короткие и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств Разминка легкоатлета. Техника бега по прямой с различной скоростью. Отработка техники бега по прямой с различной скоростью: медленный бег, переход от медленного бега к быстрому бегу, чередование медленного и быстрого бега, ускорение. Выполнение челночного бега 3×10 м на зачетный результат. Спортивная игра.		
	2	Бег на короткие и длинные дистанции. Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции. Развитие скоростных качеств. Разминка легкоатлета. Бег на зачетный результат: 1000 метров (юноши), 500 метров (девушки).		
	Самостоятельная работа обучающихся			2
Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Комплекс упражнений на укрепление мышц ног				
Тема 2.4. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	8	1,2,3	
	Практические занятия	6		
	1	Обучение и совершенствование техники передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху». Разминка. Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху» в 20-метровой зоне. Прием и передача эстафетной палочки; коридор передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег на дистанции 4×100 м (без учета времени)		
	2	Правила судейства соревнований в эстафетном беге. Повторение правил соревнований и правил судейства соревнований в эстафетном беге (по упрощенным правилам). Инструктаж по соблюдению техники безопасности при выполнении эстафетного бега. Разминка легкоатлета. Круговая тренировка. Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивная игра.		
	3	Контрольное занятие: эстафетный бег. Разминка легкоатлета (общая физическая подготовка). Выполнение эстафетного бега с соблюдением техники приема и передачи эстафетной палочки, коридора передачи эстафетной палочки. Спортивная игра.		
Самостоятельная работа обучающихся		2		
Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Комплекс утренней гимнастики				
Тема 2.5 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	8	1,2,3	
	Практические занятия	4		
	1	Ознакомление с техникой и тактикой бега на средние дистанции. Развитие выносливости. Переменный бег с ходьбой 3000 - 4000м.		
	2	Сдача контрольных нормативов. Равномерный медленный бег на 1000м (д), 2000м (ю).		
	Самостоятельная работа обучающихся			4

	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Кроссовый бег		
Раздел 3. Основы физической подготовки		36	
Тема 3.1. Основы регулировки величин физических нагрузок	Содержание учебного материала	8	1,2,3
	Практическое занятие	4	
	1 Комплексное развитие физических качеств, двигательных умений и навыков Совершенствование выполнения упражнений, направленных на комплексное развитие физических качеств, двигательных умений и навыков.		
	2 Основы регулировки величин физических нагрузок. Выполнение контрольных тестов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки (девушки).		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Комплекс упражнений для мышц живота			
Тема 3.2. Развитие качеств быстроты движений	Содержание учебного материала	10	1,2,3
	Практическое занятие	6	
	1 Развитие качеств быстроты движений, ловкости. Разминка. Техника бега по прямой. Бег по прямой с различной скоростью. Чередование медленного бега с ускорением. Исходные положения при выполнении упражнения «прыжки через скакалку». Выполнение теста: прыжки через скакалку толчком двух ног. Подвижная игра, развивающая быстроту		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Комплекс упражнений для развития координации.		
Тема 3.3. Развитие силы	Содержание учебного материала	10	1,2,3
	Практическое занятие	6	
	1 Совершенствование силовых качеств. Разминка. Требования техники безопасности при выполнении упражнений со штангой (гантелями). Выполнение комплекса упражнений со штангой (юноши), с гантелями (девушки). Круговая тренировка с набивными мячами 1кг (девушки), 3кг (юноши). Игры по выбору учащихся.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Комплекс упражнений на укрепление мышц рук		
Тема 3.4. Развитие выносливости	Содержание учебного материала	8	1,2,3
	Практическое занятие	4	
	1 Развитие выносливости. Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Специальные беговые упражнения. Круговая тренировка		

	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Комплекс упражнений для развития выносливости.		
Раздел 4. Гимнастика		34	
Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и само страховки	Содержание учебного материала	6	1,2,3
	Практическое занятие	4	
	1 Освоение техники безопасности общеразвивающих упражнений на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и само страховки. Инструктаж по соблюдению техники безопасности на занятиях гимнастикой. Разминка. Техника выполнения упражнений «подъем переворотом на высокой перекладине» (юноши), «подтягивание на низкой перекладине, в упоре» (девушки). Выполнение контрольных тестов: подъем переворотом на высокой перекладине (юноши), подтягивание на низкой перекладине, в упоре (девушки) с применением само страховки		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.		
Тема 4.2. Строевые упражнения	Содержание учебного материала	6	1,2,3
	Практическое занятие	4	
	1 «Строевые упражнения» занятия. Строевые приемы на месте. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из 1 шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, по 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Освоение приемов массажа и самомассажа		
Тема 4.3. Совершенствование комплексов вводной и гигиенической гимнастики	Содержание учебного материала	6	1,2,3
	Практическое занятие	4	
	1 Совершенствование комплексов вводной и гигиенической гимнастики. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической гимнастики. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха)		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Комплекс утренней гимнастики		
Тема 4.4. Комплекс	Содержание учебного материала	8	1,2,3
	Практические занятия	6	

упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки)	1	Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки). Разминка. Гимнастическая терминология. Комплекс общеразвивающих и подводящих упражнений для занятий на параллельных брусьях (отжимания, выпрыгивания, махи ногами)(юноши) и для упражнений на равновесие (девушки). Техника выполнения упражнений на параллельных брусьях (юноши)и упражнений на равновесие (девушки) по частям и в целом. Разучивание гимнастического комплекса на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки) по частям и в целом. Выполнение гимнастического комплекса на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки) с применением страховки и самостраховки. Спортивная игра.		
	2	Контрольное занятие: гимнастический комплекс на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки). Разминка. Выполнение контрольных упражнений: гимнастический комплекс на параллельных брусьях (юноши) и комплекс упражнений на равновесие (девушки)в целом		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Комплекс упражнений с гантелями				
Тема 4.5 Опорный прыжок через козла, коня, акробатика (стойка на голове, кувырки)	Содержание учебного материала		8	1,2
	Практические занятия		6	
	1	Обучение и совершенствование опорному прыжку. Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги; кувырок вперед, назад в сторону, вперед на одну ногу.		
	2	Акробатическая подготовка. Обучение группировке, перекатам в группировке; мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры или с помощью партнера; стойки на голове, на плечах.		
	3	Контрольное занятие: Разминка. Выполнение контрольных упражнений: опорный прыжок через козла, ноги врозь		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Комплекс упражнений на развитие гибкости				
Раздел 5. Спортивные игры			37	
Тема 5.1. Волейбол	Содержание учебного материала		13	1,2,3
	Практические занятия		11	
	1	Правила судейства соревнований в волейболе. Спортивные игры как способ физического развития. Разминка. Требование техники безопасности при игре в волейбол. Повторение упрощенных правил игры в волейбол, жестов судьи. Учебная двусторонняя игра с соблюдением упрощенных правил		

	2	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Разминка. Техника передачи мяча сверху. Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, в движении. Судейство игры в волейбол по упрощенным правилам. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам			
	3	Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Разминка. Техника нападающего удара и блокирования. Техника выполнения различных видов подач (верхней прямой подачи, нижней прямой подачи, боковой подачи, нижней боковой подачи). Совершенствование умения выполнять подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Учебная игра по упрощенным правилам			
	4	Двусторонняя игра. Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двусторонней игры.			
	5	Контрольное занятие: волейбол. Разминка. Выполнение контрольных нормативов: прием двумя руками снизу и сверху (5-3 раз), верхняя подача через сетку (5-3 раз). Обучающая игра			
	Самостоятельная работа обучающихся				2
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Комплекс упражнений на развитие физических качеств				
Тема 5.2. Баскетбол	Содержание учебного материала		12	1,2,3	
	Практические занятия		10		
	1	Правила судейства соревнований в баскетболе. Разминка. Требование техники безопасности при игре в баскетбол. Упрощенные правила игры баскетбол. Жесты судьи (фолы). Круговая тренировка с баскетбольными мячами. Обучающая двусторонняя игра			
	2	Передача мяча разными способами. Разминка. Техника передачи мяча разными способами (одной рукой, двумя руками, с отскоком от пола, от груди). Совершенствование техники передачи мяча. Техника ведения мяча. Совершенствование техники ведения мяча и броска в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам			
	3	Совершенствование бросков мяча в кольцо. Разминка. Техника выполнения броска мяча в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам			
	4	Совершенствование бросков мяча в кольцо. Разминка. Бросок мяча в кольцо после ведения Штрафной бросок. Учебная игра по упрощенным правилам			
	5	Контрольное занятие: баскетбол. Разминка. Выполнение броска мяча в кольцо со штрафной линии на зачетный результат. Учебная игра по упрощенным правилам			
	Самостоятельная работа обучающихся		2		
Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Комплекс упражнений для коррекции осанки, предотвращения плоскостопия					
Тема 5.3 Футбол	Содержание учебного материала		12	1,2,3	
	Практические занятия		10		

	1	Техника безопасности на уроке футбола. Разминка. Требование техники безопасности при игре в футбол. Упрощенные правила игры баскетбол. Жесты судьи. Круговая тренировка с футбольными мячами. Обучающая двусторонняя игра		
	2	Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановка мяча, ведение мяча. Разминка. Отработка техники ударов по мячу, техники ведения мяча и остановки мяча. Судейство игры в футбол по упрощенным правилам. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам		
	3	Отработка техники ложных движений (финтов). Разминка. Круговая тренировка. Выполнение ложных движений (финтов). Учебная игра в футбол по упрощенным правилам		
	4	Тактика игры в нападении, тактика игры в защите. Разминка. Совершенствование тактических действий игры в нападении и в защите. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.		
	5	Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча. Разминка. Круговая тренировка. Требования техники безопасности при выполнении упражнений. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам.		
	6	Контрольное занятие: футбол. Разминка. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом.		
	Самостоятельная работа обучающихся.			2
Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Комплекс физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата				
Раздел 6. Легкая атлетика: бег, прыжки, метание			20	
Тема 6.1. Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала		10	1,2,3
	Практические занятия		8	
	1	Правила судейства соревнований по прыжкам в длину с разбега. Разминка. Требования техники безопасности при выполнении прыжков в длину с разбега. Повторение правил соревнований по прыжкам в длину с разбега. Упрощенные правила судейства соревнований по прыжкам в длину с разбега. Комплекс специальных беговых упражнений (захлест голени назад, бег приставными шагами (правым, левым боком); выпрыгивания вверх, многоскоки). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места. Спортивная игра.		
	2	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Разминка легкоатлета. Повторение и выполнение подводящих упражнений для прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в полной координации. Спортивная игра		
	3	Контрольное занятие: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Разминка легкоатлета (подводящие упражнения для прыжков в длину с разбег). Выполнение прыжка в длину способом «согнув ноги» в полной координации на зачетный результат. Спортивная игра		
Самостоятельная работа обучающихся.			2	

	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений			
Тема 6.2. Метания гранаты	Содержание учебного материала		10	12,3
	Практические занятия		8	
	1	Обучение и совершенствование техники метания гранаты на дальность. Разминка легкоатлета. Выполнение комплекса подводящих упражнений для подготовки к метанию гранаты на дальность (махи руками; метание теннисного мяча на дальность). Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Спортивная игра		
	2	Техника безопасности и правила судейства соревнований при метании гранаты на дальность. Разминка. Требования правил техники безопасности при метании гранаты. Комплекс специальных подводящих упражнений для подготовки к метанию гранаты (прыжки, махи руками, имитация метательных движений без предметов). Упрощенные правила соревнований в метании гранаты. Упрощенные правила судейства соревнований в метании гранаты. Совершенствование техники метания гранаты. Спортивная игра.		
	3	Контрольное занятие: метание гранаты. Разминка легкоатлета. Выполнение подводящих упражнений для метания гранаты. Метание гранаты на дальность 500 г. (девушки), 700 г. (юноши) в соответствии с контрольными нормативами		
	Самостоятельная работа обучающихся.		2	
Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Посещение спортивных клубов, секций. Комплекс упражнений на грудные мышцы				
Всего: лекции – 12 час., практические занятия – 60 час.			72	

2.4 Содержание разделов учебной дисциплины

2.4.1 Занятия лекционного типа

№ Раз дела	Наименование раздела	Содержание раздела	Формы текущего контроля
1	Теоретически-практические основы физической культуры	Сущность и ценность физической культуры, влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности. Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками. Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек.	У

Примечание: У – устный опрос

2.4.2 Практические занятия

№ Раз дела	Наименование раздела	Содержание раздела	Формы текущего контроля
1	Легкая атлетика	<i>Практическое занятие №1</i> Основы техники бега на короткие и длинные дистанции. 1. Темп средний 2.Стартовое положение рук и ног 3.Финишный рывок	ПР, Р
		<i>Практическое занятие №2</i> Низкий старт и стартовый разгон. 1.Бег в среднем темпе 2.Бег в парах 3.Бег с ускорением	
		<i>Практическое занятие №3</i> Совершенствование стартового разгона и финиширования. 1.Постановка рук, ног и корпуса 2.Стартовый разгон с ускорением 3. Финиширование	
		<i>Практическое занятие №4</i> Бег по прямой с различной скоростью. 1.Правильное дыхание 2.Бег с различной скоростью 3.Бег на короткие отрезки	
		<i>Практическое занятие №5</i> Обучение и совершенствование техники передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху». 1.Передача в парах эстафетной палочки 2.Передача снизу и сверху эстафетной палочки 3.Передача эстафетной палочки на виражах	
		<i>Практическое занятие №6</i> Правила судейства соревнований в эстафетном беге. 1.Правильная передача палочки 2.Передача палочки в « коридоре»	
		<i>Практическое занятие №7</i> Контрольное занятие: эстафетный бег. 1. Бег на 200 м 2. Бег на 400 м 3. Бег на 800 м	
2	Основы физической подготовки	<i>Практическое занятие №8</i> Комплексное развитие физических качеств, двигательных умений и навыков 1. Тренажерный зал 2. Кардиотренажеры 3. Свободные веса	ПР, Р
		<i>Практическое занятие №9</i> Основы регулировки величин физических нагрузок. 1. Силовая нагрузка 80 – 90% 2. Нагрузка для мальчиков 3. Нагрузка для девочек	
		<i>Практическое занятие №10</i> Развитие качеств быстроты движений,	

№ Раз дела	Наименование раздела	Содержание раздела	Формы текущего контроля
		ловкости. 1. Бег на короткие дистанции 2. Подвижные игры 3. Эстафеты <i>Практическое занятие №11</i> Совершенствование силовых качеств. 1. Упражнения со штангой 2.Тренажеры 3. Кардиотренажеры <i>Практическое занятие №12</i> Развитие выносливости. 1. Бег на длинные дистанции 2. Бег на короткие дистанции	
3	Гимнастика	<i>Практическое занятие №13</i> Освоение техники безопасности общеразвивающих упражнений на занятиях гимнастикой. 1. Индивидуальная техника безопасности 2. Страховка <i>Практическое занятие №14</i> «Строевые упражнения» 1. Колонна 2. Шеренга 3. Строевой шаг <i>Практическое занятие №15</i> Совершенствование комплексов вводной и гигиенической гимнастики. 1. Комплекс упражнений 2. Утренняя гимнастика <i>Практическое занятие №16</i> Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки). 1. Выход «силой» параллельные брусья (юн.) 2. «Висы» на параллельных брусьях (дев.) <i>Практическое занятие №17</i> Контрольное занятие: гимнастический комплекс на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки) 1. Стойка на плечах (юн.) 2. «Березка» (дев.) <i>Практическое занятие №18</i> Обучение и совершенствование опорному прыжку. 1. Разбег 6 – 8 шагов 2. Прыжки ноги врозь 3. Прыжки в длину <i>Практическое занятие №19</i> Акробатическая подготовка 1. Кувырок вперед 2. Кувырок назад 3. « Колесо» <i>Практическое занятие №20</i> Контрольное занятие опорный прыжок 1. Прыжок ноги врозь 2. Прыжок через «козла» 3. Прыжок через «коня»	ПР, Р
4	Спортивные игры	<i>Практическое занятие №21</i> Правила судейства соревнований в волейболе. 1. Поддача верхняя 2. Блок на сетке 3. Касание сетки <i>Практическое занятие №22</i> Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. 1. Бросок двумя руками 2. Прием снизу 3. Прием сверху <i>Практическое занятие №23</i> Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. 1. Блок у сетки 2. Двойной блок у сетки 3. Удар над сеткой <i>Практическое занятие №24</i> Двусторонняя игра 1. Пионербол 2. Поддача сверху 3. Поддача снизу 4. Блокирование <i>Практическое занятие №25</i> Контрольное занятие: волейбол. 1. Поддача мяча в 1-4 зоны 2. Прием передачи снизу 3. Прием передачи мяча в парах через сетку <i>Практическое занятие №26</i> Правила судейства соревнований в баскетболе. 1. Игра в 4 периода (четверти) 2. Броски в кольцо 3. Защита нападения <i>Практическое занятие №27</i> Передача мяча разными способами. 1. Передача левой рукой 2. Передача правой рукой 3. Передача двумя руками <i>Практическое занятие №28</i> Совершенствование бросков мяча в кольцо. 1. Бросок со штрафной 2. Бросок с трех-очковой зоны	ПР, Р

№ Раз дела	Наименование раздела	Содержание раздела	Формы текущего контроля
		3. Бросок мяча под щитом <i>Практическое занятие №29</i> Совершенствование бросков мяча в кольцо. 1. Броски с 3х точек 2. Штрафные броски 3. Броски одной рукой 4. Броски двумя руками <i>Практическое занятие №30</i> Контрольное занятие: баскетбол. 1. Ведение мяча 2. Броски мяча в кольцо 3. Передача мяча в парах <i>Практическое занятие №31</i> Техника безопасности на уроке футбола. 1. Соблюдение столкновения в движении 2. Удар по мячу 3. Погодные условия <i>Практическое занятие №32</i> Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановка мяча, ведение мяча 1. Удар внешней стопой стопы 2. Удар внутренней стороной стопы 3. Введение мяча <i>Практическое занятие №33</i> Отработка техники ложных движений (финтов). 1. Движение в паре 2. Обводка соперника 3. Ложное движение (финт) <i>Практическое занятие №34</i> Тактика игры в нападении, тактика игры в защите. 1. Удар со штрафного 2. Свободный удар 3. Индивидуальная защита <i>Практическое занятие №35</i> Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча. 1. Техника отбора мяча в движении 2. Техника остановка грудью 3. Остановка мяча внутренней стороной стопы <i>Практическое занятие №36</i> Контрольное занятие: футбол. 1. Удар со штрафного 2. Угловой удар 3. Удар в «девятку» 4. Удар поворотом	
5	Легкая атлетика: бег, прыжки, метание	<i>Практическое занятие №37</i> Правила судейства соревнований по прыжкам в длину с разбега. 1. Песочная яма 2. Техника безопасности 3. Погодные условия <i>Практическое занятие №38</i> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». 1. Прыжки в длину с места 2. Прыжки через препятствия 3. Классический прыжок <i>Практическое занятие №39</i> Контрольное занятие: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». 1. Контрольный норматив 2. Погодные условия <i>Практическое занятие №40</i> Обучение и совершенствование техники метания гранаты на дальность. 1. Броски мяча (малого) 2. Бросок на точность 3. Имитация броска гранаты <i>Практическое занятие №41</i> Техника безопасности и правила судейства соревнований при метании гранаты на дальность. 1. Ограждения сектора метания 2. Судейская компетентность <i>Практическое занятие №42</i> Контрольное занятие: метание гранаты. 1. Метание на дальность 2. Разновидность гранат 700 гр (юн.) 3. Разновидность гранат 500 гр (дев.)	ПР, Р

Примечание: ПР – практическая работа, Р – реферат

2.4.3. Содержание самостоятельной работы

Примерная тематика рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.
2. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание.

3. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием физических упражнений в процессе регулярных занятий.
4. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.
5. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление.

2.4.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов является важнейшей формой учебно-познавательного процесса.

Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины – подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.

Самостоятельная работа студента в процессе освоения дисциплины включает:

- изучение основной и дополнительной литературы по курсу;
- самостоятельное изучение некоторых вопросов (конспектирование);
- работу с электронными учебными ресурсами;
- изучение материалов периодической печати, интернет ресурсов;
- подготовку к практическим занятиям;
- подготовку реферата (доклада).

На самостоятельную работу обучающихся отводится 50 часов учебного времени.

№	Наименование раздела, темы, вида СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1.	Теоретически-практические основы физической культуры	1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/437146 2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для СПО / В.А. Бароненко и др. – Москва: Альфа-М, 2013.
2.	Легкая атлетика	1. Письменский, И.А. Физическая культура: учебник / И.А. Письменский и др.– Москва: Юрайт, 2015, 2014 2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/433532 3. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/453962
3.	Основы физической подготовки	1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/437146
4.	Общая гимнастика	1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/437753
5.	Спортивные игры	1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/433532

6.	Легкая атлетика: бег, прыжки, метание	1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/437146
----	---------------------------------------	--

Кроме перечисленных источников по темам самостоятельной работы, студент может воспользоваться Электронно-библиотечными системами (ЭБС), профессиональными базами данных, электронными базами периодических изданий, другими информационными ресурсами, указанными в разделе 5.4 «Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины», включающий ресурсы, доступ к которым обеспечен по договорам с правообладателями, и образовательные, научные, справочные ресурсы открытого доступа, имеющие статус официальных (федеральные, отраслевые, учреждений, организаций и т.п.), а также поисковыми системами Интернет для поиска и работы с необходимой информацией.

Для освоения данной дисциплины и выполнения предусмотренных учебной программой курса заданий по самостоятельной работе обучающийся может использовать следующее учебно-методическое обеспечение:

- методические рекомендации для практических занятий и самостоятельной работы студентов.

Студенты для полноценного освоения учебного курса должны уметь составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности, составлять конспекты; знать методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для улучшения усвоения учебного материала предусматривается использование активных и интерактивных форм проведения аудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

В процессе преподавания применяются образовательные технологии развития критического мышления. В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются тематические презентации, интерактивные технологии.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

3.1 Образовательные технологии при проведении лекций

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол-во час
1	2	3	
1	Теоретико-практические основы физической культуры	Технология развивающего обучения	2/2*

	Итого по курсу	2
	в том числе интерактивное обучение*	2*

3.2 Образовательные технологии при проведении практических занятий

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол-во час
1	2	3	
1	Легкая атлетика	Практическая работа, реферат	24
2	Основы физической подготовки	Практическая работа, реферат	20
3	Гимнастика	Практическая работа, реферат	24
4	Спортивные игры	Практическая работа, реферат	31
5	Легкая атлетика: бег, прыжки, метание	Практическая работа, реферат	16
		Итого по курсу	115
		в том числе интерактивное обучение*	

4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный комплекс:

спортивный зал (спортивное оборудование, спортивный инвентарь);

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

(футбольное поле, беговые дорожки, спортивное оборудование, спортивный инвентарь)

4.2 Перечень необходимого программного обеспечения

При изучении дисциплины может быть использовано следующее программное обеспечение:

– комплекс взаимосвязанных программ, предназначенных для управления ресурсами ПК и организации взаимодействия с пользователем (операционная система Windows XP PRO);

– пакет приложений для выполнения основных задач компьютерной обработки различных типов документов (Microsoft Office 2010) в состав которого входят:

MS Word – текстовый процессор – для создания и редактирования текстовых документов;

MS Excel – табличный процессор – для обработки табличных данных и выполнения сложных вычислений;

MS Access – система управления базами данных – для организации работы с большими объемами данных;

MS Power Point – система подготовки электронных презентаций – для подготовки и проведения презентаций;

MS Outlook – менеджер персональной информации – для обеспечения унифицированного доступа к корпоративной информации;

MS FrontPage – система редактирования Web-узлов – для создания и обновления Web-узлов;

MS Publisher – настольная издательская система – для создания профессионально оформленных публикаций.

– программа для комплексной защиты ПК, объединяющая в себе антивирус, антишпион и функцию удаленного администратора (Kaspersky endpoint Security 10);

– пакет программ для создания и просмотра электронных публикаций в формате PDF (Adobe Reader);

– прикладное программное обеспечение для просмотра веб-страниц, содержания веб-документов, компьютерных файлов и их каталогов, управления веб-приложениями, а также для решения других задач (Google Chrome);

– программы, предназначенные для архивации, упаковки файлов путем сжатия хранимой в них

5 ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/437146>
2. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. – Москва: КноРус, 2020. – Текст: электронный . – URL: <https://book.ru/book/932718>
3. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/433532>

5.2 Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/438771>
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/438773>
3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/439006>
4. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для СПО / В.А. Бароненко и др. – Москва: Альфа-М, 2013.
5. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/437753>
6. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453962>
7. Письменский, И.А. Физическая культура: учебник / И.А. Письменский и др. – Москва: Юрайт, 2015, 2014.
8. Погадаев, Г.И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень: учебник / Г.И. Погадаев. – Москва: Дрофа, 2015.
9. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/437310>
10. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/441267>

5.3 Периодические издания

1. Здоровоохранение в России // БД компании «Ист Вью».- URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/35026>
2. Культура физическая и здоровье // Научная электронная библиотека.- URL : http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2337
3. Педагогическое образование и наука // БД компании «Ист Вью».- URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/187467>

4. Социологические исследования. - URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/633>
5. Теория и практика физической культуры // БД компании «Ист Вью».- URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966>

5.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»: сайт. – URL: <http://biblioclub.ru>
2. ЭБС Издательства «Лань»: сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>
3. ЭБС «Юрайт»: сайт. – URL: <https://urait.ru/>
4. ЭБС «BOOK.ru»: сайт. – URL: <https://www.book.ru>
5. ЭБС «ZNANIUM.COM»: сайт. – URL: <https://www.znanium.com>
6. Базы данных компании «Ист Вью»: сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>
7. Научная электронная библиотека «eLibrary.ru»: сайт. – URL: <http://elibrary.ru/>

6 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья.

Обязательными видами физических упражнений, осваиваемых студентами по физической культуре, являются: отдельные дисциплины легкой атлетики, гимнастика, спортивные игры.

В каждом семестре студентам планируется не более пяти контрольных тестов, которые выполняются в соответствии с правилами данного вида спорта.

Студенты, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Студенты, освобожденные на длительный срок, сдают зачет путем написания рефератов. Основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.

Спортивная подготовка студентов определяется по степени усвоения студентами основных разделов подготовки данного вида спорта.

В течение всего периода обучения для контроля за динамикой общей физической подготовленности студентов в начале первого семестра (исходный уровень) и в конце каждого года обучения проводится контрольное тестирование.

Формой итогового контроля успеваемости студентов по физической культуре является дифференцированный зачет. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Студент, пропустивший более четырех занятий за семестр без уважительной причины, отрабатывает их на дополнительных занятиях средствами физического воспитания.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

Методика выполнения тестов

Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег на 100 м (с)

Бег 100м выполняется с высокого старта. Студент располагается в 2-3-х метрах от стартовой линии. Ему подаются команды, а он их выполняет. По команде «На старт!» подходит к стартовой линии, ставит около нее одну ногу и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» - начинает бег.

Техника. По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую отставляют назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибают. Корпус наклоняют вперед, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом.

Ошибки. Располагается на старте до команды «На старт!». Вперед выставлена одноименная рука и нога. Наступает на стартовую линию или касается ее рукой. Сзади стоящая нога выпрямлена в коленном суставе. Ноги широко расставлены. Находится в движении до команды «Марш!». Сразу выпрямляется после старта.

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврик). Исходное положение лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

Женщины выполняют подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз) не отрывая ноги от пола. Подбородок выше уровня перекладины. Тело прямое.

Бег 2000, 3000м (мин)

Бег на эти дистанции может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и по среднепересеченной местности.

Прыжок в длину с места (см)

Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Студент встает около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами - небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперед, совершает прыжок вперед-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления студент должен остаться на месте или пройти вперед. Длина прыжка измеряется с точностью до 5см. Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Причем, проверяющему следует внимательнее смотреть и запомнить место первого касания ступнями пола. Дело в том, что очень часто ступни смещаются вперед после касания пола. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Если перед прыжком студент наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)

Принять исходное положение упора на брусьях. Сгибаем руки в локтевых суставах до угла 90 градусов и, разгибая руки, выпрямляемся до исходного положения. При сгибании рук плечи опускаются вперед – вниз, ноги отводятся назад. При выполнении упражнения ноги в коленях не сгибать.

Приседание на одной ноге (кол-во раз)

Выполняется из исходного положения стоя на одной ноге на скамейке, одна рука опирается ладонью о стенку. Другая нога находится впереди. Сгибая и разгибая опорную ногу, выполняют приседания, стараясь не терять равновесие, другая нога находится параллельно полу. В приседе опорная нога должна полностью сгибаться во всех суставах, пятку от скамейки не отрывать. Если выполняющий упражнение потерял равновесие, но остается на одной ноге, то он продолжает упражнение. Упражнение считается законченным, когда испытуемый встал на две ноги. Упражнение выполняется поочередно: на одной ноге, затем на другой. Засчитывается меньший результат. Например, студент присел на правой ноге 5 раз, а на левой-12 раз. В зачет идет –5 раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Выполняется из исходного положения упор лежа на полу (мужчины) и в упоре лёжа на скамейке (женщины). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

Основные причины травматизма во время занятий физическими упражнениями и их предупреждение

1. Неправильная организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий: слабая дисциплина, проведение занятий без предварительной разминки, неправильное дозирование нагрузок, продолжительность занятий, не соответствующая возрасту и физическим возможностям, переутомление, слабое владение техникой, несоблюдение правил при проведении игр.

2. Некачественный спортивный инвентарь: рваные или деформированные мячи, трещины на гимнастических снарядах, качающиеся снаряды и приспособления.

3. Неблагоприятные метеорологические условия: сильный ветер, низкая или высокая температура, высокая влажность, отсутствие вентиляции, несоответствие формы одежды погодным условиям.

4. Нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности: несоблюдение инструкций по технике безопасности; наличие на площадке посторонних предметов или другого выступающего оборудования (в зале), камней, палок и т.п. (на улице); занятия на скользкой площадке или в обуви со скользкой подошвой; наличие у занимающихся посторонних предметов, часов, цепочек, браслетов, серёжек, металлических и пластмассовых заколок, значков; отсутствие спортивной обуви и формы; плохое освещение.

5. Нарушение врачебных требований: занятия при болезненных состояниях; несоблюдение сроков ограничения после заболеваний; неправильное распределение студентов на медицинские группы; участие в соревнованиях студентов из специальной медицинской группы; участие в соревнованиях студентов без разрешения врача.

Для предупреждения травматизма во время занятий физической культурой следует для начала определить причины, условия и обстоятельства получения травм студентами во время выполнения различных упражнений, а затем выработать травмоисключающие поведенческие рекомендации.

Чаще всего встречаются легкие спортивные травмы, которые не доставляют пострадавшим больших неприятностей. Как правило, это обычные травмы, такие же, как и в повседневной жизни. Но есть травмы, которые характерны только для занимающихся физической культурой и спортом. Они могут быть различной тяжести, в том числе и тяжёлыми, требующими оперативного вмешательства медицинских специалистов. Следует выделить три основных фактора, влияющих на травматизм: индивидуальные особенности занимающихся физической культурой; условия проведения занятий, наличие и качество инвентаря; особенности конкретного вида спортивной деятельности и тип физической активности.

Наибольшее количество травм у студентов наблюдается в начале и в конце учебного года, когда студенты ещё функционально не готовы к нагрузкам или уже находятся в перенапряжённом состоянии. Резко возрастает риск получения травм при инфекционных заболеваниях, часто сопровождающихся различными осложнениями.

Важное значение для предупреждения травматизма имеют условия проведения занятий, спортивный инвентарь. Так, неблагоприятная погода и недостаточное освещение значительно увеличивают риск получения травмы.

Для предотвращения травм на занятиях физической культурой и спортом, каждому занимающемуся рекомендуется выполнять следующие правила: иметь для занятий соответствующую обувь и одежду; не стремиться сразу же к рекордным результатам, а улучшать свои спортивные показатели постепенно, без ущерба для здоровья; перед каждым занятием непременно выполнять разминочные упражнения, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий.

Таким образом, причины несчастных случаев и травм кроются в нарушениях обязательных правил при проведении занятий по физическому воспитанию. Эти правила изложены в специальных инструкциях по разным видам физкультурно-спортивной деятельности (легкой атлетике, спортивным играм, лыжной подготовке, плаванию, и т.д.), с ними студентов знакомит преподаватель физической культуры перед началом занятий.

Несколько конкретных примеров.

Если выполнять упражнения на перекладине с влажными ладонями, то в любой момент можно сорваться и упасть. При выполнении опускания с перекладины рекомендуется приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая. В результате выполнения приземления в положении «стойка смирно» можно получить травму позвоночника, суставов, сотрясение мозга.

Наиболее частой причиной травм во время занятий бегом являются неровности грунта (бугры, ямки, рытвины), не подходящая для этого обувь.

Перед началом соревнований необходимо провести разминку, которая подготовит опорно-двигательный аппарат к предстоящей нагрузке. Во время разминки мышцы приобретают способность совершать работу с большей амплитудой и с большей скоростью, при этом снижается возможность травмы.

Необходимо строго придерживаться рекомендаций врача о возобновлении занятий физкультурой после перенесённых заболеваний. Так, например, при воспалительных процессах в бронхах, лёгких под воздействием сильных лекарств смазывается клиническая картина. Человек чувствует себя здоровым, а процесс болезни скрыто продолжается, при высокой физической нагрузке (особенно соревновательной) может дать молниеносное обострение с явлением острой сердечно-сосудистой недостаточности.

Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике

Лёгкая атлетика объединяет различные виды физических упражнений со стереотипными, циклическими, ациклическими и смешанными движениями. Во всех видах лёгкой атлетики более всего подвержены повреждениям голеностопный и коленный суставы. Особенно часты растяжения и разрывы связочного аппарата, надрывы и разрывы сухожилий, реже встречаются травмы мышц. Кроме того, при общих стартах на кроссовых дистанциях возможно острое физическое перенапряжение сердечно-сосудистой системы. Иногда наблюдается так называемый гравитационный шок – кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки после интенсивного бега.

Чтобы избежать травмирования во время занятий лёгкой атлетикой, необходимо выполнять следующие рекомендации по технике безопасности:

1. Места проведения занятий следует всегда содержать в порядке.
2. Бег на стадионе следует проводить только в направлении против часовой стрелки.
3. Бежать на короткие дистанции при групповом старте следует только по своей дорожке.
4. Нельзя выполнять прыжки на неровном и скользком грунте с приземлением на руки.
5. Запрещается проводить на одной площадке одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и бег и т. п.).

Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм

К занятиям спортивными играми допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж. Они должны иметь спортивную форму и обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, если занятия проводятся в спортивном зале; знать места расположения первичных средств пожаротушения и порядок действий в случае эвакуации при возникновении пожара или стихийного бедствия.

Во время игр занимающиеся могут при падениях, столкновениях и выполнении индивидуальных игровых действий получить различные травмы. Поэтому занятие должно быть обеспечено аптечкой для оказания первой медицинской помощи.

Обеспечение мер безопасности во время игр достигается выполнением следующих основных правил: занятия должны проводиться на спортивных площадках и в залах, отвечающих требованиям правил игры; перед игрой студенты должны снять все украшения. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены, очки закреплены резинкой и должны иметь роговую оправу; на занятиях необходимо соблюдать дисциплину, строго выполнять требования и указания преподавателя; игра должна проводиться на сухой площадке; если она проходит в зале, пол должен быть чистым и сухим; все острые и выступающие предметы, находящиеся в зале, должны быть заставлены матами или ограждены; тренировочные игры должны проводиться в соответствии с правилами; занятия должны проводиться под руководством преподавателя.

Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале

Занятия в тренажёрных залах стали привычным явлением для студентов. Избирательно воздействуя на определённые группы мышц, тренажёры помогают существенно уплотнить цикл занятий и сократить срок обретения нужных двигательных навыков и умений в 2-3 раза. Эффективны они и в том случае, когда студенту, ведущему малоподвижный образ жизни, необходимо восстановить силы, дать нужную нагрузку обычно бездействующим мышцам. Занятия на тренажёрах – прекрасное средство профилактики гиподинамии и

гипокинезии. Во время занятий на тренажёрах существует риск получения травмы вследствие их неисправности и неправильной установки (крепления), а также нарушения правил их использования. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале заключаются в следующем: для получения допуска к занятиям надо пройти инструктаж по использованию тренажёров; занимающиеся должны соблюдать правила по использованию тренажёров; заниматься в тренажёрном

зале следует в установленной спортивной форме и обуви; все используемые тренажёры должны быть обеспечены инструкциями по безопасности; тренажёрный зал должен быть обеспечен аптечкой для оказания первой медицинской помощи.

Первая помощь пострадавшему, получившему травму во время занятий физическими упражнениями

Под первой медицинской помощью понимают комплекс срочных первичных мероприятий по оказанию помощи при несчастных случаях или внезапных заболеваниях. От того, насколько быстро и качественно эта помощь будет оказана, нередко зависит жизнь человека. И хотя оказание первой медицинской помощи входит в прямые обязанности каждого медицинского работника, тем не менее, необходимо, чтобы и широкие слои населения были обучены простейшим способам оказания первой, доврачебной помощи и могли бы при необходимости использовать свои навыки для оказания само- и взаимопомощи.

Помощь при кровотечении

Любое механическое повреждение сосудов вызывает кровотечение. Первая медицинская помощь в этом случае должна быть направлена на остановку кровотечения, которая осуществляется прямо на месте травмирования следующими способами: прижатие пальцами сосуда несколько выше раны в точках поверхностного расположения артерий; наложение жгута на 3-5 см выше раны не более чем на 2 часа летом и 1 час зимой; наложение на место кровотечения давящей повязки; максимальное сгибание конечности при кровотечениях из руки или ноги; придать повреждённой конечности приподнятое положение при поверхностных ранениях.

Довольно часто во время занятий спортивными играми (футбол, баскетбол, гандбол, бадминтон), боксом, борьбой студенты получают травмы, при которых возникает кровотечение из носа. Первая медицинская помощь в этом случае заключается в следующем: если кровотечению предшествовал удар, надо проверить, нет ли перелома, усадить пострадавшего так, чтобы его спина была выпрямлена; на 5-10 минут большим и указательным пальцами плотно прижать крылья носа к перегородке; если после этого кровотечение не останавливается, следует ввести в носовые ходы кусочки ваты или марли, смоченные раствором поваренной соли (одна чайная ложка на стакан воды), или специальные кровоостанавливающие тампоны; в том случае, если кровотечение не останавливается в течение 30-40 минут, пострадавшего необходимо в сидячем положении доставить в лечебное учреждение.

Первая медицинская помощь при переломах костей

Переломом называется нарушение целостности кости. Переломы делятся на закрытые (без повреждения кожи) и открытые, при которых имеется повреждение кожи в зоне перелома. Переломы бывают разнообразной формы: поперечные, косые, спиральные, продольные.

Для перелома характерны: резкая боль, усиливающаяся при любом движении и нагрузке на конечность, изменение положения тела и формы конечности, нарушение её функции (невозможность пользоваться конечностью), появление отёчности и кровоподтёка в зоне перелома, укорочение конечности, патологическая (ненормальная) подвижность кости.

Основными мероприятиями первой помощи при переломах костей являются: создание неподвижности костей в области перелома; проведение мер, направленных на борьбу с шоком или на его предупреждение; организация быстрой доставки пострадавшего в лечебное учреждение.

Быстрое создание неподвижности костей в области перелома - иммобилизация - уменьшает боль и является главным моментом в предупреждении шока. Иммобилизация конечности достигается наложением транспортных шин или шин из подручного твёрдого материала. Наложение шины нужно проводить непосредственно на месте происшествия и только после этого транспортировать больного.

При открытом переломе перед иммобилизацией конечности необходимо наложить антисептическую повязку. При кровотечении из раны должны быть применены способы временной остановки кровотечения (давящая повязка, наложение жгута и др.). Если нет транспортных шин, то иммобилизацию следует проводить при помощи импровизированных шин из любых подручных материалов. При отсутствии подсобного материала иммобилизацию следует провести путём прибинтовывания повреждённой конечности к здоровой части тела: верхней конечности – к туловищу при помощи бинта или косынки, нижней – к здоровой ноге.

При проведении транспортной иммобилизации надо соблюдать следующие правила: шины должны быть надёжно закреплены и хорошо фиксировать область перелома; шину нельзя накладывать непосредственно на обнажённую конечность, последнюю предварительно надо обложить ватой или какой-нибудь тканью; создавая неподвижность в зоне перелома, необходимо произвести фиксацию

двух суставов выше и ниже места перелома (например, при переломе голени фиксируют голеностопный и коленный сустав) в положении, удобном для больного и для транспортировки; при переломах бедра следует фиксировать все суставы нижней конечности (коленный, голеностопный, тазобедренный).

Профилактика шока и других общих явлений во многом обеспечивается правильно произведённой фиксацией повреждённых костей.

Повреждения черепа и мозга. Наибольшую опасность при ушибах головы представляют повреждения мозга. Выделяют повреждения мозга: сотрясение, ушиб (контузия) и сдавливание. Для травмы мозга характерны общемозговые симптомы: головокружение, головная боль, тошнота и рвота. Наиболее часто встречаются сотрясения головного мозга. Основные симптомы: потеря сознания, (от нескольких минут до суток и более) и ретроградная амнезия – пострадавший не может вспомнить события, которые предшествовали травме. При ушибе и сдавливании мозга появляются симптомы очагового поражения: нарушение речи, чувствительности движений конечности, мимики и т.д.

Первая помощь заключается в создании покоя. Пострадавшему придают горизонтальное положение. К голове прикладывают пузырь со льдом или ткань, смоченную холодной водой. Если пострадавший без сознания, необходимо очистить полость рта от слизи, рвотных масс и уложить его в фиксированное - стабилизированное положение.

Транспортировку пострадавших с ранениями головы, повреждениями костей черепа и головного мозга следует осуществлять на носилках в положении лёжа на спине.

Транспортировку пострадавших в бессознательном состоянии следует осуществлять в положении лёжа на боку. Это обеспечивает хорошую иммобилизацию головы и предупреждает развитие асфиксии от западения языка и аспирации рвотными массами.

Перед транспортировкой пострадавших с повреждением челюстей следует произвести иммобилизацию челюстей: при переломах нижней челюсти – путём наложения працевидной повязки, при переломах верхней – введением между челюстями полоски фанеры или линейки и фиксацией её к голове.

Перелом позвоночника. Перелом позвоночника – чрезвычайно тяжёлая травма. Признаком её является сильнейшая боль в спине при малейшем движении. Категорически запрещается пострадавшего с подозрением на перелом позвоночника сажать, ставить на ноги. Создать покой, уложив его на ровную твёрдую поверхность – деревянный щит, доски. Эти же предметы используют для транспортной иммобилизации. При отсутствии доски пострадавшего в бессознательном состоянии наименее опасно транспортировать на носилках в положении лёжа на животе.

Перелом костей таза. Перелом костей таза – одна из наиболее тяжёлых костных травм, часто сопровождается повреждением внутренних органов и тяжёлым шоком. Больного следует уложить на ровную твёрдую поверхность, ноги согнуть в коленных и тазобедренных суставах, бедра несколько развести в стороны (положение лягушки), под колени положить тугий валик из подушки, одеяла, пальто, сена т. д. высотой 25-30 см.

Первая медицинская помощь при ушибах, растяжениях связок и вывихах

Ушиб. На месте ушиба быстро появляется припухлость, возможен и кровоподтёк (синяк). При разрыве крупных сосудов под кожей могут образоваться скопления крови (гематомы). При ушибе прежде всего необходимо создать покой повреждённому органу. На область ушиба необходимо наложить давящую повязку, придать этой области тела возвышенное положение, что способствует прекращению дальнейшего кровоизлияния в мягкие ткани. Для уменьшения болей и воспалительных явлений к месту ушиба прикладывают холод – пузырь со льдом, холодные компрессы.

Растяжения и разрывы связок. Растяжение характеризуется появлением резких болей, быстрым развитием отёка в области травмы и значительным нарушением функций суставов. Первая помощь при растяжении связок такая же, как и при ушибах, т.е. прежде всего накладывают повязку, фиксирующую сустав. При разрыве сухожилий, связок первая помощь заключается в создании больному полного покоя, наложении тугой повязки на область поврежденного сустава. Повреждение сустава, при котором происходит смещение соприкасающихся в его полости суставных концов костей, с выходом одной из них через разрыв из полости сустава в окружающие ткани, называется вывихом. Симптомами вывиха являются боль в конечности, резкая деформация (западение) области травмы, отсутствие активных и невозможность пассивных движений в суставе, фиксация конечностей в неестественном положении не поддающихся исправлению, изменение длины конечности, чаще её укорочение.

Первая помощь: холод на область повреждённого сустава, применение обезболивающего, иммобилизация конечности в том положении, которое она приняла после травмы. Вправление вывиха -

врачебная процедура. Не следует пытаться вправить вывих, так как иногда трудно установить, вывих это или перелом, тем более что вывихи часто сопровождаются трещинами и переломами костей.

Обморок - кратковременная потеря сознания вследствие острой ишемии головного мозга. Проявляется он внезапным нарушением сознания вплоть до полной его утраты. Внезапно появляются тошнота, рвота, звон в ушах, головокружение, потемнение в глазах с резким побледнением кожи, зрачки расширены. Реакция их на свет ослаблена. Дыхание поверхностное, замедленное. Пульс замедленный – 40 – 50 ударов в минуту.

Основные причины: психические травмы, потрясения, сильные отрицательные эмоции, болевой синдром, переутомление, массивные кровопотери.

Неотложная помощь. Необходимо обеспечить свободное дыхание, расстегнуть воротник, пояс, широко открыть окна или вынести пострадавшего на открытый воздух, несколько опустить голову или приподнять нижние конечности. Опрыскать лицо холодной водой или похлопать по щекам полотенцем, смоченным в холодной воде. Согреть, накрыть пострадавшего и напоить крепким кофе или чаем. Хорошо помогает вдыхание возбуждающих средств (нашатырный спирт и уксус), легко смазывая кожу по краям отверстий носа, смазать виски. Иногда помогают растирания щёткой подошвенных поверхностей стоп. Можно поставить горчичники на затылок. При затяжном обмороке тело следует растирать. Госпитализация необходима при повторном обмороке.

7 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

7.1 Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Номер знаний, умений, навыков (опыта) из перечня	Наименование оценочного средства
1.	Теоретически-практические основы физической культуры	31, 32, У1	устный опрос
2.	Легкая атлетика	31, 32, У1	выполнение практического задания; реферат
3.	Основы физической подготовки	31, 32, У1	выполнение практического задания; реферат
4.	Гимнастика	31, 32, У1	выполнение практического задания; реферат
5.	Спортивные игры	31, 32, У1	выполнение практического задания; реферат
6.	Легкая атлетика: бег, прыжки, метание	31, 32, У1	выполнение практического задания; реферат

7.2 Критерии оценки результатов обучения

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, устного опроса, рефератов.

Реферат. Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Критерии оценки. Знания студентов на практических занятиях оцениваются отметками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» ставится студентам, которые правильно выполняют двигательное действие, точно в надлежащем темпе, легко и четко, согласно контрольному нормативу.

Оценка «хорошо» ставится студентам, которые выполняют двигательное действие правильно, но недостаточно легко и четко наблюдается некоторая скованность, согласно контрольному нормативу.

Оценка «удовлетворительно» ставится студентам, которые выполняют двигательное действие в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению, согласно контрольному нормативу.

Оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые выполняют двигательное действие неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на дифференцированном зачете;

– при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Студенты обязаны сдать зачет/дифференцированный зачет в соответствии с расписанием и учебным планом. Зачет/Дифференцированный зачет по дисциплине преследует цель оценить работу студента за курс, получение теоретических знаний, их прочность, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

Форма проведения зачета /дифференцированного зачета – выполнение контрольных нормативов. Результат сдачи дифференцированного зачета заносится преподавателем в зачетную ведомость и зачетную книжку.

7.3 Оценочные средства для проведения текущей аттестации

Текущая аттестация по дисциплине «Физическая культура» проводится в форме:

- индивидуальный устный опрос;
- фронтальный опрос;
- защита реферата;
- выполнение практических заданий;
- сдача контрольных нормативов.

Форма аттестации	Знания	Умения	Личные качества обучающегося	Примеры оценочных средств
индивидуальный устный опрос фронтальный опрос	знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; знать основы здорового образа жизни.	уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка способности оперативно и качественно отвечать на поставленные вопросы	Вопросы к устному опросу
защита реферата	знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; знать основы здорового образа жизни.	уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка способности к самостоятельной работе и анализу литературных источников	реферат
Выполнение практических заданий,	знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и	уметь использовать физкультурно-оздоровительную	Организовывать собственную деятельность,	Практические задания, контрольные

контрольных нормативов	социальном развитии человека; знать основы здорового образа жизни.	деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	нормативы
------------------------	--	--	---	-----------

Примерные вопросы к устному опросу

1. Понятие физическая культура, спорт, физическое воспитание.
2. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
3. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели, задачи и различия.
4. Физические качества человека: сила (определение, основные характеристики силы).
5. Физические качества человека: выносливость (определение, методика воспитания выносливости).

Примерные задания для практических занятий

Раздел 2. Легкая атлетика

Практическое занятие №1 Основы техники бега на короткие и длинные дистанции.

1. Темп средний
2. Стартовое положение рук и ног
3. Финишный рывок

7.4 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

7.4.1 Примерные задания для проведения зачета /дифференцированного зачета

Промежуточная аттестация

Форма аттестации	Знания	Умения	Практический опыт (владеть)	Личные качества обучающегося	Примеры оценочных средств
зачет	знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; знать основы здорового образа жизни.	уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	задание к зачету
диф.зачет	знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; знать основы здорового образа жизни.	уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	задание к диф.зачету

Задания для зачета (1 семестр)

1. Подтягивания на высокой перекладине (ю), вис (д)
2. Поднимание туловища из положения, лёжа за 30 сек
3. Наклон вперёд из положения стоя (см)
4. Бросок в кольцо после ведения (5 попыток)
5. Штрафной бросок в кольцо (10 попыток)
6. Прыжок в длину с места
7. Прыжки со скакалкой (за 1 минуту)

Задания для дифференцированного зачета (2 семестр)

1. Метание набивного мяча
2. Челночный бег 3х10м

3. Нижние передачи над собой
4. Верхние передачи над собой
5. Нижняя прямая подача
6. Бег на 1000м (д), 2000м (ю)
7. Прыжок в длину с места
8. Прыжки со скакалкой (за 1 минуту)

Контрольные тесты для проверки уровня физической подготовленности

Контрольное упражнение	Оценка	1 курс	
		девушки	юноши
Бег 100м	5	16,8	14,7
	4	17,0	14,9
	3	17,8	15,4
Бег 1000 м	5	4,30	-
	4	4,31-6,30	
	3	6,31	
Бег 2000 м	5	-	11,25
	4		12,35
	3		13,35
Челночный бег 3x10 м	5	8,2	7,3
	4	8,7-9,3	7,6-8,0
	3	9,7	8,2
Метание гранаты 500г (д) , 700г (ю)	5	23	34
	4	18	32
	3	16	27
Метание набивного мяча 1 кг	5	540	796
	4	465	630
	3	400	500
Прыжок в длину с места	5	200	230
	4	199-170	229-200
	3	169	199
Прыжки со скакалкой (за 1 мин)	5	125	130
	4	110	120
	3	90	100
Подтягивания (ю)	5	-	12
	4		11-6
	3		5
Вис (сек), (д)	5	18	-
	4	17-10	
	3	9	
Подъём туловища из положения лёжа (за 30 сек)	5	20	27
	4	19-14	26-17
	3	13	16
Наклон вперёд из положения стоя (см)	5	18	15
	4	17-10	14-10
	3	9	9
Приём мяча сверху (над собой)	5	15	15
	4	10	10
	3	5	5
Приём мяча снизу (над собой)	5	15	15
	4	10	10
	3	5	5
Нижняя прямая подача	5	3	3
	4	2	2
	3	1	1

Верхняя прямая подача	5	3	3
	4	2	2
	3	1	1
Бросок в кольцо после ведения (5 попыток)	5	4	5
	4	3	4
	3	2	3
Штрафной бросок в кольцо	5	3	3
	4	2	2
	3	1	1

8 ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Приложение 1. Методические рекомендации для практических занятий и самостоятельной работы.

Приложение 2. Электронные презентации

ЛИСТ

изменений рабочей программы учебной дисциплины

БД.09 Физическая культура

Дополнения и изменения, вносимые в рабочую программу дисциплины на
20__-20__ учебный год

Основания внесения дополнений и изменений	Раздел РПД, в который вносятся изменения	Содержание вносимых дополнений, изменений
Предложение работодателя		
Предложение составителя программы		
Приобретение новой литературы, обновление перечня литературы ЭБС		

Составитель: преподаватель СПО _____ Р.Г. Папулов
подпись

Утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии социально-гуманитарных дисциплин
протокол № ___ от « ___ » _____ 20__ г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии
социально-гуманитарных дисциплин,
канд.филол.наук _____ Н.В. Арнаутова
« ___ » _____ 20__ г.

Заместитель директора по учебной работе _____ Л.А. Парамоненко
« ___ » _____ 20__ г.

Заведующая библиотекой филиала _____ А.В. Склярова
« ___ » _____ 20__ г.

Инженер-программист
(программно-информационное
обеспечение образовательной программы) _____ С.А. Макеев
« ___ » _____ 20__ г.

Рецензия
на рабочую программу дисциплины
«Физическая культура»
специальность 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» 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, с учетом требований ФГОС по специальности среднего профессионального образования 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Дисциплина Физическая культура относится к общеобразовательной подготовке и входит в состав базовых дисциплин БД.00.

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

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

– основы здорового образа жизни.

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

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

Содержание дисциплины соответствует учебному плану специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения филиала ФГБОУ ВО КубГУ в г. Тихорецке.

Рецензент, учитель физической культуры
МБОУ СОШ №34



А.В. Рагуленко

Рецензия
на рабочую программу дисциплины «Физическая культура»
специальность 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» 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, с учетом требований ФГОС по специальности среднего профессионального образования 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Дисциплина Физическая культура относится к общеобразовательной подготовке и входит в состав базовых дисциплин БД.00.

В ходе изучения рассматриваются следующие разделы:

- теоретически - практические основы физической культуры
- легкая атлетика
- основы физической подготовки
- гимнастика.
- спортивные игры.
- легкая атлетика: бег, прыжки, метание

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.

Объем, структура и содержание рабочей программы соответствуют учебному плану специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Рецензент, Рецензент, директор
МБОУ СОШ №34 г. Тихорецка



А.В. Гринь