

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»

**Одобрено**  
на заседании педагогического совета  
колледжа

29 декабря 2020 г.  
протокол № 4

Директор колледжа  А.А. Чечулин

**Утверждено**  
советом по учебно-методическим вопросам  
и качеству образования

20 января 2021 г.  
протокол № 6

Председатель  Д.А. Карх



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Наименование дисциплины  
Наименование специальности

Физическая культура  
40.02.03 Право и судебное  
администрирование

Форма обучения  
Год набора

Очная  
2021

**Разработано**  
преподавателем

А.Р. Даутов

Екатеринбург  
2021

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Содержание программы «Физическая культура (профессиональная подготовка)» 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.

**Задачи** преподавания дисциплины:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном,
- социальном и профессиональном развитии специалиста; приобретения основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов жизнедеятельности;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

**Знать:** значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;

**Уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в

подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

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

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

– сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

– сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

(пп. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578)

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

– овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Выпускник на базовом уровне научится:

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

После освоения дисциплины обучающийся должен уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Выпускник должен обладать общекультурной компетенцией ОК-10 организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:	<ul style="list-style-type: none"> <li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни</li> </ul>
Уметь:	<ul style="list-style-type: none"> <li>– владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– использовать средства информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</li> <li>– использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятель-</li> </ul>

	<p>ности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> <li>– развивать потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>– приобретать личный опыт творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>– формировать личностные ценностно-смысловые ориентиры и установки, 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;</li> <li>– развивать готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>– развивать способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>– развивать способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> <li>– формировать навыки сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> <li>– принимать и реализовывать ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– развивать патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>– развивать готовность к служению Отечеству, его защите;</li> <li>– развивать способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>– развивать готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>– развивать 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;</li> <li>– развивать формирование навыков участия в различных видах сорев-</li> </ul>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл подготовки студентов, обучающихся по специальности 40.02.03 «Право и судебное администрирование (базовой подготовки)» (квалификация «Специалист по судебному администрированию»).

Преподавание дисциплины «Физическая культура» предусматривает следующие формы организации учебного процесса: практические занятия, самостоятельная работа студента. В процессе обучения предусматривается использование активных и интерактивных форм обучения; организация самостоятельной внеаудиторной работы студентов и др.

На изучение дисциплины отводится 244 часа.

Промежуточный контроль по дисциплине «Физическая культура» осуществляется в виде текущего контроля успеваемости студентов и промежуточной аттестации согласно Положению о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Программой дисциплины предусмотрен вид контроля: зачет, дифференцированный зачет.

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

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

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

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

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

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

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение

физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

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

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

В учебных заведениях курс «Физическая культура» представлен как важнейший компонент целостного развития личности. Свои образовательные и развивающие функции данная дисциплина наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательность, наглядность, доступность, систематичность и динамичность.

Именно этими принципами пронизано все содержание учебной программы по учебной дисциплине «Физическая культура», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.



**4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ  
С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ  
НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ  
(ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ**

Вид учебной работы	Трудоемкость					
	зач. ед.	часы	по семестрам			
			1	2	3	4
<b>Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану</b>		<b>244</b>	<b>71</b>	<b>84</b>	<b>49</b>	<b>40</b>
<b>Аудиторные занятия</b>		<b>122</b>	<b>71</b>	<b>84</b>	<b>49</b>	<b>40</b>
Уроки (Л)		-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)		122	32	42	30	18
Семинары (С)		-	-	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)		-	-	-	-	-
Курсовое проектирование		-	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа (СРС)</b>		<b>122</b>	<b>32</b>	<b>42</b>	<b>19</b>	<b>22</b>
курсовая работа (проект)		-	-	-	-	-
контрольные работы (по учебному плану)		-	-	-	-	-
Зачет			+	+	+	-
Дифференцированный зачет			-	-	-	+

**5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ  
ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ  
КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**5.1. Тематический план изучения дисциплины**

№ п/п	Раздел (тема) учебной дисциплины	Всего	Виды учебной деятельности, ч			Образовательные технологии	Формы текущего контроля
			Л	ПЗ	СРС		
<b>1 семестр</b>							
	<b>Модуль 1. Первый теоретический раздел</b>	<b>16</b>	-	-	<b>16</b>		
1	Тема 1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, социокультурные основы	8	-	-	8	Презентация лекционного материала	Опрос
2	Тема 2. Психолого-педагогические основы	8	-	-	8	Презентация лекционного материала	Опрос
	<b>Модуль 2. Легкая атлетика</b>	<b>48</b>	-	<b>32</b>	<b>16</b>		
3	Тема 1. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	7	-	4	3	Активные формы обучения	Сдача нормативов
4	Тема 3. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	6	-	4	2	Активные формы обучения	Сдача нормативов

№ п/п	Раздел (тема) учебной дисциплины	Всего	Виды учебной деятельности, ч			Образовательные технологии	Формы текущего контроля
			Л	ПЗ	СРС		
5	Тема 4. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы прыжков. Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	6	–	4	2	Активные формы обучения	Сдача нормативов
6	Тема 6. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	6	–	4	2	Активные формы обучения	Сдача нормативов
7	Тема 7. Метание мяча на дальность. Челночный бег. Биохимическая основа метания. Развитие скоростно-силовых качеств	7	–	4	3	Активные формы обучения	Сдача нормативов
8	Тема 9. Бег на результат: 2000 м (Д), 3000 м (М). Развитие выносливости	8	–	6	2	Активные формы обучения	Сдача нормативов
9	Тема 10. Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости	8	–	6	2	Активные формы обучения	Сдача нормативов
<b>Итого за семестр</b>		<b>64</b>	<b>–</b>	<b>32</b>	<b>32</b>		
<b>2 семестр</b>							
	<b>Модуль 3. Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>32</b>	<b>–</b>	<b>14</b>	<b>18</b>		
10	Тема 1. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча снизу двумя руками	4	–	2	2	Активные формы обучения	Сдача нормативов
11	Тема 2. Прием мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координации	4	–	2	2	Активные формы обучения	Сдача нормативов
12	Тема 3. Прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3-ю зону. Учебная игра		–	2	2	Активные формы обучения	Сдача нормативов
13	Тема 4. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку, учебная игра	5	–	2	3	Активные формы обучения	Сдача нормативов
14	Тема 5. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координации	5	–	2	3	Активные формы обучения	Сдача нормативов

№ п/п	Раздел (тема) учебной дисциплины	Всего	Виды учебной деятельности, ч			Образовательные технологии	Формы текущего контроля
			Л	ПЗ	СРС		
15	Тема 6. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра	5	–	2	3	Активные формы обучения	Сдача нормативов
16	Тема 7. Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра	5	–	2	3	Информационные технологии, активные формы обучения	Сдача нормативов
	<b>Модуль 4. Второй теоретический раздел</b>	<b>8</b>	–	–	<b>8</b>		
19	Тема 1. Медико-биологические основы	4	–	–	4	Презентация лекционного материала	Опрос
20	Тема 2. Приемы саморегуляции	4	–	–	4	Презентация лекционного материала	Опрос
	<b>Модуль 5. Лыжная подготовка</b>	<b>48</b>	–	<b>30</b>	<b>18</b>		
21	Тема 1. Температурные нормы при занятиях на улице зимой, закаливание. Совершенствование попеременно-двухшажного хода	5	–	3	2	Активные формы обучения	Сдача нормативов
23	Тема 2. Совершенствование одно-временно-двухшажного хода по дистанции до 3000 м. Закаливание	5	–	3	2	Активные формы обучения	Сдача нормативов
24	Тема 3. Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность. Катание со склонов в различных исходных положениях	5	–	3	2	Активные формы обучения	Сдача нормативов
26	Тема 4. Совершенствование одно-временно-одношажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м	5	–	3	2	Активные формы обучения	Сдача нормативов
27	Тема 5. Лыжные гонки на дистанции 1 км. Катание со склонов с поворотами при торможении	5	-	3	2	Активные формы обучения	Сдача нормативов
29	Тема 6. Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м	5	-	3	2	Активные формы обучения	Сдача нормативов
30	Тема 7. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Лыжные гонки на дистанции 2 км. Катание со склонов	5	-	3	2	Активные формы обучения	Сдача нормативов
32	Тема 8. Техника конькового хода. Ходьба по дистанции до 4000 м в среднем темпе. Развитие выносливости	8	–	5	3	Активные формы обучения	Сдача нормативов

№ п/п	Раздел (тема) учебной дисциплины	Всего	Виды учебной деятельности, ч			Образовательные технологии	Формы текущего контроля
			Л	ПЗ	СРС		
33	Тема 9. Лыжные гонки на дистанции 3 км. Спуски со склонов различные виды	5	–	4	1	Активные формы обучения	Сдача нормативов
	<b>Зачет</b>						
	<b>Итого за семестр</b>	<b>88</b>	<b>–</b>	<b>44</b>	<b>44</b>		
<b>3 семестр</b>							
	<b>Модуль 6. Спортивные игры</b>	<b>54</b>	<b>-</b>	<b>27</b>	<b>27</b>		
22	Тема 1. Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв	12	-	6	6	Активные формы обучения	Сдача нормативов
25	Тема 2. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростных качеств	12	-	6	6	Активные формы обучения	Сдача нормативов
28	Тема 3. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении, быстрый прорыв. Учебная игра.	14	-	7	7	Активные формы обучения	Сдача нормативов
31	Тема 4. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	16	-	8	8	Активные формы обучения	Сдача нормативов
	<b>Зачет</b>						
	<b>Итого за семестр</b>	<b>54</b>	<b>-</b>	<b>27</b>	<b>27</b>		
<b>4 семестр</b>							
	<b>Модуль 7. Гимнастика</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	<b>19</b>	<b>19</b>		
34	Тема 1. Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (Д)	8	-	4	4	Активные формы обучения	Сдача нормативов
35	Тема 2. Подъем переворотом. Подтягивание на перекладине. Равновесие на нижней жерди. Развитие силы	6	-	3	3	Активные формы обучения	Сдача нормативов
36	Тема 3. Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Строевые упражнения. Подтягивания на перекладине. Упражнения в висах	4	-	2	2	Активные формы обучения	Сдача нормативов
37	Тема 4. Лазание по канату в 2 приема. Подтягивания. Развитие силы	6	-	3	3	Активные формы обучения	Сдача нормативов

№ п/п	Раздел (тема) учебной дисциплины	Всего	Виды учебной деятельности, ч			Образовательные технологии	Формы текущего контроля
			Л	ПЗ	СРС		
38	Тема 5. Подъем переворотом. Прыжки на скакалке. Общая физическая подготовка. Упражнения на осанку	4	-	2	2	Активные формы обучения	Сдача нормативов
39	Тема 6. Упражнения в упоре на брусьях. Сгибание и разгибание рук. Упор присев на одной ноге, махом соскок. Развитие координации	6	-	3	3	Активные формы обучения	Сдача нормативов
40	Тема 7. Упражнения ритмической гимнастики (Д). Комплекс упражнений с гантелями (М). Упражнения в упоре на брусьях	4	-	2	2	Активные формы обучения	Сдача нормативов
<i>Дифференцированный зачет</i>							
<b>Итого за семестр</b>		<b>38</b>	<b>-</b>	<b>19</b>	<b>19</b>		
<b>Итого по дисциплине</b>		<b>244</b>	<b>-</b>	<b>122</b>	<b>122</b>		

#### Занятия в активных, интерактивных формах по очной форме обучения

№	Темы учебной дисциплины	Объем аудиторных часов (по РУП) 122
1	Модуль 1. Первый теоретический раздел Тема 1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки социокультурные основы. Интерактивные электронные средства для поддержки проведения занятий на уроках.	2
2	Модуль 1. Первый теоретический раздел Тема 2. Психолого-педагогические основы. Интерактивные электронные средства для поддержки проведения занятий на уроках.	2
3	Модуль 2. Легкая атлетика Активные формы обучения	27
4	Модуль 3 Спортивные игры Активные формы обучения	28
5	Модуль 4. Второй теоретический раздел Тема 1. Медико-биологические основы Интерактивные электронные средства для поддержки проведения занятий на уроках	2
6	Модуль 4. Второй теоретический раздел Тема 2. Приемы саморегуляции Интерактивные электронные средства для поддержки проведения занятий на уроках	1
7	Модуль 5. Лыжная подготовка Активные формы обучения	18
8	Модуль 6. Спортивные игры Активные формы обучения	9

№	Темы учебной дисциплины	Объем аудиторных часов (по РУП) 122
9	Модуль 7. Гимнастика Активные формы обучения	28
	<b>Итого</b>	<b>117 (100%)</b>

## 5.2. Содержание учебной дисциплины

### *Содержание модуля 1 «Первый теоретический раздел»*

#### **Занятие 1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки социокультурные основы**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

#### **Занятие 2. Психолого-педагогические основы**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Основы организации проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

### *Содержание модуля 2. Легкая атлетика*

Практическое занятие 1. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.

Практическое занятие 2. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы бега

Практическое занятие 3. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.

Практическое занятие 4.

Прыжок в длину способом «прогнувшись» с разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы прыжков.

Практическое занятие 5-6. Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.

Практическое занятие 7-8. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.

Практическое занятие 9-10. Метание мяча на дальность. Челночный бег. Биохимическая основа метания. Развитие скоростно-силовых качеств.

Практическое занятие 11-12. Бег на результат: 2000 м (Д), 3000 м (М). Развитие выносливости.

Практическое занятие 13-14. Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.

### **Содержание модуля 3 Спортивные игры (волейбол).**

Практическое занятие 1. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча снизу двумя руками.

Практическое занятие 2. Прием мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координации.

Практическое занятие 3. Прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3-ю зону. Учебная игра.

Практическое занятие 4-5. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку, учебная игра.

Практическое занятие 6-7. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координации.

Практическое занятие 8-9. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.

Практическое занятие 10-11. Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.

### **Содержание модуля 4. Второй теоретический раздел**

Занятие 1. Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Занятие 2. Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

### **Содержание модуля 5. Лыжная подготовка**

Практическое занятие 1. Температурные нормы при занятиях на улице зимой, закаливание. Совершенствование попеременно-двухшажного хода.

Практическое занятие 2. Совершенствование одновременно-двухшажного хода по дистанции до 3000 м. Закаливание.

Практическое занятие 3. Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность. Катание со склонов в различных исходных положениях.

Практическое занятие 4. Совершенствование одновременно-одношажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.

Практическое занятие 5. Лыжные гонки на дистанции 1 км. Катание со склонов с поворотами при торможении.

Практическое занятие 6. Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.

Практическое занятие 7. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Лыжные гонки на дистанции 2 км. Катание со склонов.

Практическое занятие 8-9. Техника конькового хода. Ходьба по дистанции до 4000 м. в среднем темпе. Развитие выносливости.

Практическое занятие 10-11. Лыжные гонки на дистанции 3 км. Спуски со склонов различные виды.

### *Содержание модуля 6. Спортивные игры*

Практическое занятие 1. Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв.

Практическое занятие 2. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.

Практическое занятие 3. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении, быстрый прорыв. Учебная игра.

Практическое занятие 4-5. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.

### *Содержание модуля 7. Гимнастика*

Практическое занятие 1-2. Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (Д).

Практическое занятие 3-4. Подъем переворотом. Подтягивание на перекладине. Равновесие на нижней жерди. Развитие силы.

Практическое занятие 5-6. Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Строевые упражнения. Подтягивания на перекладине. Упражнения в висах.

Практическое занятие 7-8. Лазание по канату в 2 приема. Подтягивания. Развитие силы.

Практическое занятие 9-10. Подъем переворотом. Прыжки на скакалке. Общая физическая подготовка. Упражнения на осанку.

Практическое занятие 11-12. Упражнения в упоре на брусьях. Сгибание и разгибание рук. Упор присев на одной ноге, махом соскок. Развитие координации.

Практическое занятие 13-14. Упражнения ритмической гимнастики (Д). Комплекс упражнений с гантелями (М). Упражнения в упоре на брусьях.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разрабатывается учебным заведением самостоятельно на основе примерной программы. Общий объем учебных часов на учебную дисциплину «Физическая культура» зависит от числа учебных недель, предусмотренных учебным планом конкретной профессии или специальности. На основании данных о состоянии здоровья студенты распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основную, подготовительную, специальную. Студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются физической культурой вместе. Для юношей и девушек, отнесенных к подготовительной группе, исключается выполнение учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений. Для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, занятия проводят по специальным учебным программам.

Структура примерной программы предполагает освоения в первый год обучения раздела Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков, который обязателен для изучения и в котором предусматривается изучение тем:

- физическое состояние человека и контроль за его уровнем;
- основы физической подготовки;



– эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками.

– способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков.

ФГОС СПО предусмотрены теоретические занятия, содержание которых приведено выше.

Необходимый теоретический материал излагается также на каждом занятии в форме бесед и рекомендаций.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» образовательного учреждения должна быть составлена с учетом материально-технических условий, учебно-методического, информационного и кадрового обеспечения, имеющихся в образовательном учреждении, и использовать различные средства и методы физической культуры и спорта, виды спорта с целью формирования общих и профессиональных компетенций обучающихся. Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах (12-15 чел.)

*Методико-практические занятия* предусматривают освоение и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые игры, тренинг, тематические задания для самостоятельного выполнения и др.

*Учебно-тренировочные занятия* базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта для совершенствования спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной и волонтерской деятельности.

Одной из задач преподавателей, ведущих занятия по дисциплине «Физическая культура», является выработка у студентов осознания важности, необходимости и полезности знаний и умений дисциплины для дальнейшей жизни и работы по избранной специальности (профессии). Методическая модель преподавания дисциплины основана на применении активных методов обучения.

Принципами организации учебного процесса являются:

– объединение нескольких методов в единый преподавательский модуль в целях повышения эффективности процесса обучения;

– активное участие студентов в учебном процессе;

– приведение примеров применения изучаемого теоретического материала к реальным практическим ситуациям.

С целью более эффективного усвоения студентами материала данной дисциплины рекомендуется при проведении практических занятий использовать наглядные пособия и технические средства обучения.

Контрольное тестирование включает в себя проверку овладения жизненно важными умениями и навыками и уровня развития физических качеств. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов, результаты которых рассматриваются с учетом динамики контролируемых показателей.

## Образовательные технологии

Традиционные образовательные технологии ориентируются на организацию образовательного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту (преимущественно на основе объяснительно-иллюстративных методов обучения). Учебная деятельность студента носит в таких условиях, как правило, репродуктивный характер (например, информационная лекция – последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами (монолог преподавателя), семинар – эвристическая беседа преподавателя и студентов, обсуждение заранее подготовленных сообщений, проектов по каждому вопросу плана занятия с единым для всех перечнем рекомендуемой обязательной и дополнительной литературы, практическое занятие – занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков по предложенному алгоритму, лабораторная работа – организация учебной работы с реальными материальными и информационными объектами, экспериментальная работа с аналоговыми моделями реальных объектов).

### 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

#### Оценочные средства для текущего контроля успеваемости студентов

**Таблица определения физической подготовленности**

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Скоростные	Бег 30 м, с	16–17	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16–17	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16–17	230 и выше 240	195 210 205 220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
Выносливость	6-минутный бег, м	16–17	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050–1200 1050–1200	900 и ниже 900
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16–17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (М), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (Д)	16–17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
Координационный тест - челночный бег 3 × 10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест - челночный бег 3 × 10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

### **Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения**

- уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
  - овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
  - уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
  - уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
  - овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
  - повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
  - овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
  - знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
  - уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
  - уметь выполнять упражнения:
    - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек - руки на опоре высотой до 50 см);
    - подтягивание на перекладине (юноши);
    - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
    - прыжки в длину с места;
    - бег 100 м;
    - бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени);
    - тест Купера - 12-минутное передвижение;
    - плавание -50 м (без учета времени);
    - бег на лыжах: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени).

Примечание: в исключительных случаях по представлению преподавателя учебной группы решением кафедры студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть поставлен семестровый зачет при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях.

Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце каждого семестра они, а также освобожденные от практических занятий представляют тематические рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

## Примерная тематика контрольных работ

### Вариант 1

1. Организационно-педагогические аспекты самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
2. Общая характеристика физического воспитания в высших учебных заведениях: сущность, направленность, основные задачи и социальные функции.

### Вариант 2

1. Характеристика основных средств физического воспитания: структура и содержание, классификация и факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
2. Общая характеристика двигательных (физических) способностей и особенности их развития в процессе обучения в СПО.

### Вариант 3

1. Основы методики развития силовых и связанных с ними способностей человека.
2. Основы методики развития скоростных способностей и факторы, определяющие уровень их проявления в двигательных действиях.

### Вариант 4

1. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях ВУЗа.
2. Выносливость и основы методики ее развития.

### Вариант 5

1. Координационные способности: сущность, факторы, лимитирующие координированность и основы методики их развития.
2. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.

### Вариант 6

1. Урочные формы построения занятий в прикладном физическом воспитании: структура, содержание и факторы, определяющие методику построения занятия.
2. Классификация и особенности построения неурочных форм занятий физическими упражнениями.

### Вариант 7

1. Нагрузка и отдых при выполнении физических упражнений: понятие, классификация и компоненты нагрузки.
2. Социальное значение и задачи направленного использования средств физической культуры во внеучебное время студентов.

### Вариант 8

1. Гибкость и основы методики ее развития.
2. Основы методики формирования осанки и регулирования массы тела человека средствами физических упражнений.

### Вариант 9

1. Спорт в системе физической культуры: истоки, социальные функции и классификация видов спорта.

2. Основные стороны спортивной тренировки и структура подготовленности спортсмена.

#### **Вариант 10**

1. Спортивные травмы, принципы возникновения, методики оказания первой помощи и профилактика травматизма.

2. Проблемы, внедрение средств физической культуры в быт молодых людей: социальная значимость, факторы и пути, ее определяющие.

#### **Вариант 11**

1. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры.

2. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

#### **Вариант 12**

1. Влияние физических упражнений на кровь и органы кровообращения.

2. Предупреждение спортивных травм.

#### **Вариант 13**

1. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.

2. Лечебная физкультура при сердечно-сосудистых заболеваниях.

#### **Вариант 14**

1. Влияние физической культуры на опорно-двигательный аппарат.

2. Лечебная физическая культура при близорукости и астигматизме (комплекс упражнений).

#### **Вариант 15**

1. Лечебная физическая культура при гинекологических заболеваниях.

2. Лечебная физическая культура при бронхите.

#### **Вариант 16**

1. Лечебная физическая культура при бронхиальной астме (гимнастика Стрельниковой).

2. Лечебная физическая культура при вирусном гепатите.

#### **Вариант 17**

1. Лечебная физическая культура и питание при язвенной болезни желудка.

2. Сколиоз - патология опорно-двигательного аппарата. Рекомендуемые средства физической культуры при сколиозе.

#### **Вариант 18**

1. Остеохондроз: причина его возникновения, ЛФК. Посттравматический артроз, использование ЛФК.

2. Сахарный диабет и использование ЛФК при нем.

#### **Вариант 19**

1. ЛФК при вегето-сосудистой дистонии.

2. Эпилепсия. Первая помощь. Физические упражнения.

#### **Вариант 20**

1. Повреждения менисков, ЛФК.

2. Хронический тонзиллит, закаливание, ЛФК.

### **Вариант 21**

1. Оказание первой медицинской помощи при травмах конечностей.
2. Самоконтроль при занятиях физической культурой.

### **Вариант 22**

1. Массаж детей в раннем возрасте (до года).
2. Оздоровительные мероприятия для ребенка от 1 года до 3 лет.

### **Вариант 23**

1. Самомассаж, его влияние на организм человека, методика проведения.
2. Биоритмы и их значение в практической деятельности человека.

### **Вариант 24**

1. Основы рационального питания.
2. Методика оздоровительной тренировки.

### **Вариант 25**

1. Определение физического развития с использованием оценочных индексов.
2. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

### **Вариант 26**

1. Организация самостоятельных занятий физической культурой различной направленности.
2. Регулирование психоэмоционального состояния средствами физической культуры.

### **Вариант 27**

1. Составление индивидуальной программы развития физических качеств.
  2. Использование средств профессионально-прикладной физической культуры (ППФК) для развития и совершенствования профессионально важных психофизических качеств.
- Варианты контрольных работ согласовываются с преподавателем.

### **Темы рефератов для студентов, освобожденных от занятий**

1. Основы здорового образа жизни.
2. Физическое воспитание СПО.
3. Гигиенические основы физических упражнений и спорта.
4. Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха.
5. Личная и общественная гигиена.
6. Социальное значение спорта.
7. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.
8. Основы лечебной физической культуры.
9. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
10. Лечебная физкультура при близорукости.
11. Развитие силы и скоростно-волевых качеств, методика и ее воспитание.
12. Утомление и переутомление, способы и методы восстановления работоспособности.
13. Гигиена спортивных сооружений, одежды, обуви при занятиях физической культурой и спортом.
14. История развития баскетбола.

15. История развития волейбола.
16. Роль двигательной активности в жизнедеятельности человека.
17. Лечебная физкультура при врожденных и приобретенных заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
18. Основные возрастно-половые закономерности физического развития и воспитание подростков. Оценка физического развития.
19. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
20. Социально-биологические основы физической культуры.
21. Законодательство РФ о физической культуре и спорте.
22. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
23. Физическая культура личности.
24. Основы здорового образа жизни студентов.
25. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
26. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
27. Индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений.
28. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
29. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.
30. Особенности занятий физической культурой с учетом будущей профессии занимающихся студентов.
31. Международные правовые аспекты в современном спортивном движении.
32. Необходимая оборона.
33. Оздоровительная направленность физической культуры и спорта.
34. Физическая культура как средство профилактики заболеваний и реабилитации после болезни.
35. История Олимпийского движения.
36. История Олимпийских игр.

### **Примерные вопросы для подготовки к зачету**

1. Основные понятия системы физического воспитания.
2. Цель и задачи системы физического воспитания.
3. Основные направления системы физического воспитания.
4. Средства физического воспитания.
5. Физические упражнения.
6. Формы организации физического воспитания студентов.
7. Методы физического воспитания.
8. Дидактические принципы физического воспитания.
9. Физические качества.
10. Осанка, виды нарушений осанки. Формирование правильной осанки.
11. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
12. Различные степени утомления при физической и умственной деятельности: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое - процессы восстановления при каждом из них.
13. Учет возрастных особенностей студентов в процессе физического воспитания.
14. Неблагоприятное воздействие на организм гипокинезии и гиподинамии.
15. Врачебно-педагогический контроль в ВУЗе.



16. Воздействие средств физической культуры и спорта на повышение устойчивости организма к физической и умственной деятельности.

17. Техника безопасности и санитарно-гигиенические требования на занятиях физическими упражнениями.

18. Туризм в системе физического воспитания.

19. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

20. Понятие «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье.

21. Физическая культура и спорт как средство активного отдыха.

22. Роль двигательной активности в жизнедеятельности человека. Двигательная активность студентов.

23. Физическая культура и спорт в образе жизни студентов. Понятие «здоровый образ жизни».

24. Формирование знаний в процессе физического воспитания.

25. Управление строем: построение, перестроение (на месте и в движении).

26. Методика проведения общеразвивающих упражнений.

27. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.

28. Легкая атлетика. Техника выполнения специально-беговых упражнений.

29. Характеристика и основные правила игры волейбол.

30. Характеристика и основные правила игры баскетбол.

#### **Критерии оценивания знаний студентов на зачете:**

– оценка «зачтено» выставляется студенту, если студент свободно владеет материалом, излагает его на высоком научно-методическом уровне, используя материалы обязательной и дополнительной литературы.

– оценка «не зачтено», если студент при ответе обнаруживает пробелы основного учебного программного материала, допускает принципиальные ошибки в ответе.

#### **Процедура оценки:**

– уровень «освоено» соответствует прохождению студентом всех форм текущего контроля и оценкой не ниже «удовлетворительно» («удовлетворительно составляет более 50 % текущих оценок»),

– уровень «не освоено» соответствует отсутствию у студента всех форм текущего контроля и оценкой не ниже «удовлетворительно» («удовлетворительно составляет менее 50 % текущих оценок»).

#### **Критерии оценки (дифференцированной):**

– оценка «отлично» выставляется студенту, глубоко и прочно усвоившему программный материал, исчерпывающе, грамотно и логически стройно его излагающему, в свете которого тесно увязывается теория с практикой;

– оценка «хорошо» выставляется студенту, твердо знающему программный материал, грамотно и по существу излагающего его, который не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми приемами их решения.

– оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, который имеет знания только основного материала, но не усвоил его детали, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения последовательности в изложении программного материала.

– оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не усвоил значительной части программного материала, допускает существенные ошибки.

#### **Процедура оценки (дифференцированной):**

– уровень «отлично» соответствует прохождению студентом всех форм текущего контроля и оценкой не ниже «хорошо» («отлично» составляет более 50 % текущих оценок»),

– уровень «хорошо» соответствует прохождению студентом всех форм текущего контроля и оценкой не ниже «удовлетворительно» («хорошо» составляет более 50 % текущих оценок»),

– уровень «удовлетворительно» соответствует прохождению студентом всех форм текущего контроля и оценкой не ниже «удовлетворительно» («удовлетворительно» составляет более 50 % текущих оценок»),

– уровень «неудовлетворительно» соответствует отсутствию у студента всех форм текущего контроля и оценкой не ниже «удовлетворительно» («удовлетворительно» составляет менее 50 % текущих оценок»).

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Сайт библиотеки УрГЭУ: <http://lib.usue.ru/>

### **8.1. Основная учебная литература**

1. Конеева, Е. В. Физическая культура [Текст] : Учебное пособие Для СПО / под ред. Конеевой Е.В. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2021. - 599 с. <https://urait.ru/bcode/475342>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура [Текст] : Учебник и практикум Для СПО / Муллер А. Б. [и др.]. - Москва : Юрайт, 2021. - 424 с. <https://urait.ru/bcode/469681>
3. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО [Текст] : Учебное пособие Для СПО / Туревский И. М., Бородаенко В. Н., Тарасенко Л. В. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2021. - 148 с. <https://urait.ru/bcode/476074>
4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс] : Учебник Для СПО / Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. - 3-е изд. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 493 с. <https://www.biblio-online.ru/bcode/448586>
5. Балышева, Н. В. Самостоятельная работа студента по физической культуре [Электронный ресурс] : Учебное пособие Для СПО / Балышева Н. В., Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н., Усатов А. Н. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2020. - 149 с. <https://urait.ru/bcode/457504>

### **8.2. Дополнительная учебная литература**

1. Германов, Г. Н. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад [Текст] : Учебное пособие Для СПО / Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А., Кузьмина О. И. - Москва : Юрайт, 2021. - 793 с. <https://urait.ru/bcode/475600>
2. Булгакова, Н. Ж. Плавание с методикой преподавания [Электронный ресурс] : Учебник Для СПО / Булгакова Н. Ж. [и др.] ; под общ. ред. Булгаковой Н.Ж. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2020. - 344 с. <https://urait.ru/bcode/455542>

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **9.1. Методические материалы**

1. Набор электронных презентаций для использования в аудиторных занятиях
2. Задания для самостоятельной работы в электронном виде
3. Набор оценочных средств для контроля усвоения материала дисциплины.

### **9.2. Используемое оборудование**

1. Компьютер.
2. Проектор.
3. Экран.