

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ТУЙМАЗИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности среднего профессионального образования

09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Форма обучения очная

2020г.

Рассмотрено
на заседании ПЦК ФВ и ОБЖ
Протокол №__ от «__»_____2020 г.
Зав. ПЦК _____(Орлова И. Ю.)

Утверждаю
зам. директора по УР
_____ Мухаметова Н.Н.
«__»_____2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта углубленной подготовки (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **09.02.03 «Программирование в компьютерных системах»**, утвержденного Министерством образования и науки РФ 28.07.2014 г. приказ № 804 и зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ 21.08.2014 г. № 33733.

Организация-разработчик: ГАПОУ Туймазинский государственный юридический колледж.

Разработчик: Арапов Искендер Аликович, преподаватель ПЦК физического воспитания.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **09.02.03 Программирование в компьютерных системах**, входящей в укрупненную группу специальностей 09.00.00 «Информатика и вычислительная техника».

1. 2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате 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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 236 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -118 часов;

самостоятельной работы обучающегося- 118 часов.

2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций.

В рамках программы учебной дисциплины обучающиеся осваивают личностные результаты (ЛР) в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

1.2.1 Перечень общих компетенций и личностных результатов

Код	Наименование общих компетенций
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 09	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности
ОК 10	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
Код	Наименование личностных результатов
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником своей страны
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от

	алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.
ЛР 15	Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе к самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.
ЛР 16	Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.
ЛР 18	Демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>234</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>118</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>118</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>118</i>
в том числе:	
составление комплексов упражнений	<i>18</i>
самостоятельная работа над оздоровительной программой (для обучающихся специальной медицинской группы)	<i>10</i>
Реферат	<i>6</i>
Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	<i>84</i>
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	
1	2	3	
Раздел 1. Основы физической культуры		8	
ОГСЭ.00	Теория и практика физической культуры		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание	2	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. 2. Социальные функции физической культуры. 3. Физическая культура в структуре профессионального образования. 4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. 5. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. 		1
	Самостоятельная работа	6	

	<p>1. Тематика рефератов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). - Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.). 		
Раздел 2. Легкая атлетика		48	
Тема 2.1. Бег на короткие	Содержание	4	

дистанции. Прыжок в длину с места.	1.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		2
	2.	Обучение техники прыжка в длину с места.		
	3.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	4.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	Практические занятия		4	
	1.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.	2	
	2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1	
	3.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	1	
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Содержание		4	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		
	2.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой		

		атлетике.		
	Практические занятия		4	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.	2	
	2.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	1	
	3.	Закрепление практики судейства.	1	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Содержание		4	
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.		3
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Практические занятия		4	
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2	
	2.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	2	
Тема 2.4. Бег на длинные	Содержание		4	

дистанции.	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции.		3	
	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.			
	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.			
Практические занятия			4		
1.	Воспитание выносливости.				
Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание		4	3	
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.			
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».			
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.			
	Практические занятия			4	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1		
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	1		
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2		
	Самостоятельная работа			28	
	1.	Составление комплексов упражнений.	6		
2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и	8			

		длинные дистанции.		
	3.	Заполнения дневника самоконтроля. Выполнение утренней гимнастики, дыхательные упражнения.	14	
Раздел 3. Баскетбол			38	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание		4	
	1.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		2
	2.	Основные направления развития физических качеств.		
	3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
	Практические занятия		4	
	1.	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Содержание		4	
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		2
	2.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		
	3.	Развитие логического мышления в баскетболе.		
	Практические занятия		4	

	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Содержание		4	
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		3
	2.	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
	3.	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		
4.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.			
	Практические занятия		4	
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.		
Тема 3.4.	Содержание		4	

Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	1.	Совершенствовать технику владения мячом.		3
	2.	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».		
	3.	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.		
	4.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
Практические занятия			4	
1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.			
Самостоятельная работа			22	
1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	6		
2.	Составление комплексов упражнений по баскетболу	4		
3.	Заполнение дневника самоконтроля по оценки уровня физического развития.	12		
Раздел 4. Волейбол			40	
Тема 4.1. Техника	Содержание		4	

перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	1.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		2
	2.	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		
	3.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
Практическое занятие			4	
1.	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.			
Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание		4	2
	1.	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё.		
	2.	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
	3.	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		
4.	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.			
Практическое занятие			4	
1.	Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.			
Тема 4.3 .Техника			4	
Содержание				

прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	1.	Обучение технике прямого нападающего удара.		2	
	2.	Совершенствование техники изученных приёмов.			
	3.	Применение изученных приемов в учебной игре.			
Практическое занятие			4		
	1.	Выполнение технических элементов в учебной игре.			
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание		4		
	1.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		3	
	2.	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.			
	3.	Учебная игра с применением изученных положений.			
	Практическое занятие			4	
	1.	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.			
Самостоятельная работа			24		
	1.	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.	10		
	2.	Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики.	4		

	3.	Составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.	10	
Раздел 5. Лыжная подготовка			26	
Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	Содержание		4	2
	1.	Выполнение техники попеременного двухшажного хода.		
	2.	Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке».		
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		
	Практические занятия		4	
	1.	Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге.	2	
	2.	Обучение и закрепление технике подъема и спусков.	2	
Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой»	Содержание		4	2
	1.	Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».		
	2.	Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.		

и «ёлочкой».	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		
	Практические занятия		4	
	1.	Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.	2	
	2.	Воспитание выносливости.	2	
Тема 5.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Содержание		4	
1.	Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».	4		
2.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.			
	Практические занятия		4	
	1.	Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.	2	
	2.	Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.	2	
Тема 5.4.	Содержание		4	

Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	1.	Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге.		3	
	2.	Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.			
	3.	Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.			
	4.	Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.			
	Практические занятия			4	
	1.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1		
	2.	Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км).	2		
	3.	Совершенствование техники спуска и подъема.	1		
	Самостоятельная работа			10	
	1.	Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.	2		
2.	Заполнение дневника самоконтроля по оценки уровня физического развития.	6			

	3.	Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	2	
Раздел 6. Гимнастика			28	
Тема 6.1 Акробатика.	Содержание		4	2
Строевые приемы.	1.	Обучение технике кувырка вперед.		
	2.	Обучение технике равновесия.		
	3.	Обучение технике стойки моста.		
	4.	Обучение поворотам и перестроениям на месте.		
	Практические занятия		4	
	1.	Выполнение строевых приемов.		
Тема 6.2. Перестроения на месте и в движении.	Содержание		4	2
Акробатическая комбинация.	1.	Обучение поворотам и перестроениям в движении.		
	2.	Совершенствование техники акробатических элементов		
	3.	Воспитание морально волевых качеств, необходимых для профессиональной и общественной реализации личности студента.		
	Практические занятия		4	
	1.	Совершенствование перестроения на месте и в движении.		
Тема 6.3. Акробатическая комбинация. Упражнения	Содержание		4	2
	1.	Обучение технике упражнений в равновесии.		

в равновесии.	2.	Закрепление техники акробатических элементов.		
	Практические занятия		4	
	1.	Выполнение акробатической комбинации.		
Тема 6.4. Упражнения в равновесии. Упражнения на силовую выносливость.	Содержание		4	
	1.	Сдача контрольных нормативов.		3
	2.	Выполнение сочетания технических элементов.		
	3.	Совершенствование упражнения в равновесии.		
	Практические занятия		4	
	1.	Совершенствование упражнения на силовую выносливость.		
	Самостоятельная работа		12	
	1.	Заполнение дневника самоконтроля по оценки уровня физического развития.	6	
2.	Совершенствование упражнений на силовую выносливость.	2		
3.	Составление комплексов упражнений по гимнастике.	4		
Раздел 7. Оценка уровня физического развития			12	
Тема 7.1. Основы	Содержание		2	

методики оценки и коррекции телосложения.	1.	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов.		2
	2.	Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.		
	3.	Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.		
Практическое занятие			2	
1.	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.			
Тема 7.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Содержание		2	2
	1.	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.		
	2.	Ознакомление с дневником самоконтроля.		
	3.	Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		
Практическое занятие			2	

	1.	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.		
Тема 7.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Содержание		2	
	1.	Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики.		2
	2.	Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки).		
	3.	Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).		
	Практическое занятие		2	
	1.	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.		
Тема 7.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	Содержание		2	
	1.	Организация и подготовка туристических походов.		2
	2.	Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.		
	3.	Последовательность заполнения рюкзака.		
	4.	Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности.		

	5.	Организационное и материально-техническое обеспечение похода.		
	Практическое занятие		2	
	1.	Организация и методика подготовки к туристическому походу.		
Тема 7.5. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	Содержание		2	
	1.	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.		2
	2.	Обучение закаливающим мероприятиям.		
	3.	Принципы закаливания.		
	4.	Основные методы закаливания.		
5.	Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.			
	Практическое занятие		2	
	1.	Организация и методика проведения закаливающих процедур.		
Тема 7.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	Содержание		2	
	1.	Методика регулирования эмоций.		2
	2.	Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.		

	3.	Тестирование эмоциональных состояний.		
	4.	Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.		
	Практическое занятие		2	
	1.	Методика регулирования эмоциональных состояний.		
Раздел. 8 Легкая атлетика			34	
Тема 8.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание		4	
	1.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		
	2.	Обучение техники прыжка в длину с места.		
	3.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	4.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	Практические занятия		4	
	1	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.	2	

	2	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1	
	3	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	1	
Тема 8.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Содержание		4	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		
	2.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Практические занятия		4	
1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.4	1		
2.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	2		

	3.	Закрепление практики судейства.	1	
Тема 8.3. Бег на средние дистанции.	Содержание		4	
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.		
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Практические занятия		4	
1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2		
2.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	2		
Тема 8.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание		4	
	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции.		
	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега,		

	3.	финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	Практические занятия		4	
	1.	Воспитание выносливости.		
Тема 8.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание		4	
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		
	Практические занятия		3	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1	
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	1	

	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	1	
	Самостоятельная работа		16	
	1.	Составление комплексов упражнений.	4	
	2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.	2	
	3.	Заполнения дневника самоконтроля. Выполнение утренней гимнастики.	9	
		Итого	236	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует:

- наличия кабинета теории и методики физического воспитания;
- спортивного комплекса: универсальный спортивный зал; тренажерный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- оборудование: учебные пособия, таблицы, раздаточные наглядные пособия, видеозаписи.
- оборудование рабочих мест: гимнастические снаряды; спортивный инвентарь; раздевалки мужские и женские с наличием душевых комнат; место для преподавателя; посадочные места.

4.2. Информационное обеспечение обучения

4.2.2 Основные источники

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
4. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
5. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
6. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
8. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
9. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
10. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.

11. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
12. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.
13. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

4.2.3 Дополнительные источники:

14. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
15. Качанов Л. Н., Шапеева Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
16. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
17. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.
18. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.

4.2.4 Интернет-ресурсы:

1. Образовательный стандарт основного общего образования по физической культуре
<http://www.school.edu.ru/attach/8/169.DOC>
2. Примерная программа основного общего образования по физической культуре
<http://www.mon.gov.ru/edu-politic/standart/pp/25-o.doc>
3. Примерная программа основного общего образования по физической культуре
<http://www.mon.gov.ru/edu-politic/standart/pp/25-1-s.doc>
4. Примерная программа основного общего образования по физической культуре (средняя школа профильный уровень)
<http://www.mon.gov.ru/edu-politic/standart/pp/25-2-s.doc>
5. Документ - Физическая культура: основы знаний (пособие, архив WinRAR, 239 КВ)
<http://resource.stavsu.ru/data/30.rar>
6. Учебно-методическое пособие - Гигиенические основы физического воспитания школьников
<http://www.tula.net/tgpu/resources/hg>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Контроль и оценка

Общая физическая подготовка, спортивно – техническая, профессионально – прикладная оценивается по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов, разработанных и утвержденных ПЦК на основании рекомендуемых требований ФГОС к результатам освоения дисциплины «Физическая культура».

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование традиционной системы отметок в баллах, полученных обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и методико – практическую деятельность, уровень физической подготовленности, на основе которых выставляется зачет. Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий. Контрольные тесты и упражнения обучающиеся сдают с учетом медицинской группы.

Итоговая аттестация после завершения обучения проводится в форме дифференцированного зачета.

Проверка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Контроль уровня совершенствования важных физических качеств, определение оптимальной индивидуальной нагрузки
знать:	

О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж
Итоговая аттестация в форме зачета	

Контрольные нормативы по проверке овладения студентами умениями и навыками

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20