

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**
«Пермский государственный национальный исследовательский университет»

Колледж профессионального образования

Авторы-составители: **Нургалиева Елена Владимировна**

Рабочая программа дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(для студентов специальной мед.группы)

Утверждено на заседании ПЦК
Общеобразовательных и гуманитарных дисциплин
Протокол № 9 от «8» апреля 2020 г.
Председатель ПЦК И.В. Власова Власова И.В.

Пермь 2020

Рабочая программа дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения. Рабочая программа составлена с учетом требований примерной программы по дисциплине, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»), протокол №3 от 21 июля 2015 г.

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Пермский государственный национальный исследовательский университет»

Разработчик:

Нургалиева Елена Владимировна, преподаватель Колледжа профессионального образования.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	18
5. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ, УРОВНИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	21

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в колледже профессионального образования, реализующего образовательную программу на базе основного общего образования в пределах освоения среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

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

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовым дисциплинам общеобразовательного учебного цикла.

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

Целью физического воспитания студентов колледжа является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- освоение системы знаний о занятиях физическими упражнениями, их роли и значении в формировании здорового образа жизни;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью;
- овладение системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- обеспечение общей и профессионально прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины студент должен:

знать:

- значение ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- особенности влияния организованной двигательной активности на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- роль и значение физических упражнений в формировании здорового образа жизни;
- основные технические элементы базовых видов спорта;

уметь:

- творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;
- обеспечивать сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств с помощью системы практических умений и навыков;
- использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей;

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

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

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

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

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

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и

организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

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

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

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

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

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Содержание программы рассчитано на максимальную учебную нагрузку обучающегося в 180 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 140 часов (4 часа лекционных занятий, 136 часов практических занятий); самостоятельной работы обучающегося – 40 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	180
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	140
в том числе:	
лекции	4
практические занятия	136
лабораторные занятия	
контрольные работы	
Курсовая работа (проект)	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
выполнение упражнений	40
подготовка устных сообщений	
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) 2	Объем часов 3	Уровень освоения 4
Раздел 1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности		2	
Тема 1.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	Учебный материал (лекция)	2	2
	Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками. Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек.		
Раздел 2. Легкоатлетическая подготовка		38	
Тема 2.1 Вводное занятие	Практическое занятие	2	2
	Ознакомление занимающихся с техникой безопасности на занятиях. Обучение занимающихся правильной осанке. Обучение технике правильного дыхания. Обучение основным исходным положениям. ОРУ в разомкнутом строю.		
Тема 2.2 Оздоровительный и переменный бег	Практическое занятие	12	2
	Закрепление положения правильной осанки и техники дыхания. Обучение технике оздоровительной ходьбы. Обучение построению в колонну, шеренгу, круг. Развитие общей выносливости.		
	Закрепление положения правильной осанки и техники дыхания. Обучение навыкам самоконтроля. Закрепление навыков оздоровительной ходьбы. Обучение перестроения в колонну по три, четыре, поворотом в движение. ОРУ в движении. Развитие общей выносливости.		
	Закрепление положения правильной осанки и техники дыхания. Обучение навыкам самоконтроля. Обучение технике переменного бега. Обучение перестроения в колонну по три, четыре, поворотом в движение. ОРУ в движении. Развитие общей выносливости.		
	Закрепление положения правильной осанки и техники дыхания. Закрепление навыков самоконтроля. Закрепление техники переменного бега. Закрепление перестроения в колонну по три, четыре, поворотом в движение. ОРУ в кругу. Развитие общей выносливости.		
	Закрепление положения правильной осанки и техники дыхания. Закрепление техники переменного бега. Разучивание комплекса специальных (закаливающих) дыхательных упражнений в разомкнутом строю. Развитие общей выносливости.		
	Закрепление положения правильной осанки и техники дыхания. Закрепление техники переменного бега и навыков самоконтроля. Выполнение комплекса оздоровительных упражнений для общего развития. Развитие общей выносливости.		
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изученных двигательных действий в ходе самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	3
Тема 2.3.	Практическое занятие	8	2

Развитие координации, равновесия, гибкости	Закрепление положения правильной осанки и техники дыхания. Закрепление техники переменного бега. Закрепление комплекса специальных (закаливающих) дыхательных упражнений. ОРУ в кругу. Изометрические и силовые упражнения. Развитие общей выносливости.		
	Закрепление положения правильной осанки и техники дыхания. Закрепление техники переменного бега. Закрепление комплекса специальных (закаливающих) дыхательных упражнений. ОРУ в кругу. Изометрические и силовые упражнения. Развитие общей выносливости.		
	Закрепление положения правильной осанки и техники дыхания. Закрепление техники переменного бега. Закрепление комплекса специальных (закаливающих) дыхательных упражнений. Закрепление построения перестроению в колонну, шеренгу, круг. Закрепление перестроения в колонну по три, четыре, поворотам в движении. ОРУ с предметами. Развитие общей выносливости.		
	Закрепление положения правильной осанки и техники дыхания. Закрепление техники переменного бега. Закрепление комплекса специальных (закаливающих) дыхательных упражнений. Закрепление построения перестроению в колонну, шеренгу, круг. Развитие общей выносливости.		
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег по пересеченной местности в течение 20-25 мин.	2	3
	Практическое занятие	10	2
	Совершенствование положения правильной осанки и техники дыхания. ОРУ с гимнастической скамейкой. Элементы гимнастики, стрейчинга. Развитие равновесия и координации.		
	Совершенствование положения правильной осанки и техники дыхания. ОРУ с гимнастической скамейкой. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений для развития силы. Элементы гимнастики, стрейчинга. Развитие равновесия и координации.		
	Совершенствование положения правильной осанки и техники дыхания. ОРУ с гимнастической скакалкой. Обучение технике подготовительных и прыжковых упражнений со скакалкой, различным способам передвижения со скакалкой.		
	Совершенствование положения правильной осанки и техники дыхания. ОРУ в кругу. Обучение упражнениям для развития гибкости. Обучение специальным дыхательным упражнениям. Развитие равновесия и координации.		
Раздел 3. Основы общей физической подготовки	Выполнение общей разминки. Сдача контрольного норматива: Наклон туловища вперед из положения, сидя на полу упором ног в бок гимнастической скамейки.		
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изученных двигательных действий в ходе самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	3
		34	
	Тема 3.1. Основы регулирования величин физических нагрузок		
	Практическое занятие	4	2
	Выполнение общей разминки. Совершенствование положения правильной осанки и техники дыхания. Обучение силовым статическим упражнениям. ОРУ в разомкнутом строю. Развитие общей выносливости. Обучение технике самомассажа и релаксации.		
	Выполнение общей разминки. Сдача контрольного норматива: удержание тела в упоре лёжа на полу.		
	Самостоятельная работа обучающихся Разработка и выполнение комплекса физических упражнений.	2	3
	Тема 3.2.	4	2
	Практическое занятие		

Развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков	Совершенствование техники выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств. Совершенствование положения правильной осанки и техники дыхания. Развитие равновесия и координации движений.		
	Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых прикладных двигательных умений и навыков. Выполнение физических упражнений профессиональной направленности. Сдача контрольного норматива: Удержание прямых ног под углом 45°.		
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплексов упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств.	2	3
Тема 3.3. Общая физическая подготовка	Практическое занятие Выполнение общей разминки. Совершенствование положения правильной осанки и техники дыхания. Разминка. ОРУ в кругу. Оздоровительный бег по прямой с различной скоростью. Выполнение упражнений на развития мышц пресса из различных положений. Общая физическая подготовка.	6	2
	Выполнение общей разминки. Совершенствование положения правильной осанки и техники дыхания. Разминка. ОРУ в кругу. Оздоровительный бег по прямой с различной скоростью. Выполнение упражнений на развития мышц пресса из различных положений. Общая физическая подготовка.		
	Выполнение общей разминки. Совершенствование положения правильной осанки и техники дыхания. Разминка. ОРУ в кругу. Сдача контрольного норматива: удержание на весу верхней части туловища.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений на развитие силы мышц брюшного пресса..	2	3
Тема 3.4. Развитие силы	Практическое занятие Выполнение общей разминки. Совершенствование положения правильной осанки и техники дыхания. Круговая тренировка: выполнение упражнений с отягощением веса собственного тела. Выполнение упражнений в парах. Спортивная игра.	4	2
	Выполнение общей разминки. Сдача контрольного норматива: бросок набивного мяча массой 2 и 3 кг.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений на развитие силы.	2	3
Тема 3.5. Развитие выносливости	Практическое занятие Закрепление техники переменного бега. Закрепление техники дыхания и сохранения правильной осанки. Обучение перестроению из одной шеренги в две, «уступами». ОРУ в движении. Развитие общей выносливости.	6	2
	Закрепление техники переменного бега. Закрепление техники дыхания и сохранения правильной осанки. Бег в равномерном темпе продолжительностью 20-25 мин. Развитие общей выносливости.		
	Выполнение общей разминки. Сдача контрольного норматива: приседание на двух ногах врозь.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение специальных дыхательных упражнений. Оздоровительный бег в равномерном темпе продолжительностью до 30 мин.	2	3
Итого за 1 триместр		72	
Раздел 4. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность		2	
Тема 4.1.	Учебный материал (лекция)	2	2

Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность.	Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Личное отношение к здоровью. Режим труда и отдыха. Суточный биоритм и жизнедеятельность организма. Полноценный сон. Сбалансированное питание. Вода и ее значение для организма. Соблюдение личной гигиены. Основные факторы оздоровления: дыхательная гимнастика, двигательная активность, психогимнастика др. Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, совершенствования функциональных систем и профилактики простудных заболеваний.		
Раздел 5. Лыжная подготовка		32	
Тема 5.1. Техника передвижения классическими ходами	Практическое занятие	12	2
	Вводное занятие по лыжной подготовке. Обучение техническому обслуживанию лыжного инвентаря. Обучение технике передвижения на лыжах. Обучение технике лыжных ходов. Обучение строевым упражнениям с лыжами и на лыжах. Обучение технике торможения.		
	Обучение технике лыжных ходов. Обучение технике классического хода. Обучение технике торможений палками: упором, плугом, боковым соскальзыванием, падением. Обучение технике поворотов в движении переступанием, упором, плугом.		
	Обучение технике поворотов на месте. Обучение технике попеременного двухшажного хода. Обучение технике одновременных ходов.		
	Совершенствование техники передвижения одновременным двухшажным и бесшажным ходами. Прохождение дистанции 2-3 км.		
	Обучение технике перехода с одновременного лыжного хода на попеременный ход.		
	Совершенствование техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 3-х км.		
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изученных двигательных действий в ходе самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4	3
Тема 5.2. Техника передвижения коньковыми ходами	Практическое занятие	12	2
	Передвижение по пересеченной местности. Техника подъемов: ступающим шагом, «лесенкой», «ёлочкой».		
	Передвижение по пересеченной местности. Совершенствование техники подъемов и спусков различными способами. Обучение технике спусков в высокой, средней и низкой стойке. Обучение технике подъемов ступающим, скользящим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Обучение способам перехода с хода на ход.		
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача контрольного норматива: 2 км (девушки), 3 км (юноши).		
	Ознакомление с техникой передвижения коньковыми ходами. Передвижение по пересеченной местности. Обучение технике одновременного двушажного конькового хода. Прохождение дистанции до 3-х км.		
	Обучение технике одновременного одношажного конькового хода. Совершенствование техники одновременного одношажного конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).		
	Совершенствование техники одновременного одношажного конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).		
	Самостоятельная работа обучающихся Прохождение дистанции на лыжах до 5 км.	4	3
Раздел 6. Общая физическая подготовка		38	
Тема 6.1. Переменный бег	Практическое занятие	12	2
	Совершенствование положения правильной осанки и техники закаливающего дыхания. Совершенствование техники оздоровительной ходьбы. Совершенствование техники переменного бега на средние дистанции. Развитие общей и специальной выносливости. Элементы гимнастики, стрейчинга, ОРУ с гимнастическими предметами.		

	Совершенствование положения правильной осанки и техники закаливающего дыхания. Совершенствование техники переменного бега. Совершенствование техники переменного бега на средние дистанции. Развитие общей и специальной выносливости. Элементы гимнастики, стрейчинга, ОРУ с гимнастическими предметами.		
	Совершенствование положения правильной осанки и техники закаливающего дыхания. Совершенствование навыка самоконтроля. Совершенствование техники переменного бега на средние дистанции. Развитие общей и специальной выносливости. Элементы гимнастики, стрейчинга, ОРУ с гимнастическими предметами.		
	Совершенствование положения правильной осанки и техники закаливающего дыхания. Совершенствование навыка самоконтроля. Совершенствование техники переменного бега на средние дистанции. Обучение технике релаксации. ОРУ в разомкнутом строю.		
	Совершенствование положения правильной осанки и техники закаливающего дыхания. Совершенствование навыка самоконтроля. Совершенствование техники переменного бега на средние дистанции. Обучение технике релаксации. ОРУ в разомкнутом строю.		
	Совершенствование положения правильной осанки и техники закаливающего дыхания. Совершенствование навыка самоконтроля. Совершенствование техники переменного бега на средние дистанции. Обучение технике релаксации. Общая физическая подготовка.		
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изученных двигательных действий в ходе самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4	3
Тема 6.2. Развитие физических качеств	Практическое занятие	18	2
	Совершенствование положения правильной осанки и техники закаливающего дыхания. Совершенствование навыков самоконтроля и закрепление техники релаксации. ОРУ в круге.		
	Выполнение общей разминки. Сдача контрольного норматива: сед на полу согнув ноги, руки вперёд, отклонив туловище назад на 45°, с ротацией его до угла 45°.		
	Выполнение общей разминки. Сдача контрольного норматива: наклон назад прогнувшись.		
	Выполнение общей разминки. Сдача контрольного норматива: наклон в сторону из положения о.с., руки вдоль туловища.		
	Выполнение общей разминки. Сдача контрольного норматива: одновременное удержание прямых ног и рук на весу, лёжа на полу, на животе, руки вверх.		
	Выполнение общей разминки. Совершенствование положения правильной осанки и техники дыхания. Круговая тренировка: выполнение упражнений с отягощением веса собственного тела. Выполнение упражнений в парах.		
	Выполнение общей разминки. Сдача контрольного норматива: приседание на двух ногах, руки вперёд за 30 сек.		
	Выполнение общей разминки. Сдача контрольного норматива: тест с наступанием за 1 мин. (скорость, ловкость).		
	Выполнение общей разминки. Выполнение упражнений на общую физическую подготовку. Оздоровительный бег.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений с целью повышения общей физической подготовленности.	4	3
Итого за 2 триместр		72	
Раздел 7. Легкая атлетика: оздоровительный бег, общая физическая подготовка		36	
Тема 7.1. Переменный бег и	Практическое занятие	10	2
	Закрепление положения правильной осанки и техники дыхания. Закрепление техники переменного бега. Разучи-		

развитие общей выносливости	вание комплекса специальных (закаливающих) дыхательных упражнений в разомкнутом строю. Развитие общей выносливости.		
	Закрепление положения правильной осанки и техники дыхания. Закрепление техники переменного бега. Закрепление комплекса специальных (закаливающих) дыхательных упражнений. ОРУ в кругу. Изометрические и силовые упражнения. Развитие общей выносливости.		
	Выполнение общей разминки. Совершенствование положения правильной осанки и техники дыхания. Разминка. ОРУ в кругу. Оздоровительный бег по прямой с различной скоростью. Выполнение упражнений на развития мышц пресса из различных положений. Общая физическая подготовка.		
	Выполнение общей разминки. Совершенствование положения правильной осанки и техники дыхания. Разминка. ОРУ в кругу. Оздоровительный бег по прямой с различной скоростью. Выполнение упражнений на развития всех групп мышц. Общая физическая подготовка.		
	Закрепление положения правильной осанки и техники дыхания. Закрепление техники переменного бега. Закрепление комплекса специальных (закаливающих) дыхательных упражнений. ОРУ в кругу. Изометрические и силовые упражнения. Развитие общей выносливости.		
	Самостоятельная работа обучающихся Бег на средние и длинные дистанции.	2	3
Тема 7.2. Общая физическая подготовка	Практическое занятие	8	2
	Выполнение общей разминки. Совершенствование положения правильной осанки и техники дыхания. Обучение силовым статическим упражнениям. ОРУ в разомкнутом строю. Развитие общей выносливости. Обучение технике самомассажа и релаксации.		
	Выполнение общей разминки. Сдача контрольного норматива: удержание тела в упоре лёжа на полу.		
	Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых прикладных двигательных умений и навыков. Выполнение физических упражнений профессиональной направленности. Сдача контрольного норматива: Удержание прямых ног под углом 45°.		
	Выполнение общей разминки. Совершенствование положения правильной осанки и техники дыхания. Разминка. ОРУ в кругу. Сдача контрольного норматива: удержание на весу верхней части туловища.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение общеразвивающих упражнений.	4	3
	Практическое занятие	10	2
	Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых прикладных двигательных умений и навыков. Выполнение физических упражнений профессиональной направленности. Общая физическая подготовка.		
	Выполнение общей разминки. Сдача контрольного норматива: приседание на двух ногах врозь.		
	Выполнение общей разминки. Сдача контрольного норматива: бросок набивного мяча массой 2 и 3 кг.		
	Выполнение общей разминки. Сдача контрольного норматива: наклон туловища вперед из положения, сидя на полу упором ног в бок гимнастической скамейки.		
	Оздоровительный бег продолжительностью 30 мин. Выполнение физических упражнений профессиональной направленности. Общая физическая подготовка.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений с целью повышения общей физической подготовленности.	2	3
Итого за 3 триместр		36	
Итого за год		180	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Вид работ: лекционные занятия

Материально-техническое обеспечение дисциплины, оснащенность: аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.

Вид работ: практические занятия

Материально-техническое обеспечение дисциплины, оснащенность. Оборудование: 2 борцовских ковра 12 х 12 м, шведские стенки, спортивный тренажер для жима лежа, спортивные гири. Тренажерный зал общефизической подготовки. Оборудование: 8 щитов в комплекте с кольцами и сетками для баскетбола, 30 баскетбольных мячей мужских, 30 баскетбольных мячей женских, 15 волейбольных мячей мужских, 15 волейбольных мячей женских, скакалки 200 штук, 80 пар утяжелителей для ног, шведская стенка 6 штук, турники 3 штуки, 50 штук гимнастических ковриков, вспомогательный инвентарь.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Стрелковый тир

Вид работ: текущий контроль, промежуточная аттестация

Материально-техническое обеспечение дисциплины, оснащенность. Оборудование: 2 борцовских ковра 12 х 12 м, шведские стенки, спортивный тренажер для жима лежа, спортивные гири. Тренажерный зал общефизической подготовки. Оборудование: 8 щитов в комплекте с кольцами и сетками для баскетбола, 30 баскетбольных мячей мужских, 30 баскетбольных мячей женских, 15 волейбольных мячей мужских, 15 волейбольных мячей женских, скакалки 200 штук, 80 пар утяжелителей для ног, шведская стенка 6 штук, турники 3 штуки, 50 штук гимнастических ковриков, вспомогательный инвентарь.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Стрелковый тир

Вид работ: самостоятельная работа

Материально-техническое обеспечение дисциплины, оснащенность: аудитория для самостоятельной работы, оснащенная компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», обеспеченная

доступом в электронную информационно-образовательную среду университета, помещения Научной библиотеки ПГНИУ.

Вид работ: групповые (индивидуальные консультации)

Материально-техническое обеспечение дисциплины, оснащенность: аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Образовательный процесс по дисциплине Физическая культура предполагает использование следующего программного обеспечения и информационных справочных систем:

- презентационные материалы (слайды по темам лекционных и практических занятий);
- доступ в режиме on-line в Электронную библиотечную систему (ЭБС);
- доступ в электронную информационно-образовательную среду университета; тестирование;
- Интернет-сервисы и электронные ресурсы (поисковые системы, электронная почта, профессиональные тематические чаты и форумы).

Перечень необходимого лицензионного и (или) свободно распространяемого программного обеспечения: офисный пакет приложений «LibreOffice»; справочная правовая система «Консультант Плюс».

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: Учебное пособие / Новаковский С.В. - отв. ред. - М. : Издательство Юрайт, 2018, ISBN 978-5-9916-9913-6. – 125 с.
2. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 156 с. — (Профессиональное образование).

Дополнительные источники:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: Учебник и практикум / Алхасов Д.С. - М.: Издательство Юрайт, 2018, ISBN 978-5-534-06071-3. - 191.

2. Здоровье и физическая культура студента : Учеб.пособие / Валентина Александровна Бароненко, Леонид Аронович Рапопорт. - 2, перераб. - Москва : Альфа-М ; Москва : Издательский Дом "ИНФРА-М", 2015. - 336 с.

3. Муллер А. Б. Физическая культура:Учебник и практикум/Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А..-М.:Издательство Юрайт,2018, ISBN 978-5-534-02612-2.-424.

4. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации / Сергей Николаевич Братановский. - Москва : Издательский Центр РИОР, 2015. - 200 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Личностные</i>	
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Текущий контроль в форме устного собеседования.
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	Текущий контроль в форме устного собеседования; выполнение письменной работы.
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	Выполнение контрольных нормативов.
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	Демонстрация комплексов упражнений на практическом занятии; выполнение контрольных нормативов.
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	Текущий контроль в форме устного собеседования.
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки физической культуры;	Текущий контроль в форме устного собеседования.
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного	Подготовка устного сообщения.

использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков физической культуры;	
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	Подготовка устного сообщения.
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	Проведение комплекса физических упражнений с одноклассниками.
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Демонстрация комплексов упражнений на практическом занятии.
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	Подготовка устного сообщения.
- готовность к служению Отечеству, его защите;	Подготовка устного сообщения.
<i>Метапредметные</i>	
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	Подготовка устного сообщения.
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	Выполнение контрольных нормативов, проведение комплекса физических упражнений с одноклассниками.
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физиче-	Подготовка устного сообщения.

ской культуре, получаемую из различных источников;	
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	Выполнение контрольных нормативов.
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	Выполнение письменной работы.
<i>Предметные</i>	
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Выполнение контрольных нормативов, проведение комплекса физических упражнений с одноклассниками.
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Выполнение контрольных нормативов, проведение комплекса физических упражнений с одноклассниками.
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Подготовка устного сообщения.
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Выполнение контрольных нормативов, проведение комплекса физических упражнений с одноклассниками.
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Выполнение контрольных нормативов, проведение комплекса физических упражнений с одноклассниками.

5. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ, УРОВНИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Результаты обучения	Критерии оценивания результатов, уровни освоения учебного материала по дисциплине
Знать	
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни	<p><i>Ознакомительный уровень</i> – имеет представление о роли физической культуры в жизни человека;</p> <p><i>Репродуктивный уровень</i> – имеет представление о роли физической культуры в социальном развитии человека; знает основы здорового образа жизни;</p> <p><i>Продуктивный уровень</i> – знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; демонстрирует знания по основам здорового образа жизни</p>
Уметь	
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<p><i>Ознакомительный уровень</i> – бессистемно использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья;</p> <p><i>Репродуктивный уровень</i> – использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных целей</p> <p><i>Продуктивный уровень</i> – активно использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных целей</p>