



Профессиональная образовательная автономная некоммерческая организация
«Республиканский многопрофильный медицинский колледж» (РММК)
Экономико-правовое отделение

Рассмотрено и принято
педагогическим Советом
Протокол № 1 от «28» августа 2019 года

«Утверждаю»



«30» августа 2019 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
ОГСЭ.04 **Физическая культура**

по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) среднего профессионального образования

Специальность:	40.02.01 Право и организация социального обеспечения
Обучение:	По программе базовой подготовки
Уровень образования, на базе которого осваивается ППССЗ:	Основное общее образование; Среднее общее образование
Квалификация:	Юрист
Форма обучения:	Заочная

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) от 12 мая 2014 года № 508 по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования и среднего общего образования.

Организация-разработчик:

Профессиональная образовательная автономная некоммерческая организация «Республиканский многопрофильный медицинский колледж».

Разработчики:

Гогурчунов Б.И. – доцент, директор ПО АНО РММК;

Магомедов М.А. – старший преподаватель ПЦК гуманитарных, социально-экономических и общеобразовательных дисциплин ПО АНО «РММК».

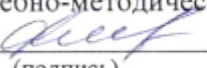
Нурмагомедова Б.М. – старший преподаватель ПЦК гуманитарных, социально-экономических и общеобразовательных дисциплин ПО АНО «РММК».

Рецензент:

Рустамов А.Ш. – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивных дисциплин отделения физической культуры и спорта ДГУ.

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании ПЦК гуманитарных, социально-экономических и общеобразовательных дисциплин ПО АНО «РММК» от «26» августа 2019 года. Протокол № 1.

Председатель Предметно-цикловой комиссии  (И.М.Гасанов)
(подпись)

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением
«27» августа 2019 года  Э.С.Гасанбекова
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины предназначена для изучения «Физическая культура», что является частью примерной основной профессиональной программы в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, квалификация: Юрист.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

– Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу СПСЗ.

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

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

– формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

– развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

– формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

– овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

– овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

– освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

– приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи дисциплины:

– создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;

– приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное, использование их средств, форм и методов в 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.

Требования к результатам освоения программы подготовки специалистов среднего звена.

Юрист (базовой подготовки) должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

ОК 11. Соблюдать деловой этикет, культуру и психологические основы общения, нормы и правила поведения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

–самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;

–применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

–основы здорового образа жизни.

–способы самоконтроля за состоянием здоровья;

–тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка (всего) 80

Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) 4

самостоятельная работа студента (всего) 76

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Очно на базе 11 кл.	
	Объем часов	
Максимальная учебная нагрузка (всего)		80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)		
в том числе:		
лабораторные занятия		не предусмотрено
практические занятия		
контрольные работы		не предусмотрено
курсовая работа (проект)		не предусмотрено
самостоятельная работа студента (всего)		76
в том числе:		

Самостоятельная работа на курсовой работой (проектом)		
<ul style="list-style-type: none"> –подготовка эссе по предложенным темам –подготовка рефератов или презентаций –повторение материалов лекций, чтение рекомендуемой литературы –работа со словарем психологических терминов 		
Итоговая аттестация в форме (указать)		–

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел № 1. Основы физической культуры			
Тема 1. Введение. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	Содержание		
	1. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		1
	2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений - тестов для оценки		1
	3. Самостоятельная работа Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
Раздел № 2. Легкая атлетика			
Тема 2. Соблюдение правил техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Освоение техники бега на короткие дистанции.	Практическое занятие № 1		
	1. Выполнение общих развивающих упражнений.		2
	2. Разбор техники низкого старта в беге на короткие дистанции.		2
	3. Освоение техники низкого старта в беге на короткие дистанции.		2
	4. Разбор техники челночного бега и бега на 30 м.		2
	5. Самостоятельная работа Выполнение челночного бега и бега на 30 м.		2
Тема 3. Освоение техники бега на длинные дистанции. Освоение простейших методик самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение их в беге на длинные дистанции.	Практическое занятие № 2		
	1. Выполнение общих развивающих упражнений.		2
	2. Разбор техники высокого старта в беге на длинные дистанции.		2
	3. Освоение техники высокого старта в беге на длинные дистанции.		2
	4. Выполнение бега на длинные дистанции.		2
	5. Разбор техники прыжка в длину с места.		2
	6. Выполнение прыжка в длину с места.		2
	7. Самостоятельная работа Разбор простейших методик самооценки работоспособности,		1

	8.	Самостоятельная работа Выполнение простейших методик самооценки		1
Тема 4. Развитие быстроты в беге на короткие дистанции. Освоение техники массажа и самомассажа и применение его при физическом и умственном утомлении.	Практическое занятие № 3			
	1.	Выполнение общих развивающих упражнений.		2
	2.	Выполнение бега на короткие дистанции.		2
	3.	Разбор техники массажа и самомассажа и применение его при физическом и умственном утомлении.		1
	4.	Выполнение массажа и самомассажа и применение его при физическом и умственном утомлении.		1
Тема 5. Освоение техники эстафетного бега. Освоение физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	Практическое занятие № 4			
	1.	Выполнение общих развивающих упражнений.		2
	2.	Разбор техники эстафетного бега.		2
	3.	Разбор техники передачи эстафетной палочки.		2
	4.	Освоение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.		2
	5.	Выполнение эстафетного бега.		2
	6.	Разбор физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.		1
7.	Самостоятельная работа Выполнение физических упражнений для коррекции и профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.		2	
Тема 6. Сдача контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика».	Практическое занятие № 5			
	1.	Выполнение общих развивающих упражнений.		2
	2.	Самостоятельная работа Выполнение контрольных нормативов		3
Раздел 3. Развитие двигательных качеств				
Тема 7. Соблюдение правил техники безопасности на занятиях по развитию двигательных качеств. Освоение техники выполнения упражнений на развитие выносливости. Освоение	Практическое занятие № 6			
	1	Выполнение общих развивающих упражнений.		2
	2.	Разбор техники выполнения упражнений на развитие выносливости		2
	3.	Освоение упражнений на развитие выносливости		2
	4.	Выполнение упражнений на развитие выносливости		2
	5.	Разбор техники выполнения упражнений со скакалкой		2

комплекса утренней гимнастики.	6.	Освоение техники упражнений со скакалкой	2
	7.	Самостоятельная работа Разбор техники выполнения упражнений для утренней зарядки	2
Тема 8. Освоение техники выполнения упражнений для развития силы. Освоение методики составления и проведен несамостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	Практическое занятие № 7		
	1.	Выполнение общих развивающих упражнений.	2
	2.	Разбор техники выполнения упражнений на развитии силы	2
	3.	Освоение упражнений на развитие силы	2
	4.	Выполнение упражнений на развитие силы	2
	5.	Разбор техники выполнения упражнений с гантелями	2
	6.	Освоение техники упражнений с сопротивлением	2
	7.	Выполнение упражнений с сопротивлением и с гантелями	2
	8.	Разбор методики составления самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной	1
9.	Самостоятельная работа Выполнение самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной	2	
Тема 9. Освоение техники выполнения упражнений для развития быстрой силы.	Практическое занятие № 8.		
	1.	Выполнение общих развивающих упражнений.	2
	2.	Разбор техники упражнений для развития быстрой силы	2
	3.	Освоение техники упражнений для развития быстрой силы	2
4.	Самостоятельная работа Выполнение упражнений для развития быстрой силы	2	
Тема 10. Освоение упражнений для развития взрывной силы	Практическое занятие № 9.		
	1.	Выполнение общих развивающих упражнений.	2
	2.	Разбор техники упражнений для развития взрывной силы	2
	3.	Освоение техники упражнений для развития взрывной силы	2
4.	Самостоятельная работа Выполнение упражнений для развития взрывной силы	2	
Тема 11. Освоение техники выполнения изометрических упражнений	Практическое занятие № 10.		
	1.	Выполнение общих развивающих упражнений.	2
	2.	Разбор техники изометрических упражнений	2
	3.	Освоение техники изометрических упражнений.	2
4.	Выполнение изометрических упражнений	2	

	5.	Самостоятельная работа Разбор правил игры в баскетбол и судейских жестов.		2
Тема 12. Освоение техники упражнений для развития быстроты реакции	Практическое занятие № 11.			
	1.	Выполнение общих развивающих упражнений.		2
	2.	Разбор техники упражнений для развития быстроты реакции.		2
	3.	Освоение техники упражнений для развития быстроты реакции.		2
	4.	Самостоятельная работа Выполнение упражнений для развития быстроты реакции.		2
Раздел 4. Настольный теннис				
Тема 13. Соблюдение правил техники безопасности на занятиях по н/теннису. Освоение техники подачи мяча и приема подач ударом.	Практическое занятие № 12			
	1.	Выполнение общих развивающих упражнений.		2
	2.	Разбор техники подачи мяча ударом		2
	3.	Освоение подачи мяча ударом.		2
	4.	Разбор техники приема подач ударом		2
	5.	Освоение техники приема подач ударом		2
	6.	Самостоятельная работа Выполнение приема подач ударом		2
Тема 14. Освоение техники атакующих ударов	Практическое занятие № 13			
	1.	Выполнение общих развивающих упражнений.		2
	2.	Разбор техники атакующих ударов.		2
	3.	Освоение техники атакующих ударов		
	4.	Самостоятельная работа Выполнение атакующих ударов		2
Тема 15. Освоение техники ударов, различных по направлению полета мяча	Практическое занятие № 14			
	1.	Выполнение общих развивающих упражнений.		2
	2.	Разбор техники ударов, различных по направлению полета мяча		2
	3.	Освоение техники ударов, различных по направлению полета		2
	4.	Выполнение ударов, различных по направлению полета мяча		2
	5.	Самостоятельная работа Освоение правил игры в настольный теннис.		2
Тема 16. Освоение техники атакующих и защитных ударов	Практическое занятие № 15			
	1.	Выполнение общих развивающих упражнений.		2
	2.	Освоение техники атакующих и защитных ударов		2

	3.	Выполнение техники атакующих и защитных ударов		2
	4.	Самостоятельная работа Освоение правил игры в настольный теннис.		2
Тема 17. Освоение техники и тактики игры по пройденному материалу	Практическое занятие № 16			
	1.	Выполнение общих развивающих упражнений.		2
	2.	Выполнение ударов, различных по направлению полета мяча		2
	3.	Выполнение атакующего и защитного ударов		2
	4.	Контрольная игра.		2
	5.	Самостоятельная работа Разбор правил проведения соревнований по настольному теннису		2
Тема 18. Освоение техники и тактики игры по пройденному материалу	Практическое занятие № 17			
	1.	Выполнение общих развивающих упражнений.		2
	2.	Выполнение ударов различных по направлению полета мяча		2
	3.	Выполнение атакующего и защитного ударов		2
	4.	Контрольная игра.		2
	5.	Самостоятельная работа Выполнение атакующего и защитного ударов		
Тема 19. Сдача контрольных нормативов	Практическое занятие № 18			
	1.	Выполнение общих развивающих упражнений.		2
	2.	Самостоятельная работа Сдача контрольных нормативов.		3
Раздел 1. Основы физической культуры				
Тема 20. Особенности организации физической культуры	Содержание			
	1.	Особенности организации физического воспитания (валеологическая и профессиональная направленность).		1
	2.	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями(в условиях спортивного зала и спортивной		1
	3.	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Двигательная активность. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства: закаливание, личная		1
	4.	Самостоятельная работа Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		1

Раздел № 6. Настольный теннис				
Тема 21. Соблюдение правил техники безопасности на занятиях по н/теннису. Закрепление техники подачи мяча и приема подач ударом	Практическое занятие № 3			
	1.	Выполнение общих развивающих упражнений.		2
	2.	Закрепление техники подачи мяча и приема подач ударом.		2
	3.	Самостоятельная работа Выполнение техники подачи мяча и приема подач ударом		2
Тема 22. Закрепление техники атакующих ударов	Практическое занятие № 4			
	1.	Выполнение общих развивающих упражнений.		2
	2.	Закрепление атакующих ударов		2
	3.	Самостоятельная работа Выполнение атакующих ударов		2
Тема 23. Закрепление техники выполнения приема подач ударом. Освоение физических упражнений для коррекции зрения.	Практическое занятие № 5			
	1.	Выполнение общих развивающих упражнений.		2
	2.	Закрепление техники приема подачи ударом.		2
	3.	Выполнение приема подачи ударом.		2
	4.	Закрепление техники в процессе игры.		2
	5.	Разбор упражнений для коррекции зрения.		2
Тема 24. Закрепление техники выполнения атакующего удара. Применение правил игры	Практическое занятие № 6			
	1.	Выполнение общих развивающих упражнений.		2
	2.	Закрепление атакующего удара.		2
	3.	Выполнение атакующего удара.		2
	4.	Самостоятельная работа Применение правил игры в учебной игре в теннис.		2
Тема 25. Закрепление техники защитных ударов.	Практическое занятие № 7			
	1.	Выполнение общих развивающих упражнений.		2
	2.	Закрепление техники защитных ударов.		2
	3.	Отработка защитных ударов с партнером.		2
	4.	Самостоятельная работа Применение правил судейства в учебной игре.		2
Тема 26. Закрепление техники выполнений ударов различных по направлению полетов мяча.	Практическое занятие № 8			
	1.	Выполнение общих развивающих упражнений.		2
	2.	Разбор техники ударов различных по направлению полетов мяча .		2

	3.	Освоение техники ударов различных по направлению полетов	2
	4.	Выполнение ударов различных по направлению полетов мяча.	2
	5.	Самостоятельная работа Выполнение технических элементов в учебной игре.	2
Тема 27. Освоение техники выполнения ударов, отличающихся по длине полета мяча.	Практическое занятие № 9		
	1.	Выполнение общих развивающих упражнений.	2
	2.	Разбор техники ударов, отличающихся по длине полета мяча.	2
	3.	Освоение техники ударов, отличающихся по длине полета мяча..	2
	4.	Выполнение ударов, отличающихся по длине полета мяча..	2
	5.	Самостоятельная работа Выполнение технических элементов в учебной игре.	2
Тема 28. Освоение техники и тактики игры по пройденному материалу. Судейские жесты	Практическое занятие № 10		
	1.	Выполнение общих развивающих упражнений.	2
	2.	Закрепление техники различных ударов в защите и в нападении.	2
	3.	Выполнение различных ударов в защите и в нападении.	2
	4.	Выполнение тактических действий в учебной игре.	2
	5.	Самостоятельная работа Применение судейских жестов в учебной игре.	2
Тема 29. Применение изученных элементов в учебной игре.	Практическое занятие № 11		
	I.	Выполнение общих развивающих упражнений.	2
	2.	Формирование игрового мышления в учебной игре с применением изученных элементов.	3
	3.	Самостоятельная работа Формирование игрового мышления в учебной игре с применением изученных элементов	
Раздел 7. Развитие двигательных качеств			
Тема 30. Соблюдение правил техники безопасности на занятиях по развитию двигательных качеств. Развитие силовой выносливости.	Практическое занятие № 12		
	1.	Выполнение общих развивающих упражнений.	2
	2.	Разбор техники упражнений для развития силовой выносливости.	2
	3.	Освоение техники упражнений для развития силовой	2
	4.	Самостоятельная работа Выполнение упражнений для развития силы ног и рук.	2
Тема 31. Освоение техники	Практическое занятие № 13		
	1.	Выполнение общих развивающих упражнений.	2

выполнения упражнений с внешним сопротивлением. Освоение методики составления и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной	2.	Разбор техники выполнения упражнений с внешним	2
	3.	Освоение выполнения упражнений с внешним сопротивлением.	2
	4.	Выполнение выполнения упражнений с внешним	2
	5.	Разбор методики составления самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной	1
	6.	Самостоятельная работа Выполнение самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной	2
	Тема 32. Освоение техник и изометрических упражнений.	Практическое занятие № 14	
1.		Выполнение общих развивающих упражнений.	2
2.		Разбор техники изометрических упражнений.	2
3.		Самостоятельная работа Выполнение броска мяча по кольцу с места.	2
Тема 33. Освоение техники выполнения упражнений по развитию гибкости.	Практическое занятие № 15		
	1.	Выполнение общих развивающих упражнений.	2
	2.	Разбор техники выполнения упражнений по развитию гибкости.	2
	3.	Освоение техники выполнения упражнений по развитию	2
	4.	Самостоятельная работа Выполнения упражнений по развитию гибкости.	2
Тема 34. Освоение техники выполнения упражнений для развития ловкости.	Практическое занятие № 16		
	1.	Выполнение общих развивающих упражнений.	2
	2.	Разбор техники выполнения упражнений для развития ловкости.	2
	3.	Освоение техники выполнения упражнений для развития	2
	4.	Самостоятельная работа Освоение техники выполнения упражнений для развития	
Тема 35. Освоение техники выполнений упражнений для развития мышц брюшного пресса.	Практическое занятие № 17		
	1.	Выполнение общих развивающих упражнений.	2
	2.	Разбор техники выполнений упражнений для развития мышц	2
	3.	Освоение техники выполнений упражнений для развития мышц брюшного пресса.	2
	4.	Самостоятельная работа Выполнение техники выполнений упражнений для развития мышц брюшного пресса.	2
Тема 36. Освоение техники	Практическое занятие № 18		

выполнений упражнений для развития мышц спины.	1.	Выполнение общих развивающих упражнений.	2
	2.	Разбор техники выполнений упражнений для развития мышц	2
	3.	Самостоятельная работа Выполнение техники выполнений упражнений для развития	2
Тема 37. Освоение техники выполнений упражнений для развития взрывной силы.	Практическое занятие № 19		
	1.	Выполнение общих развивающих упражнений.	2
	2.	Разбор техники выполнений упражнений для развития взрывной	2
Тема 38. Освоение техники выполнений упражнений для развития быстрой силы (прыгучести).	Практическое занятие № 20		
	1.	Выполнение общих развивающих упражнений.	2
	2.	Разбор техники выполнений упражнений для развития быстрой	2
	3.	Освоение техники выполнений упражнений для развития быстрой	2
Тема 39. Сдача контрольных нормативов по разделу развития двигательных качеств.	Практическое занятие № 21		
	1.	Выполнение общих развивающих упражнений.	2
	2.	Самостоятельная работа Сдача контрольных нормативов по разделу развития	3
Раздел № 8. Легкая атлетика			
Тема 40. Соблюдение правил техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Освоение техники бега на короткие дистанции.	Практическое занятие № 22		
	1.	выполнение общих развивающих упражнений.	2
	2.	Разбор техники низкого старта в беге на короткие дистанции.	2
Тема 41. Освоение техники бега на длинные дистанции. Освоение простейших методик самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение их в беге на длинные дистанции.	Практическое занятие № 29		
	1.	Выполнение общих развивающих упражнений.	2
	2.	Разбор техники высокого старта в беге на длинные дистанции.	2
	3.	Освоение техники высокого старта в беге на длинные дистанции.	2
	4.	Выполнение бега на длинные дистанции.	2
	5.	Разбор техники прыжка в длину с места.	2
6.	Выполнение прыжка в длину с места.	2	

		Самостоятельная работа Выполнение прыжка в длину с места		
Тема 42. Развитие быстроты в беге на короткие дистанции. Освоение техники массажа и самомассажа и применение его при физическом и умственном утомлении.	Практическое занятие № 30			
	1.	Выполнение общих развивающих упражнений.		2
	2.	Выполнение бега на короткие дистанции.		2
	3.	Разбор техники массажа и самомассажа и применение его при физическом и умственном утомлении.		1
	4.	Самостоятельная работа Выполнение массажа и самомассажа и применение его при физическом и умственном утомлении.		2
Тема 43. Освоение техники эстафетного бега. Освоение физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	Практическое занятие № 31			
	1.	Выполнение общих развивающих упражнений.		2
	2.	Разбор техники эстафетного бега.		2
	3.	Освоение техники эстафетного бега и передачи эстафетной		2
	4.	Самостоятельная работа Выполнение эстафетного бега.		2
Тема 44. Дифференцированный зачет.	Практическое занятие № 32			
	1.	Выполнение тестового задания дифференцированного зачета.		3
	2.	Выполнение общих развивающих упражнений.		2
	3.	Самостоятельная работа Выполнение контрольных нормативов.		3
		Всего:	80	
		консультации		
		самостоятельная	76	
		обязательная аудиторная учебная нагрузка	1 сессия – 2/ 2 сессия – 2/	
		Форма контроля – –		

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, помещений, объектов физической культуры и спорта, мест для занятий физической подготовкой. Для усвоения знаний и практических навыков студентами изучение дисциплины «Физическая культура» обеспечено, прежде всего, наличием помещений, объектов физической культуры и спорта, мест для занятий физической подготовкой, оснащенных соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий.
- спортивный зал
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Технические средства обучения:

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

– стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

– кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники

1. Алхасов Д.С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 2: Учебное пособие для СПО. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 441 с. – (Серия: Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-05757-7 (ч. 2) ISBN 978-5-534-05756-0
2. Алхасов Д.С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 1: Учебное пособие для СПО / Д. С. Алхасов. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 254 с.: [2]с. цв. вкл. – (Серия: Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-05755-3 (ч. 1) ISBN 978-5-534-05756-0
3. Алхасов Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: Учебник для СПО. – М.: Издательство Юрайт,

2019. – 240 с.: [30 цв. вкл.] — (Серия: Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-08312-5
4. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры: Учебник и практикум для СПО. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 191 с. – (Серия: Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-06071-3
 5. Власов А.А. Физическая культура и спорт: Краткий терминологический словарь. – М., 2015. – 60 с. ISBN 5-9718-0009-4: 50-05.
 6. Кулиненко О.С. Биохимия в практике спорта [Электронный ресурс]. – Электронные текстовые данные. – М.: Издательство «Спорт», 2018. – 184 с. – 978-5-9500179-7-1. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru//74291.html> (ЭБС) (электронный учебник) Электронно-библиотечный фонд (ЭБФ) РММК.
 7. Туревский И.М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: Учебное пособие для СПО. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 148 с. – (Серия: Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-11519-2

Дополнительные источники

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
5. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. – М., 2013.
6. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2014.
7. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурнооздоровительных занятий. – Смоленск, 2012.
8. Литвинов А.А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М., 2014.
9. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. – Кострома, 2014.
10. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура: учебник и практикум для студентов СПО – М., 2017424с.
11. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. – 3-е изд. – М., 2013.

Интернет-ресурс

Электронная библиотека (ЭБС) ДГУ (собственная: используется РММК согласно Сетевого договора):

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru
2. Национальная электронная библиотека <https://nab.ru>
3. ЭБС IPRbooks: <http://www.iprbookshop.ru>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. URL.: <http://elibrary.ru>
5. Электронная библиотека (ЭБС) РММК (собственная): <http://www.iprbookshop.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка 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
Умения:	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	оценка правильности выполнения комплексов упражнений: но корректирующей и глазодвигательной гимнастике, комплекса дыхательных упражнений;
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	оценка правильности выполнения приемов самомассажа
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	оценка правильности выполнения преодоления искусственных и естественных препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности;
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	оценка выполнения техники упражнений по видам спорта, сдача контрольных нормативов в циклических видах спорта
Знания:	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	составление комплексы упражнений, направленных па укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
способы контроля и оценки	выполнения тестовых заданий и учебных

индивидуального физического развития и физической подготовленности правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	нормативов для оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности и способы планирования системы индивидуальных занятий.
---	---