
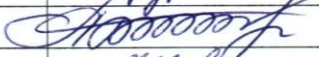


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код и наименование дисциплины: ОУД.О. 06 Физическая культура

Код и наименование специальности: 40.02.01 Право и организация
социального обеспечения

Форма обучения: очная

Статус	Должность	И.О. Фамилия	Подпись
Разработал	Доцент	Е.В. Бердышева	
Согласовал	Руководитель отделением	А.М. Поляков	
	Руководитель ППСЗ	Н.В. Цыганенко	

Барнаул 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	3
1.1 Область применения рабочей программы учебного предмета	3
1.2 Место учебного предмета в структуре образовательной программы	3
1.3 Планируемые результаты освоения учебного предмета	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы	9
2.2. Тематический план и содержание учебного предмета	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
3.1. Требования к материально-техническому обеспечению	18
3.2 Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
ПРИЛОЖЕНИЕ (обязательное) Методические рекомендации и указания	28

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Область применения рабочей программы учебного предмета

Программа учебного предмета «Физическая культура» является частью образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППСЗ) по специальности среднего профессионального образования 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебный предмет относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

Уровень освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета в рамках освоения ППСЗ на базе основного общего образования.

1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета личностные результаты:

Основное содержание учебного предмета «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть. Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

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

личностных:

Личностные результаты освоения основной образовательной программы обучающимися должны отражать готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентации, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

гражданского воспитания:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
- патриотического воспитания:
- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;
- идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;
- духовно-нравственного воспитания:
- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;
- эстетического воспитания:
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;
- экологического воспитания:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

ценности научного познания:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;

- осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

метапредметных:

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

б) базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;

- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;
- разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
- ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

в) работа с информацией:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

а) общение:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

б) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

- выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретенный опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

б) самоконтроль:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

- самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;

- саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;
 - внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
 - эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;
 - социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;
- г) принятие себя и других людей:
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
 - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
 - признавать свое право и право других людей на ошибки;
 - развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

предметных:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

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

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

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

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса "Адаптированная

физическая культура" определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебного предмета	110
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	110
в том числе:	
лекции	16
практические занятия	94
Промежуточная аттестация проводится в форме зачета (1, 2 семестр)	

2.2 Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов
1	2	3
1 семестр		
Теоретическая часть		
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Здоровый образ жизни. Значение двигательной активности. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Дневник самоконтроля. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	4
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические	4

	средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	
Тема 1. 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	2
Практическая часть		
	Раздел 1. Легкая атлетика	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Практические занятия: 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой 2. Комплекс ОРУ 3. Специальные беговые упражнения 4. Биомеханические основы техники бега 5. Высокий и низкий старт 6. Стартовое ускорение 7. Бег по дистанции 30м. 8. Финиширование 9. Челночный бег	2
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции	Практические занятия: 1. Комплекс ОРУ 2. Специальные беговые упражнения 3. Бег 60 метров 4. Развитие скоростных физических качеств	2
Тема 1.3. Бег на короткие дистанции	Практические занятия: 1. Комплекс ОРУ 2. Специальные беговые упражнения 3. Бег 100 метров 4. Развитие скоростных физических качеств	2
Тема 1.4. Прыжки в длину с места	Практические занятия: 1. ОРУ 2. Специальные прыжковые упражнения 3. Прыжки в длину с места: техника отталкивание, полет, приземление 4. Спортивная игра (по выбору учащихся)	2

Тема 1.5. Прыжки в длину с разбега	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ 2. Специальные прыжковые упражнения 3. Прыжки в длину с разбега способом: (“согнув ноги”) техника разбега, отталкивание, полет, приземление 4. Развитие скоростных и скоростно-силовых физических качеств 5. Спортивная игра (по выбору учащихся) 	2
Тема 1.6. Прыжки в длину с разбега	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ 2. Специальные прыжковые упражнения 3. Прыжки в длину с разбега способом (“согнув ноги”): техника разбега, отталкивание, полет, приземление. 4. Спортивная игра (по выбору учащихся) 5. Основы правил спортивных соревнований в прыжках в длину с разбега. 	2
Тема 1.7. Прыжки в высоту	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ 2. Специальные прыжковые упражнения 3. Прыжки в высоту способом перешагивания, «ножницы» 4. Прыжки в высоту с места 5. Прыжки в высоту с разбега 6. Развитие скоростных и скоростно-силовых физических качеств 	2
Тема 1.8. Прыжки в высоту	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ 2. Специальные прыжковые упражнения 3. Прыжки в высоту способом «прогнувшись» 4. Прыжки в высоту с разбега 5. Спортивная игра (по выбору учащихся) 	2
Тема 1.9. Метание мяча	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности при метаниях 2. ОРУ 3. Метание малого мяча с места и с разбега 4. Развитие скоростно-силовых физических качеств 5. Спортивная игра (по выбору учащихся) 	2
Тема 1.10. Метание гранаты	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности при метаниях гранаты 2. ОРУ 3. Метание гранаты в цель 4. Развитие силовых физических качеств 5. Основы правил спортивных соревнований в легкоатлетических метаниях. 	2
Раздел 2. Стрельба		

Тема 2.1 Стрельба из пистолета без пулевая	Практические занятия: 1.Техника безопасности при стрельбе 2.Изготовка – подготовка к стрельбе 3.Способы удержания пистолета 4. Положение для стрельб 5. Прицеливание 6.Стрельба по мишеням	2
Раздел 3. Гимнастика. Основная гимнастика		
Тема 3.1. Строевые упражнения Общеразвивающие упражнения в парах. Развитие гибкости	Практические занятия: 1.Техника безопасности на занятиях гимнастикой. 2. Упражнения: построения и перестроения, передвижения, смыкания и размыкания 3. Комплекса ОРУ в паре с партнером 4. Упражнения для развития физического качества гибкости	3
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения с предметами, акробатические упражнения.	Практические занятия: 1. ОРУ с предметами - гантелями 2. Акробатические упражнения: группировки, перекаты, кувырки, «мост», стойка на лопатках 3. Упражнения на развитие ловкости	3
Тема 3.3 Общеразвивающие упражнения с предметами, акробатические упражнения	Практические занятия: 1. ОРУ с предметами– набивными мячами 2. Акробатические упражнения: группировки, перекаты, кувырки, «мост», стойка на лопатках 3. Развитие координации	3
Тема 3.4 Формирование правильной осанки	Практические занятия: 1.Комплекс ОРУ 2.Комплекс упражнений направленных на формирование правильной осанки	2
Тема 3.5 Формирование правильной осанки	Практические занятия: 1.Комплекс ОРУ 2.Комплекс упражнений направленных на формирование правильной осанки	2
Раздел 4. Гимнастика. Атлетическая гимнастика		
Тема 4.1. Упражнения без отягощения с собственным весом	Практические занятия: 1.Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой 2. Комплекс ОРУ 3.Упражнения без отягощения с собственным весом 4.Упражнения для развития силового компонента физических качеств	3
Тема 4.2. Упражнения с отягощением	Практические занятия: 1. Комплекс ОРУ 2.Упражнения с отягощением	3

	3.Упражнения на тренажерах на различные группы мышц 4.Упражнения для развития физического качества силы	
Тема 4.3. Круговая тренировка. Развитие скоростно-силового компонента физических качеств	Практические занятия: 1.Комплекс ОРУ 2. Круговая тренировка 3.Упражнения для развития скоростно-силового компонента физических качеств	3
Тема 4.4. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц	Практические занятия: 1.Комплекс ОРУ 2. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц рук и ног 3. Силовая подготовка	4
Раздел 5. Теоретическая часть		
Тема 5. 1. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности	3
Тема 5.2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста Тема 5.3. Производственная гимнастика Тема 5.4 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи.	3
	Итоговое занятие. Зачет.	
	Итого за 1 семестр	64
	2 семестр	
Раздел 6. Волейбол		

Тема 6.1 Стойка и перемещение игрока	Практические занятия: 1.Правила техники безопасности 2. Комплекс ОРУ 3. Стойки игрока 4. Перемещения: передвижение, ходьба, прыжки 5. Перемещения: вперед, назад, вправо, влево	1
Тема 6.2 Прием и передача мяча снизу .сверху двумя руками	Практические занятия: 1.Комплекс ОРУ 2. Прием мяча 3. Передача мяча снизу двумя руками 4. Прием и передача мяча в парах, с увеличением числа мячей 5. Взаимодействие игроков в паре	1
Тема 6.3 Нижняя прямая и боковая подача	Практические занятия: 1. Комплекс ОРУ 2. Нижняя прямая подача мяча: стойка во время подачи, работа рук и ног 3. Боковая подача мяча: стойка во время подачи, работа рук и ног 4. Поддача на результат по зонам 5.Учебная игра 2х2, 3х3 6. Упражнения на укрепление кистей рук	2
Тема 6.4 Верхняя прямая подача	Практические занятия: 1. Комплекс ОРУ 2. Верхняя прямая подача: стойка, работа рук и ног 3. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4 4. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса	1
Тема 6.5 Тактика игры в защите	Практические занятия: 1. Комплекс ОРУ 2. Тактика игры в защите 3.Стойки и перемещения при игре в защите 4. Блокирование игрока с мячом 5.Командные взаимодействия в защите. 6. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса 7.Учебная игра 4х4, 5х5	1
Тема 6.6 Тактика игры в нападении	Практические занятия: 1. Тактика игры в нападении 2.Стойки и перемещения при игре в нападении 3. подачи в зону 4. Нападающий удара на месте 5. Нападающий удар в прыжке 6. Нападающий удар в движение 7.Командные взаимодействия в нападении 8.Упражнения на укрепление мышц ног 9.Учебная игра 4х4, 5х5.	1
Тема 6.7 Учебная игра. Освоение практики судейства	Практические занятия: 1.Учебная игра 2. Основы правил и судейства соревнований по волейболу.	1
Раздел 7. Спортивные игры. Баскетбол		
Тема 7.1. Стойка, перемещения,	Практические занятия: 1. Техника безопасности	1

остановки, повороты игрока	3. Передвижения: ходьба, прыжки, остановки, повороты 4. Стойка игрока: работа рук и ног во время перемещений, остановок 5. Подвижная игра (по выбору учащихся) 6. Упражнения на развитие координации	
Тема 7.2 Передача мяча одной рукой	1.Комплекс ОРУ 2. Передача мяча одной рукой от плеча 3. Передача одной рукой от головы или сверху 4.Передача одной рукой «крюком» 5. Передача одной рукой снизу 6. Передача одной рукой сбоку 7. Скрытая передача мяча за спиной 8.Передачи мяча в усложненных условиях	1
Тема 7.3 Ведение мяча	Практические занятия: 1.Комплекс ОРУ 2. Ведение мяча с высоким и низким отскоком 3. Ведение мяча со зрительным и без зрительного контроля 4. Работа с двумя мячами 5. Развитие ловкости	1
Тема 7.4 Бросок мяча	Практические занятия: 1.Комплекс ОРУ 2. Бросок: одной рукой от плеча 3. Бросок: двумя сверху, двумя руками от груди 4. Бросок: двумя руками сверху и снизу 5. Бросок: двумя руками сверху вниз 6. Бросок: одной рукой от плеча	1
Тема 7.5 Тактики игры в защите	Практические занятия: 1. Защита: техника передвижений стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты 2. Техника овладения мячом 3.Противодействия: выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока 4.Учебная игра 3х3, 2х2. 5.Развитие общей выносливости.	1
Тема 7.6 Тактика игры в нападении.	Практические занятия: 1. Тактика нападения: индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча 2. Тактика нападения: групповые взаимодействие двух и трех игроков 3. Тактика командных действий: позиционное и стремительное нападение 4. Нападения без сопротивления, 2, 3 игрока 5. Учебная игра 3х3, 2х2. 6. Развитие специальной выносливости	2
Тема 7.7 Учебная игра.	Практические занятия: 1. Техника игры: игра по правилам 2. Техника поворотов 3. Прием и передачи мяча 4. Ведение мяча 5.Техника штрафных бросков	2

	6. Правила судейства	
Раздел 8. Спортивные игры. Футбол		
Тема 8.1. Стойки и перемещения игрока. Удары по мячу и ведение. Игровые действия полевого игрока	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности 2. основных элементов игры 3. стойки и перемещения: в виде ходьбы, медленного бега, ускорений, спиной вперед, прыжков 4. игровых действий полевого игрока 5. Удары по мячу: неподвижному мячу, по движущемуся, летящему 6. остановки и ведения мяча 7. отбора мяча 8. выбрасывания из-за боковой линии 9. Учебная игра 	3
Тема 8.2. Игровые действия полевого вратаря	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Действия полевого вратаря 2. Передвижения полевого вратаря 3. Ловля мяча 4. Отражения мяча лежа 5. Отбивания и перевод мяча 6. Вбрасывания мяча из-за боковой линии 7. Упражнения на развитие скоростной реакции 8. Учебная игра 	3
Тема 8.3. Тактика игры при атакующих и оборонительных действиях	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Атакующие действия 2. Оборонительные действия: зонная, персональная и смешанная защита 3. Учебная игра 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 	3
Раздел 9 Спортивные игры. Бадминтон		
Тема 9.1. Перемещения, подача и прием волана	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила техники безопасности 2. Основные элементы игры 3. Жонглирования воланом 4. Перемещения при защитных и нападающих действиях 5. подача волана: короткая, высоко-далекая, плоская подача 6. Прием волана 8. Одиночная игра 	2
Тема 9.2. Удары	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. основных элементов игры 2. Удар: укороченный, плоский 4. Удар в нападении, прямой, косой боковой, обманный 5. Удар при игре в паре 6. Одиночная игра 7. Парная игра 	2
Тема 9.3. Парные взаимодействия	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные элементы игры 2. Парные взаимодействия 3. Парная игра, удары при игре в паре 	2

Тема 9.4 Тактики игры	Практические занятия: 1.Основные элементы игры 2. Тактика игры 3. Простые тактические комбинации: короткая подача, удар под левую руку противника, ответ из левого угла, атакующий удар над головой 4.Учебная игра без счета	2
Тема 9.5 Учебная игра. Основы правил игры и судейства соревнований в бадминтоне	Практические занятия: 1 Учебная игра. 2.Основы правил игры и судейства соревнований в бадминтоне	2
Раздел 10 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		
Тема 10.1 Эстафетный бег, передача эстафетной палочки	Практические занятия: 1.Техника безопасности 2. Специальные беговые упражнения 3.Передача эстафетной палочки 4. Техники эстафетного бега 4*100м 5.Развитие скоростно-силовых физических качеств	2
Тема 10.2 Переменный бег.	Практические занятия: 1. Специальные беговые упражнения 2. Техника переменного бега 3.Спортивная игра по выбору учащихся 4.Развитие специальной выносливости Самостоятельная работа обучающихся по теме «Переменный бег»	2
Тема 10.3 Продолжительный бег	Практические занятия: 1. Продолжительный бег в чередовании с ходьбой 2.Развитие физических качеств общей и специальной выносливости. 4.Развитие общей выносливости	2
Тема 10.4 Равномерный бег	Практические занятия: 1. Равномерный бег 2000м.-девушки; 3000м.-юноши 2. Развитие физических качеств гибкости и координации	2
Тема 10.5. Кроссовый бег	Практические занятия: 1. Кроссовый бег 2.Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в кроссе	2
Итоговое занятие. Зачет.		
Итого за 2 семестр		46
ИТОГО за 1 курс		110

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и спортивного инвентаря различного назначения

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Общей площадью 675 кв.м., в составе:

-Волейбольная площадка

-Беговая дорожка

-Спортивная площадка с элементами полосы препятствий.

Материально-техническое обеспечение и организация образовательного процесса по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (при наличии) осуществляется в соответствии с ЛНА АлтГТУ.

Вспомогательные помещения стадиона (расположены в здании административно-учебного корпуса)

Основное оборудование: раздевалки (мужская – площадью 16,7 кв.м. на 24 места, женская – площадью 17,0 кв.м. на 24 места), оснащенные шкафчиками и скамейками.

Плавательный бассейн «Олимпийский»

Основное оборудование: цельнометаллическая чаша 25x16 метров. 6 отдельных дорожек, 6 стартовых стоек. Раздевалки с душевыми помещениями. Учебный класс.

Спортманеж

Основное оборудование: беговые дорожки; гимнастические снаряды (брусья, перекладина, гимнастические лавочки, сектор для прыжков, гимнастические маты, баскетбольные стойки, площадка для игры в минифутбол, волейбольная площадка, зал для занятий борьбой (ковёр, штанга, гантели), зал для занятия боксом (боксерские груши), зал для занятия тяжелой атлетикой (штанга, гири, гантели, помост), теннисный стол. Раздевалки.

Лыжная база

Основное оборудование: снегоход «Буран» для обслуживания лыжной трассы, открытая площадка для игры в минифутбол (в зимнее время заливается

каток), волейбольная площадка, лыжи, коньки, гимнастические снаряды (перекладина, брусья), канат, 2 теннисных стола. Раздевалки.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.: ил. — ISBN 978-5-09-067771-4

Дополнительная литература

2. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/91886.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 56 с. — ISBN 978-5-7638-4027-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/100141> (дата обращения: 14.11.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/84086> (дата обращения: 14.11.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Буров, А. Э. Диагностика и оценка профессионально важных качеств в практике профессионально-прикладной физической культуры : практикум / А. Э. Буров, О. А. Ерохина. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 160 с. — ISBN 978-5-4487-0816-9. — Текст : электронный // ЭБС PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116614> (дата обращения: 14.11.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Интернет-ресурсы

Window.edu.ru Бесплатная электронная библиотека онлайн "Единое окно к образовательным ресурсам".

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, сдача нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. Соответствие результатов обучения формам и методам их контроля и оценки приведены в таблице.

Результаты обучения	Формы оценки результатов обучения
<p>личностных:</p> <p>Личностные результаты освоения основной образовательной программы обучающимися должны отражать готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентации, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:</p> <p>гражданского воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none">- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;- патриотического воспитания:- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;	<p>Тестирование (сдача контрольных нормативов) Реферат для лиц, временно освобожденных от практических занятий</p>

<ul style="list-style-type: none"> - ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде; - идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу; - духовно-нравственного воспитания: - осознание духовных ценностей российского народа; - сформированность нравственного сознания, этического поведения; - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; - осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; - ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России; эстетического воспитания: - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений; - способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; - убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; - готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности; экологического воспитания: - сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; ценности научного познания: - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; - совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира; - осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе. 	
--	--

метапредметных:

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

б) базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;
- разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

контрольные упражнения
- работа в малых группах
- сдача нормативов ГТО

<ul style="list-style-type: none"> - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения; в) работа с информацией: <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; - создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; - оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; - использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; - владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности. Овладение универсальными коммуникативными действиями: <ul style="list-style-type: none"> а) общение: <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; - распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; - владеть различными способами общения и взаимодействия; - аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; - развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств; б) совместная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - оценивать качество своего вклада и каждого 	
---	--

участника команды в общий результат по разработанным критериям;

- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

- давать оценку новым ситуациям;

- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

- оценивать приобретенный опыт;

- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

б) самоконтроль:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

- владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

- использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

- самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;

- саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;

- внутренней мотивации, включающей

стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;

- эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;

- социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

г) принятие себя и других людей:

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;

- признавать свое право и право других людей на ошибки;

- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

предметных:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

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

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

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

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Требования к предметным результатам освоения

<p>обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса "Адаптированная физическая культура" определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.</p>	
--	--

Лист актуализации рабочей программы дисциплины
Физическая культура

Наименование дисциплины	Кафедра-разработчик РПД	Предложения об изменении РПД	Подпись заведующего кафедрой/протокол заседания кафедры
1	2	3	4
Физическая культура	ОФКС	-	

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И УКАЗАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ВВЕДЕНИЕ

Одним из результатов работы Колледжа должно являться воспитание здорового выпускника с устойчивой внутренней мотивацией на дальнейшее познание науки, техники, культуры, способного строить и созидать.

По данным НИИ профилактики и гигиены, заболеваний детей, подростков и молодежи, более 90% подростков имеют отклонения физического и психического здоровья. Поэтому жизненно необходимыми являются физическая культура и спорт, благодаря которым человек приобретает знания, и умения для сохранения здоровья, повышает уровень физической подготовленности, воспитывает психологические черты личности.

Невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих обучающихся, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему, поэтому в образовательном процессе необходимо организовывать внеаудиторную самостоятельную работу, направленную на улучшение физического развития и сохранения здоровья.

Самостоятельная работа, включаемая в процесс обучения, – это работа, которая выполняется без непосредственного участия преподавателя, но по его заданию. При этом студенты сознательно стремятся достигнуть поставленной цели, проявляя свои усилия и выражая в той или иной форме результаты своих умственных и физических действий.

Внеаудиторная работа студентов по физической культуре – одна из форм самостоятельной работы, которая носит, как правило, индивидуальный характер. Индивидуальные упражнения в домашних условиях способствуют развитию необходимых двигательных качеств таких, как гибкость, выносливость, быстрота, сила, повышая кондиционную физическую подготовленность, которая является основным показателем физического развития и здоровья. Регулярное выполнение самостоятельных заданий по физической культуре вырабатывает привычку активно и добросовестно работать, приобщая тем самым обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, совершенствованию двигательных навыков и умений, повышению физического развития.

В начале учебного года, на первых занятиях, выявляется уровень развития двигательных качеств каждого обучающегося. Исходя из этого, каждому из них предлагаются упражнения, направленные на развитие двигательных качеств. Каждый обучающийся выполняет предписанные ему упражнения в домашних условиях, проводит самоконтроль. При контроле упражнений, который проводится, ежемесячно оценивается техническая и физическая подготовка групповым методом и методом круговой тренировки. Прирост показателей в упражнении оценивается на балл выше.

В применяемых упражнениях используется дифференциация по полу, состоянию здоровья, уровню подготовленности обучающихся с учетом возрастных особенностей развития физических качеств. Таким образом, целенаправленная и систематически организованная самостоятельная работа по физической культуре призвана способствовать тому, что количество обучающихся с высоким уровнем физического развития будет увеличиваться.

ВИДЫ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов по дисциплине Физическая культура предполагает:

1. Занятия в секциях по видам спорта (волейбол, баскетбол, атлетическая гимнастика, плавание, лыжи и др.).
2. Самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; выполнение комплексов в домашних условиях.
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом.
4. Участие в спортивных соревнованиях и праздниках Колледжа («Спартакиады», «Дни здоровья» и др.).
5. Участие в городских, областных и т.п. соревнованиях по различным видам спорта.
6. Подготовка письменных самостоятельных работ по теоретической части дисциплины (сообщения).
7. Подготовка к зачетам по дисциплине Физическая культура.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физической культуры. Это важно, так как для внеаудиторной самостоятельной работы предлагаются упражнения и нагрузки, рассчитанные на обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, т.е. на тех, кому разрешено на уроках физической культуры выполнение всех упражнений.

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ВНЕАУДИТОРНЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

1. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

2. Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.

3. Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например, вовремя подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин. для выполнения комплекса упражнений.

4. Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей, членов семьи.

5. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.

6. Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку.

7. Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).

8. Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.

9. Помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТА

• **Целью реферата** является корректное и обоснованное раскрытие актуальной темы, на основе применения современной методологии, ознакомление с репрезентативными источниками и изложение собственного отношения к рассматриваемой проблеме. В реферате должно быть продемонстрировано умение рассматривать тему, классифицировать различные подходы к ней, отношение к интерпретациям, оперировать лингвистическим категориальным аппаратом, излагать собственное понимание проблемы.

• **Тема реферата** выбирается самим студентом из предложенного перечня или может быть определена индивидуально при условии предварительного согласования с преподавателем. Критерий один - научный интерес автора, его методологическая и мировоззренческая ориентация.

• **Содержание** реферата приобретает определенную основательность, если происходит не только обоснование актуальности проблемы, но и **приводится «история вопроса»**. Для обоснованного анализа необходимо реферирование не менее шести-восьми источников по избранной теме (монографий или статей). Возможно использование работ на иностранных языках.

• Соответствующий данному реферату понятийный аппарат (термины) должен быть представлен в начале реферата. Понятийный аппарат - необходимый инструмент для корректного раскрытия темы.

Структура реферата:

- 1) титульный лист;
- 2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта);
- 3) введение (обосновывается актуальность темы, ставится цель и задачи реферата, определяется уровень исследования проблемы);
- 4) текстовое изложение материала, разбитое на главы, разделы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 5) заключение (подводится итог анализа и формулируются некоторые выводы);
- 6) список использованной литературы;
- 7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

Структура реферата должна быть обоснованна, логична, соответствовать содержанию, целям и задачам.

Объем реферата от 10 до 15 страниц, на странице 28-30 строк, в строке 58-60 знаков (12 или 14 кегль).

Реферат должен быть тем или иным способом сброшюрован.

Защита реферата в форме презентации (8-10 слайдов).