

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение инклюзивного высшего образования  
**«Московский государственный  
гуманитарно-экономический университет»  
(ФГБОУ ИВО «МГГЭУ»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.0104. Физическая культура**

образовательная программа 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Москва 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы: учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Учебная дисциплина направлена на формирование общих компетенций:

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.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

Цели изучения учебной дисциплины:

- формирование физической культуры личности студентов.

Задачи изучения учебной дисциплины

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, психофизической готовности студента к будущей профессии.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и

социальном развитии человека;  
- основы здорового образа жизни.

#### 1.4. Воспитательная цель

В результате освоения учебной дисциплины в соответствии с рабочей программой воспитания образовательной программы среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения реализуется воспитательная цель - личностное развитие обучающихся и их социализация, проявляющиеся в развитии их позитивных отношений к общественным ценностям, приобретении опыта поведения и применения сформированных общих компетенций специалистов среднего звена на практике.

Личностное развитие обучающихся и их социализация, проявляющиеся в развитии их позитивных отношений к общественным ценностям, приобретении опыта поведения и применения сформированных общих компетенций представлено следующими личностными результатами:

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации (при наличии)	
Осознающий значимость ведения ЗОЖ для достижения собственных и общественно-значимых целей	ЛР 16
Владеющий физической выносливостью в соответствии с требованиями профессиональных компетенций	ЛР 17

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часа; самостоятельной работы обучающегося 122 час.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	120
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
в том числе:	
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий; занятия индивидуального характера в атлетических и тренажерных залах по совершенствованию своих оздоровительных и физических качеств; применение приемов техники игры в волейбол в игре; совершенствование технических элементов в практических играх по настольному теннису; освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	
Промежуточная аттестация по учебной дисциплине в форме дифференцированного зачета	

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (заочное отделение)

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	4
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	240
в том числе:	

<p>Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий; занятия индивидуального характера в атлетических и тренажерных залах по совершенствованию своих оздоровительных и физических качеств; применение приемов техники игры в волейбол в игре; совершенствование технических элементов в практических играх по настольному теннису; освоение физических упражнений различной направленности; занятия</p>	
<p>Промежуточная аттестация по учебной дисциплине в форме дифференцированного зачета</p>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
	II курс 3 семестр	60/30	
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Содержание учебного материала	4/2	1
	1 Правила поведения обучающихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры: в спортзале, тренажерном зале и на летней площадке. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию двигательных качеств. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов с использованием информационных технологий	2	
Учебно-тренировочные занятия Легкая атлетика	Содержание учебного материала	16/8	
	1 Практические занятия: Освоение техники беговых упражнений. Старт и стартовый разгон. Финиширование.	2	
	2 Бег на короткие дистанции 30 м, 60м, 100 м.	2	
	3 Бег 500 м (девушки), 1000 м (юноши).	2	
	4 Бег 1000 м (девушки), 1500 м (юноши).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: занятия индивидуального характера в атлетических и тренажерных залах по совершенствованию своих оздоровительных и физических качеств.	8	
Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала	24/12	
	1 Практические занятия: Обучение техники передачи мяча.	2	
	2 Совершенствование техники верхней - нижней передачи мяча.	2	
	3 Поддачи и приём мяча сверху, снизу, сбоку.	2	
	4 Разучивание нападающего удара. Блокирование нападающего удара.	2	
	5 Учебная игра.	4	

	Самостоятельная работа обучающихся: применение приемов техники игры в волейбол в игре.	12	
Баскетбол	Содержание учебного материала	16/8	
	1 Практические занятия: Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	
	2 Совершенствование бросков мяча в кольцо.	2	
	3 Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	
	4 Игра по правилам.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта.	8	
	II курс 4 семестр	80/40	
Настольный теннис.	Содержание учебного материала	24/12	
	1 Передвижения теннисиста.	2	
	2 Приёмы и передачи с левой и правой сторон.	4	
	3 Поддачи с левой и правой сторон. Нападающие удары.	4	
	4 Учебная игра. Судейство.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование технических элементов в практических играх по настольному теннису.	8	
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	16/8	
	1 Практические занятия: Техника безопасности занятий. Выполнение общих развивающих и специальных подготовительных упражнений на все группы мышц.	2	
	2 ОФП (общая физическая подготовка): однократный прыжок в длину с места.	2	
	3 ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши), от скамейки (девушки).	2	
	4 Прием контрольных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, занятия индивидуального характера в атлетических и тренажерных залах по совершенствованию своих	4	



	оздоровительных и физических качеств.			
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	24/12		
	1 Практические занятия: Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2		
	2 Бег 100 м. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	2		
	3 Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2		
	4 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2		
	5 Эстафетный бег 4*100 м	2		
	6 Эстафетный бег 4*400 м	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО).			
Военно – прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала	16/8		
	Строевая, физическая, огневая подготовка. Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. Огневая подготовка. Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.			
		Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.	2	
	2	Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы.	2	
	3	Учебно-тренировочные схватки	2	
	4	Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями		8	
	III курс 5 семестр		56/28	
	Содержание учебного материала	20/10		

Учебно-тренировочные занятия Легкая атлетика	1	Практические занятия: Совершенствование техники беговых упражнений.	2		
	2	Бег 500 м (девушки), 1000 м (юноши).	2		
	3	Бег 1000 м (девушки), 1500 м (юноши).	2		
	4	Бег 2000 м. (девушки), 3000 м. (юноши).	2		
	5	Прием контрольных нормативов	2		
			Самостоятельная работа обучающихся: занятия индивидуального характера в атлетических и тренажерных залах по совершенствованию своих оздоровительных и физических качеств.	10	
Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала		20/10		
	1	Совершенствование техники подачи и прием мяча сверху, снизу, сбоку.	2		
	2	Совершенствование техники нападающего удара. Блокирование нападающего удара.	2		
	3	Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам.	2		
	4	Учебная игра.	4		
			Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта.	10	
Баскетбол	Содержание учебного материала		16/8		
	1	Практические занятия: Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2		
	2	Совершенствование бросков мяча в кольцо.	2		
	3	Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам	2		
	4	Игра по правилам. Судейство.	2		
			Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта.	8	
			III курс 6 семестр	48/24	
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		16/8		
	1	Практические занятия:	2		

		Выполнение общих развивающих и специальных подготовительных упражнений на все группы мышц.		
	2	ОФП (Общая физическая подготовка): однократный прыжок в длину с места.	2	
	3	ОФП: подъем туловища из положения лёжа.	2	
	4	ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши), от скамейки (девушки).	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, занятия индивидуального характера в атлетических и тренажерных залах по совершенствованию своих оздоровительных и физических качеств.	8	
Легкая атлетика.		Содержание учебного материала	16/8	
	1	Практические занятия: Совершенствование техники бега с низкого старта, стартовый разгон.	2	
	2	Техника передачи эстафетной палочки.	2	
	3	Челночный бег 4*9 м, с.	2	
	4	ОФП: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	8	
Военно – прикладная физическая подготовка.		Содержание учебного материала	16/8	
		Строевая, физическая, огневая подготовка. Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. Огневая подготовка. Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.		
		Практические занятия	2	
		1. Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.		
		2 Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием	2	
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов	2		

	Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями	8	
		244/122	

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)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
	II курс 3 семестр	60/30	
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Содержание учебного материала	4/2	1
	1   Правила поведения обучающихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры: в спортзале, тренажерном зале и на летней площадке. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию двигательных качеств. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	2	1
Учебно-тренировочные занятия Легкая атлетика	Содержание учебного материала		
	1   Практические занятия: Освоение техники беговых упражнений. Старт и стартовый разгон. Финиширование.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: занятия индивидуального характера в атлетических и тренажерных залах по совершенствованию своих оздоровительных и физических качеств. 1. Бег на короткие дистанции 30 м, 60м, 100 м. 2. Бег 500 м (девушки), 1000 м (юноши). 3. Бег 1000 м (девушки), 1500 м (юноши).	8	
Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала	24/12	
	1   Практические занятия: Обучение техники передачи мяча.	2	

	2	Совершенствование техники верхней - нижней передачи мяча.	2	
	3	Подачи и приём мяча сверху, снизу, сбоку.	2	
	4	Разучивание нападающего удара. Блокирование нападающего удара.	2	
	5	Учебная игра.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: применение приемов техники игры в волейбол в игре.		12	
Баскетбол	Содержание учебного материала		16/8	
	1	Практические занятия: Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	
	2	Совершенствование бросков мяча в кольцо.	2	
	3	Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	
	4	Игра по правилам.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта.		8	
II курс 4 семестр			80/40	
Настольный теннис.	Содержание учебного материала		24/12	
	1	Передвижения теннисиста.	2	
	2	Приёмы и передачи с левой и правой сторон.	4	
	3	Подачи с левой и правой сторон. Нападающие удары.	4	
	4	Учебная игра. Судейство.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование технических элементов в практических играх по настольному теннису.		8	
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		16/8	
	1	Практические занятия: Техника безопасности занятий. Выполнение общих развивающих и специальных подготовительных упражнений на все группы мышц.	2	
	2	ОФП (общая физическая подготовка): однократный прыжок в длину с места.	2	
	3	ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши), от скамейки (девушки).	2	

	4	Прием контрольных нормативов.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, занятия индивидуального характера в атлетических и тренажерных залах по совершенствованию своих оздоровительных и физических качеств.	4	
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		Содержание учебного материала	24/12	
	1	Практические занятия: Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	
	2	Бег 100 м. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	2	
	3	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	
	4	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	5	Эстафетный бег 4*100 м	2	
	6	Эстафетный бег 4*400 м	2	
			Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	
Военно – прикладная физическая подготовка.		Содержание учебного материала	16/8	
		Строевая, физическая, огневая подготовка. Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. Огневая подготовка. Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.		
		Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.	2	
	2	Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы.	2	
	3	Учебно-тренировочные схватки	2	
	4	Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий	2	
		Самостоятельная работа обучающихся:	8	

	1. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями			
	III курс 5 семестр		56/28	
Учебно-тренировочные занятия Легкая атлетика	Содержание учебного материала		20/10	
	1	Практические занятия: Совершенствование техники беговых упражнений.	2	
	2	Бег 500 м (девушки), 1000 м (юноши).	2	
	3	Бег 1000 м (девушки), 1500 м (юноши).	2	
	4	Бег 2000 м. (девушки), 3000 м. (юноши).	2	
	5	Прием контрольных нормативов	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: занятия индивидуального характера в атлетических и тренажерных залах по совершенствованию своих оздоровительных и физических качеств.		10	
Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала		20/10	
	1	Совершенствование техники подачи и прием мяча сверху, снизу, сбоку.	2	
	2	Совершенствование техники нападающего удара. Блокирование нападающего удара.	2	
	3	Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам.	2	
	4	Учебная игра.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта.		10	
Баскетбол	Содержание учебного материала		16/8	
	1	Практические занятия: Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	
	2	Совершенствование бросков мяча в кольцо.	2	
	3	Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам	2	
	4	Игра по правилам. Судейство.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений		8	

	различной направленности; занятия дополнительными видами спорта.		
	III курс 6 семестр	48/24	
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	16/8	
	1 Практические занятия: Выполнение общих развивающих и специальных подготовительных упражнений на все группы мышц.	2	
	2 ОФП (Общая физическая подготовка): однократный прыжок в длину с места.	2	
	3 ОФП: подъем туловища из положения лёжа.	2	
	4 ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши), от скамейки (девушки).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, занятия индивидуального характера в атлетических и тренажерных залах по совершенствованию своих оздоровительных и физических качеств.	8	
Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	16/8	
	1 Практические занятия: Совершенствование техники бега с низкого старта, стартовый разгон.	2	
	2 Техника передачи эстафетной палочки.	2	
	3 Челночный бег 4*9 м, с.	2	
	4 ОФП: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	8	
Военно – прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала	16/8	
	Строевая, физическая, огневая подготовка. Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. Огневая подготовка. Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.		



	Практические занятия	2	
	1. Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.	2	
	2 Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием	2	
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов	2	
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.	8	
	1. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями		
		244/122	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование учебного кабинета:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, сетки для игры в настольный теннис, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплексом различных отягощений);
- оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики);
- гимнастическая перекладина, секундомеры, мячи для тенниса.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; мультимедиа проектор, экран.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р.Л., Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М.: Академия, 2018.

Дополнительные источники

1. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>

2. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон.текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>

3. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2019. – 392 с. – Режим

доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. – ЭБС «IPRbooks»

4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2018 [ЗНБ УрФУ].

Интернет-ресурсы

1. <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php> - теория и практика физической культуры
2. <http://elib.mosgu.ru> – каталог библиотеки
3. <http://lfsport.ru/> - лечебная физкультура и спортивная медицина
4. <https://paralymp.ru/>-Официальный сайт Паралимпийского комитета России
5. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
6. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) - Официальный сайт Олимпийского комитета России.

3.3. Особенности обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Учебные занятия инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организуются совместно с другими обучающимися в учебных группах, а также индивидуально, в соответствии с графиком индивидуальных занятий.

При этом необходимо учитывать несколько аспектов:

- особенности нозологии обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- психоэмоциональное состояния обучающихся;
- психологический климат, который сложился в студенческой группе;
- настрой отдельных обучающихся и группы в целом на процесс обучения.

При организации учебных занятий в учебных группах используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений, создания комфортного психологического климата в группе.

В образовательной деятельности применяются материально-техническое оснащение, специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся с различными особенностями здоровья, электронные образовательные ресурсы в адаптированных формах.

Специфика обучения инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья предполагает использование игрового, практико-ориентированного, занимательного материала, который необходим для получения знаний и формирования необходимых компетенций. Подготовка обучающимися заданий для учебных занятий должна сочетать устные и письменные формы в соответствии с их особенностями здоровья.

Для того чтобы предотвращать наступление у обучающихся с инвалидностью и обучающихся, имеющих ограниченные возможности

здоровья, быстрого утомления можно использовать следующие методы работы:

- чередование умственной и практической деятельности;
- преподнесение материала с использованием средств наглядности;
- использование технических средств обучения, чередование предъявляемой на слух информации с наглядно-демонстрационным материалом.

При освоении дисциплин инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение должно отводиться проведению с ними индивидуальной работы со стороны преподавателей. В индивидуальную работу включается:

- индивидуальная учебная работа (консультации), то есть дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы;
- индивидуальная воспитательная работа.

Особенности обучения обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Для обучающегося, имеющего нарушения опорно-двигательного аппарата, необходимо посоветовать использовать вспомогательные средства для усвоения программы, например, диктофон и другие электронные носители информации.

При проведении аудиторных занятий с обучающимися, имеющими осложнения с моторикой рук, возможно использование следующих вариантов работы:

- обеспечение обучающихся электронными текстами лекций и заданий к учебным занятиям;
- использование технических средств фиксации текста (диктофоны) с последующим составлением тезисов лекции в ходе самостоятельной работы обучающегося, которые они впоследствии могут использовать при подготовке и ответах на учебных занятиях.

Одним из видов работы для обучающихся, испытывающих трудности в письме может быть подготовка к учебным занятиям таких заданий, которые не требуют от них написания длинных текстов ответов. Наиболее оптимальным вариантом такого задания, выполняемого в письменной форме, может служить тестовое задание. Использование тестирования обучающихся необходимо совмещать с обсуждением вариантов ответов.

Контроль знаний можно вести как в устном, так и в письменном виде.

Особенности обучения обучающихся с нарушением слуха.

При организации образовательного процесса со слабослышащей аудиторией рекомендуется использовать следующие педагогические принципы:

- наглядности преподаваемого материала;
- индивидуального подхода к каждому обучающемуся;
- использования информационных технологий;
- использования учебных пособий, адаптированных для восприятия обучающимися с нарушением слуха.

Обучающемуся с нарушением слуха следует предложить занять место на передних партах аудитории, а преподавателю больше времени находиться

рядом с рабочим местом этого обучающегося. Учитывая, что такие обучающиеся лучше понимают по губам, желательно располагаться к ним лицом, говорить громко и четко.

Для повышения уровня восприятия учебной информации обучающимися рассматриваемой группы, рекомендуется применение звукоусиливающей аппаратуры, мультимедийных и других средств. Сложные для понимания темы следует снабжать как можно большим количеством наглядного материала. Особую роль в обучении лиц с нарушенным слухом, играют видеоматериалы. По возможности, предъявляемая видеoinформация может сопровождаться текстовой бегущей строкой или сурдологическим переводом.

Контроль знаний обучающихся указанной нозологии может вестись преимущественно в письменном виде, но для развития устной речи, рекомендуется предложить обучающемуся рассказать ответ на задание в тезисах.

Особенности обучения обучающихся с нарушением зрения. Специфика обучения слабовидящих обучающихся заключается в следующем:

- необходимо дозировать учебную нагрузку;
- применять специальные формы и методы обучения, технические средства, позволяющие воспринимать информацию, а также оптические и тифлопедагогические устройства, расширяющие познавательные возможности обучающихся;
- увеличивать искусственную освещенность помещений, в которых занимаются обучающиеся с пониженным зрением.

При зрительной работе у слабовидящих обучающихся быстро наступает утомление, что снижает их работоспособность, поэтому необходимо проводить небольшие перерывы или переключение рабочей активности.

При чтении лекций, слабовидящим обучающимся следует разрешить использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры, как способ конспектирования, во время занятий. Необходимо комментировать свои жесты и надписи на доске и передавать словами то, что часто выражается мимикой и жестами.

При работе на компьютере следует использовать принцип максимального снижения зрительных нагрузок, дозирование и чередование зрительных нагрузок с другими видами деятельности. Кроме того, необходимо использовать специальные программные средства для увеличения изображения на экране или для озвучивания информации.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

1. информация по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, на

- электронном носителе, в печатной форме увеличенным шрифтом и т.п.);
2. доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа);
  3. доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, устно и др.).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов, а также может быть предоставлено дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

3.4. Активные и интерактивные формы проведения занятий, используемые в образовательном процессе

Вид занятия (Л, ПЗ)	Используемые активные и интерактивные формы проведения занятий	Количество часов
Л	Проблемная лекция, лекция – презентация	1
ПЗ	Деловые игры, разбор конкретных ситуаций, групповые дискуссии	23
Итого:		24

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения различных форм учебных занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	ОК 2,3,6,10.	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе освоения образовательной программы. Текущий и рубежный контроль в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- защиты рефератов, докладов;</li> <li>- сдачи контрольных нормативов;</li> <li>- опроса по индивидуальным заданиям;</li> <li>- экспертного наблюдения и оценки на практических занятиях.</li> </ul> <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета по учебной дисциплине</p>
<p>Знания</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p>		
<p>основы здорового образа жизни.</p>		

Перечень вопросов к дифференцированному зачету по учебной дисциплине «Физическая культура»

1. История физической культуры в древнем мире.
2. История физической культуры в древней Греции.
3. Возникновение и развитие гимнастики и агонистики в древней Греции.
4. История древнегреческих Олимпийских игр.
5. Афинская система физического воспитания.
6. Спартанская система физического воспитания.
7. Древнегреческие олимпийские ритуалы, обычаи и традиции.
8. История физической культуры древнего Рима.
9. Физическая культура в средние века.
10. Рыцарская система физического воспитания.
11. Физическая культура и спорт в новой истории.
12. Физическая культура и спорт Российской империи.
13. История развития физической культуры и спорта в России в XIX веке.
14. История развития физической культуры и спорта в России в XX веке.
15. Физическая культура и спорт в СССР.
16. История физической культуры и спорта в нашей стране.
17. Историческая роль физической культуры и спорта в жизни общества.
18. Создание международных спортивных объединений.
19. История создания Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО.
20. История становления и развития ЕВСК (Единая Всероссийская Спортивная Классификация).
21. Историческая хронология указов, постановлений и законов правительства СССР, России, Республики Калмыкия в области физической культуры и спорта.
22. Участие спортсменов в Великой Отечественной войне.
23. История современного олимпийского движения.
24. МОК и его президенты.
25. Выступление спортсменов нашей страны на олимпийских играх.
26. История современных Олимпийских игр.
27. История развития системы физического воспитания калмыков.
28. Национальные виды спорта калмыцкого народа.
29. История развития калмыцкой национальной борьбы.
30. Национальные виды спорта народов населяющих нашу страну.
31. История развития и проведение Джангариад.
32. История развития современного баскетбола.
33. История развития современного настольного тенниса.
34. История развития современного волейбола.
35. История развития современного футбола.
36. История развития современного туризма.
37. История развития современной вольной борьбы.
38. История развития современной греко-римской борьбы.
39. История развития современной спортивной борьбы.
40. История развития спортивной гимнастики.



41. История становления и развития международных федераций по видам спорта (волейбола, баскетбола, футбола, настольного тенниса, хоккея, спортивной борьбы и т.д.).
42. История развития инвалидного спорта в России.
43. История развития туризма.
44. История развития альпинизма.
45. История развития туризма в России.
46. Туризм в Республике Калмыкия.
47. История студенческого спорта.
48. Физическая культура в России в 19-20 века.
49. Выступление (спортсменов по видам спорта) на Олимпийских играх.
50. Олимпийская символика и традиции.
51. Экзотические виды спорта.
52. Экстремальные виды спорта.
53. Зрелища со спортивной направленностью.
54. Казусы в мире спорта.
55. Развитие физической культуры и спорта в Республики Калмыкия в 20 годы 20 века.
56. Развитие физической культуры и спорта в Республики Калмыкия в 40 годы 20 века.
57. Развитие физической культуры и спорта в Республики Калмыкия в 60 годы 20 века.
58. Развитие физической культуры и спорта в Республики Калмыкия в 80 годы 20 века.
59. Развитие физической культуры и спорта в Республики Калмыкия на современном этапе.
60. История выступления спортсменов сборной команды КГУ на Универсиадах Прикаспийских государств.
61. История развития мотоболла в Республике Калмыкия.
62. История становления футбольной команды «Уралан».
63. Здоровье человека и факторы его составляющие.
64. Физическая культура и здоровье.
65. Здоровый образ жизни и его составляющие.
66. Физическая культура и здоровье.
67. Движение и здоровье.
68. Взаимосвязь валеологии и физической культуры
69. Формы, методы и средства валеологии.
70. Критерии эффективности здорового образа жизни.
71. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
72. Занятия физической культурой и спортом в обеспечении здоровья.
73. Взаимосвязь общей культуры студента, его образа жизни с физической культурой.
74. Физическая культура и здоровый образ жизни.
75. Влияние внешней среды на здоровье человека.

76. Факторы, влияющие на здоровье.
77. Влияние занятий физическими упражнениями на резервные возможности человека.
78. Здоровье человека как главная ценность общества.
79. Основные понятия определяющие здоровье.
80. Влияние занятий туризмом на здоровье человека.
81. Экология и ее влияние на физическое здоровье человека.
82. Режим дня как основополагающий фактор здорового образа жизни.
83. Влияние оздоровительной физической культуры на организм занимающегося.
84. Физическая культура в борьбе против вредных привычек.
85. Закаливание, его виды и значение.
86. Факторы риска для здоровья человека.
87. Основы здорового образа жизни.
88. Значение закаливающих мероприятий и их влияние на организм человека.
89. Психорегуляция состояний человека средствами физической культуры
90. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности человека.
91. Профилактика нервно-эмоционального и психологического утомления студентов средствами физической культуры.
92. Применение фармакологических средств для повышения работоспособности спортсменов.
93. Стрессовые ситуации и их влияние на результаты соревновательной деятельности.
94. Использование средств физической культуры для повышения эффективности учебного труда.
95. Физическая культура в профилактике нервно-эмоционального и психологического утомления студентов.
96. Психологические черты личности, которые формируются в процессе физического воспитания
97. Методические принципы и методы физического воспитания.
98. Основы совершенствования физических качеств.
99. Формы занятий физическими упражнениями.
100. Методы развития физических качеств.
101. Методы развития гибкости.
102. Методы развития силы.
103. Методы развития быстроты.
104. Методы развития выносливости.
105. Спорт в современном обществе.
106. Ценности физической культуры и спорта.
107. Двигательные качества и методика их развития.
108. Периоды и этапы спортивной тренировки.
109. Моделирование соревновательной деятельности.
110. Классификация и характеристики средств тренировки.
111. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке

студентов.

112. Социальное значение физической культуры.
113. Основы педагогического контроля при занятиях физическими упражнениями
114. Физическая культура в оптимизации работоспособности.
115. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов различных специальностей.
116. Физическая культура в управлении функциональным состоянием организма человека.
117. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях.
118. Физическая культура в семье.
119. Законодательство РФ о физической культуре и спорта.
120. Применение технических средств контроля в физической культуре и спорте.
121. Правовые аспекты развития физической культуры и спорта.
122. Физическая культура в жизни выдающихся людей.
123. Влияние занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического развития детей.
124. Общие и специфические функции физической культуры
125. Разновидности физической культуры.
126. Система физического воспитания и ее слагаемые.
127. Организация и проведение соревнований по (вид спорта).
128. Меры безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
129. Профилактика травматизма при занятиях (вид спорта.).
130. Компьютерные технологии в физической культуре и спорте.
131. Анализ соревновательной деятельности с помощью компьютерных программ.
132. Моделирование в физической культуре и спорте.
133. Утомление и отдых как основа спортивной тренировки.
134. Врачебный контроль в процессе спортивной тренировки.
135. Педагогический контроль в процессе занятий физической культуры и спортом.
136. Контроль за тренировочными нагрузками.
137. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
138. Показатели ЧСС для контроля за уровнем тренировочных нагрузок и подготовленности при занятиях физической культурой и спортом.
139. Повышение работоспособности при занятиях физической культурой и спортом.
140. Средства восстановления физической работоспособности.
141. Использование средств восстановления при занятиях физической культурой и спортом.