

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ЯКУТСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

Одобрено на заседании
Педагогического совета
протокол № 5 от 28.04.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной работе
А.Д. Рабинович

Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

По специальности среднего профессионального образования
40.02.04 Юриспруденция

Уровень образования: основное общее образование, среднее общее образование

Формы обучения: очная, заочная

Якутск, 2025

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.04 «Юриспруденция»

Опыт работы не требуется.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

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

Целью изучения дисциплины является овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

Изучение дисциплины позволит овладеть знаниями и умениями, необходимыми для творческого использования природных и социальных процессов функционирования физической культуры для личностного и профессионального развития, разработки и реализации мер защиты человека от негативных последствий гиподинамии и переутомления в процессе трудовой деятельности. Кроме того, изучение дисциплины сделает возможным также применять полученные знания на практике при планировании мероприятий по привлечению молодого поколения к ведению здорового образа жизни, организации физкультурно-оздоровительных мероприятий и соревнований по различным видам спорта.

Основные задачи курса:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Итог аттестации: зачет, дифференцированный зачет.

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Знать:

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

– основы здорового образа жизни.

Уметь:

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 122 часа, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося: очная форма обучения 122 часа, заочная форма обучения 10 часов;

самостоятельная работа обучающегося: очная форма обучения 0 часов, заочная форма обучения 112 часов.

Формы контроля – зачет, дифференцированный зачет.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	Очная	Заочная
Максимальная учебная нагрузка (всего)	122	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	22	0
в том числе:		
лекционные занятия	2	4
практические занятия	20	6
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	0	112
в том числе:		
<i>Самостоятельное выполнение физкультурных упражнений и занятия спортом</i>	0	12
<i>Итоговая аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета</i>		

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 освоения
		Очная	Заочная	
1	2	3		4
Раздел 1.	Теоретико - практический (практические основы физической культуры)	10		
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Содержание занятия			
	1.1.1 Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	2	4	1,2,3
	Лекции:			
	Практические занятия:	2	2	
	1.1.2 Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом.	2	2	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.	0	0	
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	Практические занятия:	6	2	
	1.2.1 Связь занятий физической культурой со здоровьем.	2	2	1,2,3
	1.2.2 Связь занятий физической культурой с физическим развитием.	2		1,2,3
	1.2.3 Связь занятий физической культурой с физической подготовленностью.	2		1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся:	0		

	Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.			
Тема 1.3. Основы здорового образа жизни	Практические занятия:	2	2	
	1.3.1. Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, на улучшение физического развития и физической подготовленности.	2	2	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки. Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку.	0	8	
Раздел 2.	Методико-практический (методы и способы формирования умений и навыков средствами физической культуры)	24		
Тема 2.1. Методико-практические занятия:	Практические занятия:	4	2	
• легкая атлетика	2.1.1 Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Понятие об утомлении и переутомлении. Строевые упражнения (повторение).		2	1,2,3
• баскетбол	2.1.2 Правила техники безопасности в игре баскетбол. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами и прыжком).		2	1,2,3
• волейбол	2.1.3 Правила техники безопасности в игре волейбол. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры волейбол.		2	1,2,3
• лыжи	2.1.4 Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря.		2	1,2,3
• гимнастика	2.1.5 Техника безопасности при занятиях гимнастикой.		2	1,2,3

	Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнений.			
	2.1.6 Упражнения для разогревания. Гимнастические упражнения.	2		1,2,3
	2.1. 7 Прыжковые упражнения, выполняемые сериями с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность на оценку.	2		1,2,3
	2.1.8 Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с мячами.	2		1,2,3
	2.1.9 Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.). Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	2		1,2,3
	2.1.10 Техника попеременно двушажного хода. Техника одновременно безшажного хода. Техника одновременно двухшажного хода.	2		1,2,3
	2.1.11 Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжение. Кувырок вперед, назад. Мост из положения стоя (Д), лежа (М) с помощью. Разновидности ходьбы.	2		1,2,3
	2.1.12 Старты с воды и с тумбочки. Совершенствование стартов во всех способах.	2		1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	1.Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.		8	

	2.Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).		8	
	3.Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.		8	
	4.Скользкий шаг без палок под уклон. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.		8	
	5.На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений.		8	
	6.Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения для разогревания. Гимнастические упражнения.		8	
Раздел 3.	Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта)	72		
Тема 3.1. Учебно-тренировочные занятия	Практические занятия:	72		
• легкая атлетика	3.1.1 Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).	2		1,2,3
	3.1.2 Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.	2		1,2,3
	3.1.3 Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.	2		1,2,3
• баскетбол	3.1.4 Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с мячами. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	2		1,2,3

	3.1.5 Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении.	2		1,2,3
	3.1.6 Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».	2		1,2,3
• волейбол	3.1.7 Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах	2		1,2,3
	3.1.8 Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру.	2		1,2,3
	3.1.9 Передача мяча в стену: передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах	2		1,2,3
• лыжи	3.1.10 Техника попеременно двухшажного хода. Техника одновременно бесшажного хода. Техника одновременно двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 - 2 км. Техника подъема «елочкой». Ходьба, бег с различными заданиями.	2		1,2,3
	3.1.11 Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг без палок под уклон. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	2		1,2,3
	3.1.12 Игра на лыжах «Остановка рывком». Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника.	2		1,2,3

	3.1.13Подвижные игры-эстафеты: «Эстафета на санках», «Попади снежком в цель», «Поезд». Переноска и надевание лыж. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	2		1,2,3
• гимнастика	3.1.14 ОРУ типа зарядки. Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения.	2		1,2,3
	3.1.15Упражнения на гибкость и растяжение. Кувырок вперед, назад. Мост из положения стоя (Д), лежа (М) с помощью.	2		1,2,3
	3.1.16Разновидности ходьбы.	2		1,2,3
	3.1.17Специальные беговые упражнения. ОРУ комплекс с набивными мячами (М), с мячом (Д).	2		1,2,3
• спортивные игры, легкая атлетика	3.1.18 Национальные виды спорта: прыжки ыстынга.	2		1,2,3
	3.1.19 Национальные виды спорта: прыжки кылы.	2		1,2,3
	3.1.20 Национальные виды спорта: прыжки куобах.	2		1,2,3
	3.1.21 Национальные виды спорта: прыжки ыстынга, кылы, куобах.	2		1,2,3
	3.1.22 Национальные виды спорта: прыжки ыстынга, кылы, куобах.	2		1,2,3
	3.1.23Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.	2		1,2,3
	3.1.24Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.	2		1,2,3
	3.1.25Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».	2		1,2,3
	3.1.26Броски одной и двумя руками с места и в движении.	2		1,2,3
	3.1.27Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».	2		1,2,3
	3.1.28Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	2		1,2,3
	3.1.29Тактика свободного нападения.	2		1,2,3
	3.1.30Прохождение дистанции 1 - 2 км.	2		1,2,3
	3.1.31Прохождение дистанции 1 - 2 км.	2		1,2,3

	3.1.32 Упражнения в висах и упорах: мальчики – упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.	2		1,2,3
	3.1.33 Упражнения в висах и упорах: мальчики – упражнение на средней перекладине: махом назад соскок.	2		1,2,3
	3.1.34 Совершенствование стартов во всех способах.	2		1,2,3
	3.1.35 Совершенствование стартов во всех способах.	2		1,2,3
	3.1.36 Совершенствование стартов во всех способах.	2		1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	1. Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.		8	
	2. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча с изменением направления и скорости.		8	
	3. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Подвижная игра «Поддай и попади». Игровые упражнения с набивным мячом.		8	
	4. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.		8	
	5. Упражнения на гибкость, силу и растяжение.		6	
	6. Упражнения по национальным видам спорта: прыжки выстинга, кылы, куобах (на результат).		0	1
Раздел 4.	Контрольно - оценочный (критерии результативности занятий)	6	1	
	Практические занятия:	6	1	
	4.1 Информационный контроль за учебной деятельностью. Требования к уровню подготовки студентов. Оценка освоения учебного материала.		2	1,2,3
	4.2 Теоретические и методические знания, умения и навыки.		2	1,2,3

	4.3Общая физическая и спортивно-техническая подготовка.	2		1,2,3
	4.4Контрольные задания, упражнения, тесты. Средняя оценка результатов учебно- тренировочных занятий.	2		1,2,3
	4.5Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий.	2		1,2,3
	4.6Контрольные задания.	2		1,2,3
	4.7Контрольные упражнения.	2		1,2,3
	4.8Контрольные тесты.	2		1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: Контрольные задания, упражнения, тесты.		8	
	Всего:	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)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование:

– волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи, набивные мячи, волейбольная сетка, скакалки, обручи, маты и коврики для растяжки и выполнения упражнений, лыжи, санки, козлы, учебная доска;

– рабочее место преподавателя.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

1. Физическая культура : учебник по дисциплине «Физическая культура и спорт» : [16+] / А. С. Гречко, Ю. И. Сиренко, Т. В. Синельникова, Ю. В. Мурзин ; под общ. ред. А. С. Гречко ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2023. – 200 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=714116>

2. Суханов, В. М. Физическая культура : здоровье : проблемы и профилактика : учебное пособие : [16+] / В. М. Суханов, А. А. Пауков ; науч. ред. А. А. Курченков ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2022. – 53 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712767>

3. Коровин, С. С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С. С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992>

4.

Дополнительная литература

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г.. Физическая культура: учебник [Электронный ресурс] / М.:КноРус,2015. -214с. - 978-5-406-03127-8

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=252207>

2. Гуревич И. А.. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / Минск:Вышэйшая школа,2011. -351с. - 978-985-06-1911-2 <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=110086>

3. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. : ил. - [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>

4. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 269 с. : ил. - [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>

5. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - М. : Спорт, 2016. - 281 с. : ил. - [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>

Электронные ресурсы

п/п	Интернет ресурс (адрес)	Описание ресурса
	www.lib.sportedu.ru	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и

		спорту
	biblioclub.ru	Университетская библиотека онлайн
	bibl.atiso.ru	Электронный каталог библиотеки ОУП ВО АТиСО
	www.fizkult-ura.ru	Физкульт-Ура. Информационный проект по физической культуре и спорту
	metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9	Методсовет: методические материалы по физической культуре
	fizkultura-na5.ru	(Сайт учителей физической культуры)
	www.fizkulturavshkole.ru	(Физкультура в школе: методика преподавания, новые технологии)
	www.fismag.ru	Сайт журнала «Физкультура и спорт»
	cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set	(Основы физической культуры и спорта в вузе)
	www.sport-ural.ru	Уральский государственный университет физической культуры
	www.sportedu.ru	(Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма)
	www.rusathletics.com	(Легкая атлетика России)
	www.volley.ru	(Всероссийская Федерация волейбола)
	www.basket.ru	(Российская Федерация баскетбола)
	www.edu.ru	(электронный каталог учебных пособий, научных статей);
	www.ysu.library.ru	(электронный ресурс библиотеки СВФУ имени М.К. Аммосова)
	pervaya-pomosch.com	(сайт по оказанию первой медицинской помощи)
	www.consultantplus.ru	(электронный ресурс СПС «Консультант+»)
	www.takzdorovo.ru	(Здоровая Россия: здоровый образ жизни)
	www.SkiSport.ru	(сайт журнала «Лыжный спорт»)

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и самостоятельных работ, а так же выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Проверочная работа Внеаудиторная самостоятельная работа
основы здорового образа жизни.	Проверочная работа Внеаудиторная самостоятельная работа Защита докладов
Уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей.	Контрольная работа Внеаудиторная самостоятельная работа Практическая работа – выполнение упражнений

/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

	перекладин е из вѣса лежа, количество раз (девушки)							
--	--	--	--	--	--	--	--	--

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,3	14,0	б/в
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,5	27,2	б/в
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики, – производственной гимнастики, – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

5. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Компетенции	Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
ОК 8. Использовать средства физической культуры для	<u>Уметь:</u> самостоятельно выполнять различные физкультурные упражнения с целью добиться успехов в	Определение Выполнение Практические	Практическая тренировка. Реферат.

сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	и	личностном росте современного юриста	ское применение	
	в	<u>Знать:</u> основные физические упражнения и средства, способствующие укреплению здоровья и развитию современного юриста в условиях малоподвижного образа жизни офисного работника		

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1 ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и самостоятельных работ, а так же выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Проверочная работа Внеаудиторная самостоятельная работа
основы здорового образа жизни.	Проверочная работа Внеаудиторная самостоятельная работа Защита докладов
Уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей.	Контрольная работа Внеаудиторная самостоятельная работа Практическая работа – выполнение упражнений

/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160

Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050–1200	900 и ниже 900
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
Силы	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
11. Бег 3000 м (мин, с)	12,3	14,0	б/в
12. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,5	27,2	б/в
13. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
14. Прыжок в длину с места (см)	230	210	19
15. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
16. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
17. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
18. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
19. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
20. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,0	13	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	17	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (УПРАЖНЕНИЯ, ТЕСТЫ)
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Девушки

Направленность задания	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. На скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (сек.)	5,8	6,1	6,6	7,1	18,
2. На силовую подготовленность – поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	2	7	4	2	24

3. На общую выносливость – бег 2000 м (мин., сек.)	0,25	0,40	1,00	1,20	35	11,
--	------	------	------	------	----	-----

Юноши

Направленность задания	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. На скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (сек.)	3,3	3,6	4,0	4,4	4,8
2. На силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (количество раз)	4	2	0	8	
3. На общую выносливость – бег 3000 м (мин., сек.)	2,10	2,50	3,30	4,00	4,20

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (УПРАЖНЕНИЯ, ТЕСТЫ) ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Девушки

Вид задания	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Бег на лыжах 3 км (мин., сек.)	18,00	18,40	19,40	20,10	21,20
2. Прыжки в длину с места (см)	185	175	165	155	145
3. Прыжки в длину или высоту с разбега (см)	350	345	330	310	280
4. Метание гранаты 500 г (м)	22	20,5	19	17	15
5. Подтягивание из виса лежа (перекладина на высоте 105 см)	20	16	12	9	7
6. Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются руководителями физического воспитания и утверждаются на предметной (цикловой) комиссии с учетом специальностей среднего профессионального образования.				

Юноши

Вид задания	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Бег на лыжах 5 км (мин., сек.)	24,00	25,30	26,30	27,30	29,00
2. Прыжки в длину с места (см)	24	23,5	23	22	21
3. Прыжки в длину или высоту с разбега	44	43	41,5	40	38
	14	13	12	11	10

(см)	5	40	35	0	5
4. Метание гранаты 700 г (м)	40	7	3	3	31, 28
5. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	14	0	1	8	6 4
6. Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются руководителями физического воспитания и утверждаются на предметной (цикловой) комиссии с учетом специальностей среднего профессионального образования.				

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

1. Бег 100 м (юноши и девушки) - без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) - без учёта времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Подтягивание на перекладине (юноши).
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки).
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (юноши и девушки).
7. Бег на лыжах без учёта времени (девушки - 2000 м, юноши - 3000 м).
8. Броски мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
9. Приём и передача волейбольного мяча (юноши и девушки).
11. Метание гранаты (юноши).

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
5. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
6. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
7. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
8. Организация здорового образа жизни студента.
9. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
10. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
11. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
12. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
13. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
14. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
15. Значение физической культуры для будущего специалиста - работника социальной сферы.
16. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
17. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.
18. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
19. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
20. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.

21.Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.

- 22.Физическое качество - сила.
- 23.Занятия физическими упражнениями при миопии.
- 24.Занятия физическими упражнениями при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
- 25.Питание как компонент здорового образа жизни.
- 26.Влияние физических упражнений на людей среднего и пожилого возраста.
- 27.Физическое качество - быстрота.
- 28.Занятия физическими упражнениями при заболеваниях дыхательной системы.
- 29.Влияние вредных привычек на здоровье человека.
- 30.Физическое качество - ловкость.
- 31.Физическое качество - выносливость.
- 32.Изменения, наступающие в организме в условиях крайнего севера.
- 33.Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов эндокринной системы.
- 34.Приспособление человека к условиям жаркого климата.
- 35.Занятия физическими упражнениями при заболеваниях крови.
- 36.Физическое качество - гибкость.
- 37.Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов пищеварения.
- 38.Занятия физическими упражнениями при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, практического опыта, характеризующие этапы формирования компетенций

Методические указания по освоению теоретического материала

При составлении конспекта рекомендуется: кратко фиксировать основные положения, формулировки и выводы; отмечать ключевые слова и термины; обозначить вопросы, термины, материал, которые вызывают трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Уделить внимание наиболее проблемным понятиям.

Методические указания по выполнению практических занятий

Курс дисциплины «Физическая культура» рекомендован студентам всех форм обучения всех специальностей, независимо от состояния здоровья, физического развития и спортивной подготовленности.

Процесс обучения для очной формы обучения организован в форме методико-практических занятий. Значительное место занимает самостоятельная работа студентов.

Зачетно-экзаменационная сессия по дисциплине «Физическая культура» (промежуточная аттестация) проводится в форме зачета (дифференцированного зачета). Зачет выставляется на основании результатов освоения дисциплины и распространяется на студентов, посещающих практические занятия и обнаруживших владение материалом на сессии.

Студенты с ограниченными возможностями сдают по выбору устный зачет по теоретическому (лекционному) материалу или выполняют реферат на индивидуально подобранную тему. При возможности организации индивидуального подхода и усиленного педагогического контроля студенты данной категории могут быть допущены к посещению методико-практических занятий.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов всех форм обучения организуется в форме тренировочных или оздоровительных занятий по выбору студента и в соответствии с индивидуальным состоянием здоровья как на базе Колледжа, так и вне его: в спортивных организациях, фитнес-клубах или в иной доступной форме.

Внеаудиторная самостоятельная работа носит 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 домашних 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, созданию собственной оздоровительной системы и тренировочной системы, здорового образа жизни.

Внеаудиторная самостоятельная работа предполагает следующие виды работ:

- поиск информации по физической культуре;
- создание конспектов по планированию и проведение части занятия;
- составление комплексов упражнений различной направленности;
- выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- подготовку к контрольным нормативам;
- выполнение индивидуально подобранных композиций физических упражнений в домашних условиях;
- составление индивидуальной программы занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью;
- разучивание упражнений и технико-тактических действий в игровых видах спорта;
- занятие в секциях колледжа и города;
- судейство соревнований в группе и колледже.

У большого числа людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности. В связи с этим выполнение самостоятельной работы по физкультуре может способствовать повышению двигательной активности и улучшению здоровья.

Оздоровительные физические упражнения, рекомендованные для самостоятельного выполнения, могут быть классифицированы следующим образом:

1. По степени влияния на организм (упражнения циклического и ациклического характера).

Ациклические упражнения: утренняя гигиеническая гимнастика и производственная гимнастика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика.

Циклические упражнения: аэробика, оздоровительный бег, ходьба на лыжах, плавание.

2. По видам двигательной активности:

- аэробной направленности;
- оздоровительные виды гимнастики;
- силовой направленности;
- двигательной активности в воде;
- рекреативные виды;
- средства психоэмоциональной регуляции.

3. Традиционные и нетрадиционные системы оздоровления.

• Традиционные системы оздоровления: чешская система гимнастики; система аэробных воздействий Купера.

• Нетрадиционные системы оздоровления:

1000 движений Н. Амосова; система Порфирия Иванова; система высоких температур (бани); английская система стретчинга (растягивание); восточные оздоровительные системы (йога, ушу).

• Аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, аквааэробика, стретчинг, йога, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, дыхательная гимнастика К.П. Бутейко.

• Восточные методики - это всевозможные виды йоги (классическая йога (айенгара), хатха-йога, аштанга-йога, фитнес-йога), цигун, тайцзи-цюань, шиатсу, и многие другие учения, пришедшие

к нам с Востока или возникшие в результате взаимодействия восточных и западных общеоздоровительных систем.

Изучив теоретическую информацию, студенту с ее учетом необходимо подобрать для себя комплекс утренней гимнастики по плану:

- дыхательные упражнения;
- упражнения на растягивание мышц верхних и нижних конечностей, позвоночника;
- упражнения на укрепления мышц;
- силовые упражнения;
- упражнения на расслабление мышц

Время для утренней зарядки составляет 15 минут.

После самостоятельного подбора необходимо продемонстрировать преподавателю комплекс утренней зарядки.

Также рекомендуется познакомиться с правилами организации физкультминутки и физкультпаузы.

Физкультурная минутка - форма активного отдыха во время малоподвижных занятий.

Варианты выполнения комплексов физкультминуток различны: сидя, стоя, в кругу или в шеренгах, если позволяет помещение классной комнаты.

Целесообразно варьировать разнообразные формы проведения физкультминуток (комплексы общеразвивающих упражнений, танцевальные упражнения с музыкальным сопровождением, игровые задания, несложные формы малой интенсивности и т.д.)

Виды физкультминуток: танцевально-ритмические, физкультурно-спортивные, двигательноречевые, когнитивные (познавательные).

Физкультпауза - основная форма проведения гигиенической гимнастики в режиме рабочего дня. Основная функциональная цель — отвлечься от основной деятельности, переключиться на иной ее характер, дать небольшой отдых нервной системе и группам мышц (или органам, например, глазам), подвергавшихся воздействию профессиональной нагрузки.

«Физкультурная пауза» - это форма гигиенической гимнастики, используемая в специальные перерывы 1-2 раза в режиме рабочего дня за полтора-два часа до обеденного перерыва или до окончания работы. В эти моменты наблюдается наибольшее утомление и рассеивание внимания. Поэтому в течение обычно пяти минут выполняются 6—8 упражнений разминающего и отвлекающего характера, растягивание мышц, выполнявших силовую нагрузку.

Условно выделяют два типа физкультурной паузы: активную - с достаточно высоким темпом упражнений их разнообразием, широкой амплитудой, и пассивную - с ограниченными перемещениями и движениями больше расслабляющего характера.

7. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

7.1 Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

1. Стандартные методы обучения:

- практические занятия, на которых проводится обучение выполнению тех или иных упражнений;
- письменные или устные работы;
- консультации преподавателей;
- самостоятельная работа студентов, в которую входит освоение теоретического материала, подготовка к практическим занятиям, выполнение заданий, работа с литературой.

2. Методы обучения с применением интерактивных форм образовательных технологий:

- игры на занятиях;
- спортивные соревнования.

В процессе обучения по дисциплине «Физическая культура» применяется компетентностный подход, который акцентирует внимание на результате образования. В качестве результата образования выступает практическая способность выпускника действовать в ситуациях различного характера, а не сумма усвоенной теоретической информации. Используемые в процессе обучения дисциплине «Физическая культура» образовательные технологии направлены на оптимизацию и на повышение эффективности учебной работы студента в целях формирования у него необходимых конечных результатов обучения.

Используются такие интерактивные формы, как:

1. *Занятие - игра* – сложная форма организации занятия по определенному виду спорта, закрепляющая ранее освоенные практические навыки.

2. *Занятие – соревнование* - используется организация соревнования по виду спорта в рамках студенческой группы либо с привлечением студентов других групп с целью проявления соревновательного эффекта и стимула к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.