

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр на<br>курсе>) | 1 (1.1) |     | 3 (2.1) |     | Итого |     |
|---|---------|-----|---------|-----|-------|-----|
| Неделя                                    | 10      |     | 14      |     |       |     |
| Вид занятий                               | УП      | РП  | УП      | РП  | УП    | РП  |
| Лекции                                    | 4       | 4   |         |     | 4     | 4   |
| Практические                              | 8       | 8   | 6       | 6   | 14    | 14  |
| Итого ауд.                                | 12      | 12  | 6       | 6   | 18    | 18  |
| Контактная работа                         | 12      | 12  | 6       | 6   | 18    | 18  |
| Сам. работа                               | 112     | 112 | 114     | 114 | 226   | 226 |
| Итого                                     | 124     | 124 | 120     | 120 | 244   | 244 |

Программу составил(и):  
Препод. Кубраков Б.В.;  
Ст. препод. препод., Северин И.Н.

Рецензент(ы):  
*к.ф.н., доц., Дышекова О.В.*

Рабочая программа дисциплины  
**Физическая культура**

разработана в соответствии с ФГОС СПО:  
Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 40.02.01. Право и организация социального обеспечения (программа подготовки специалистов среднего звена). (приказ Минобрнауки России от 12.05.2014 г. № 508)

составлена на основании учебного плана:  
Право и организация социального обеспечения

утвержденного учёным советом вуза от 27.06.2019 г. протокол № 34

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры  
**Гуманитарные и социально-экономические дисциплины (СПО)**

Протокол от 20.05.2019 г. № 9

Директор Грищенко М.А.

**1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

|     |  |
|-----|--|
| 1.1 | Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности среднего профессионального образования 40.02.01 Право и организация социального обеспечения. |
|-----|--|

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

|                   |   |      |
|-------------------|---|------|
| Цикл (раздел) ОП: |   | ОГСЭ |
| 2.1               | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>  |      |
| 2.1.1             | Физическая культура   |      |
| 2.1.2             | Основы безопасности жизнедеятельности   |      |
| 2.2               | <b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b> |      |
| 2.2.1             | Безопасность жизнедеятельности  |      |

**3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) – ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТУ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:**

**3.1 Знать**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

**3.2 Уметь**

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

**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.**

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/   | Семестр / Курс | Часов | Компетен-ции            | Литература и эл. ресурсы  | Инте-ракт. | Примечание |
|-------------|---|----------------|-------|-------------------------|---------------------------|------------|------------|
|             | <b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>   |                |       |                         |                           |            |            |
| 1.1         | /Тема/  | 1              |       |                         |                           |            |            |
| 1.2         | Основы здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности. /Лек/ | 1              | 4     | ОК 2 ОК 3<br>ОК 6 ОК 10 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1 |            |            |
| 1.3         | Основы здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности. /Ср/  | 1              | 8     | ОК 2 ОК 3<br>ОК 6 ОК 10 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1 |            |            |
|             | <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>  |                |       |                         |                           |            |            |
| 2.1         | Бег на короткие дистанции /Тема/  | 1              |       |                         |                           |            |            |

|      |   |   |    |                         |                           |  |  |
|------|---|---|----|-------------------------|---------------------------|--|--|
| 2.2  | Практические занятия<br>- обучение технике бега на короткие дистанции с низкого старта;<br>- повторение и совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта<br>-развитие физических качеств (быстроты). Выполнение тестовых упражнений: бег 100м.<br>/Пр/ | 1 | 1  | ОК 2 ОК 3<br>ОК 6 ОК 10 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1 |  |  |
| 2.3  | Овладение и совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Совершенствование техники выполнения специальных легкоатлетических упражнений. /Ср/   | 1 | 12 | ОК 2 ОК 3<br>ОК 6 ОК 10 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1 |  |  |
| 2.4  | Бег на средние дистанции /Тема/   | 1 |    |                         |                           |  |  |
| 2.5  | Овладение и совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных легкоатлетических упражнений. /Ср/  | 1 | 8  | ОК 2 ОК 3<br>ОК 6 ОК 10 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1 |  |  |
| 2.6  | Прыжок в высоту /Тема/  | 1 |    |                         |                           |  |  |
| 2.7  | Практическое занятие<br>Обучение технике прыжка в высоту с разбега; повторение техники прыжка в высоту; совершенствование техники прыжка в высоту; развитие физических качеств (быстрота, ловкость).<br>Выполнение тестовых упражнений: прыжок в высоту.<br>/Пр/              | 1 | 1  | ОК 2 ОК 3<br>ОК 6 ОК 10 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1 |  |  |
| 2.8  | Совершенствование техники прыжка в высоту. /Ср/   | 1 | 8  | ОК 2 ОК 3<br>ОК 6 ОК 10 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1 |  |  |
| 2.9  | Эстафетный бег /Тема/   | 1 |    |                         |                           |  |  |
| 2.10 | Овладение и совершенствование техники эстафетного бега. Изучение правил проведения эстафет в легкой атлетике. /Ср/  | 1 | 8  | ОК 2 ОК 3<br>ОК 6 ОК 10 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1 |  |  |
| 2.11 | Метание гранаты /Тема/  | 1 |    |                         |                           |  |  |
| 2.12 | Повторение техники метания гранаты. Совершенствование техники метания гранаты. /Ср/   | 1 | 6  | ОК 2 ОК 3<br>ОК 6 ОК 10 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1 |  |  |
| 2.13 | Общая физическая подготовка /Тема/  | 1 |    |                         |                           |  |  |
| 2.14 | Практическое занятие<br>Развитие физических качеств; подвижные игры;<br>/Пр/  | 1 | 1  | ОК 2 ОК 3<br>ОК 6 ОК 10 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1 |  |  |
| 2.15 | Составление комплексов упражнений направленных на развитие физических качеств с учетом половозрастных особенностей и физической подготовки занимающихся. Анализ подвижных игр направленных на развитие физических качеств. /Ср/   | 1 | 6  | ОК 2 ОК 3<br>ОК 6 ОК 10 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1 |  |  |
|      | <b>Раздел 3. Гимнастика</b>   |   |    |                         |                           |  |  |
| 3.1  | Строевые упражнения /Тема/  | 1 |    |                         |                           |  |  |
| 3.2  | Практические занятия<br>- совершенствование построения, перестроения на месте;<br>- совершенствование передвижения, перестроения в движении, размыкание, смыкание. /Пр/   | 1 | 1  | ОК 2 ОК 3<br>ОК 6 ОК 10 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1 |  |  |

|                                   |  |   |    |                         |                           |  |  |
|-----------------------------------|--|---|----|-------------------------|---------------------------|--|--|
| 3.3                               | Анализ правил записи строевых упражнений. /Ср/   | 1 | 8  | ОК 2 ОК 3<br>ОК 6 ОК 10 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1 |  |  |
| 3.4                               | Акробатические упражнения /Тема/   | 1 |    |                         |                           |  |  |
| 3.5                               | Практическое занятие<br>Обучение технике выполнения акробатических упражнений;<br>повторение техники выполнения акробатических упражнений;<br>совершенствование техники выполнения акробатических упражнений; развитие физических качеств (гибкость, ловкость). Выполнение тестовых упражнений: сгибание, разгибание рук в упоре лежа.<br>/Пр/ | 1 | 1  | ОК 2 ОК 3<br>ОК 6 ОК 10 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1 |  |  |
| 3.6                               | Составление комплексов акробатических упражнений /Ср/  | 1 | 6  | ОК 2 ОК 3<br>ОК 6 ОК 10 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1 |  |  |
| 3.7                               | Опорные прыжки /Тема/  | 1 |    |                         |                           |  |  |
| 3.8                               | Практические занятия<br>Обучение технике опорного прыжка;<br>повторение и совершенствование техники опорного прыжка; обучение технике страховки, при выполнении опорных прыжков; развитие физических качеств (гибкость, ловкость).<br>Выполнение тестовых упражнений: опорный прыжок способом «ноги врозь»; «согнув ноги».<br>/Пр/             | 1 | 1  | ОК 2 ОК 3<br>ОК 6 ОК 10 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1 |  |  |
| 3.9                               | Совершенствование техники опорного прыжка способом «ноги врозь».<br>Совершенствование техники опорного прыжка способом «согнув ноги». /Ср/   | 1 | 8  | ОК 2 ОК 3<br>ОК 6 ОК 10 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1 |  |  |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры.</b> |  |   |    |                         |                           |  |  |
| 4.1                               | Баскетбол /Тема/   | 1 |    |                         |                           |  |  |
| 4.2                               | История возникновения игры в баскетбол. Теоретические основы овладения техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места. /Пр/   | 1 | 1  | ОК 2 ОК 3<br>ОК 6 ОК 10 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1 |  |  |
| 4.3                               | Техника перемещения и владение мячом /Пр/  | 1 | 1  | ОК 2 ОК 3<br>ОК 6 ОК 10 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1 |  |  |
| 4.4                               | Совершенствование техники ведения, передачи и броска мяча в корзину.<br>Анализ исторических аспектов развития баскетбола в мире. Изучение правил игры.<br>/Ср/   | 1 | 8  | ОК 2 ОК 3<br>ОК 6 ОК 10 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1 |  |  |
| 4.5                               | Совершенствование техники бросков в корзину в опорном положении с близкой, средней и дальней дистанции.<br>Совершенствование техники штрафных бросков в корзину. Анализ исторических аспектов развития баскетбола в России.<br>Изучение правил игры.<br>/Ср/   | 1 | 10 | ОК 2 ОК 3<br>ОК 6 ОК 10 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1 |  |  |

|      |  |   |    |                         |                           |  |  |
|------|--|---|----|-------------------------|---------------------------|--|--|
| 4.6  | Совершенствование техники перехвата при передачах и ведении мяча. Совершенствование техники выбивания мяча у игрока, борьба за отскок. Изучение правил игры. /Ср/  | 1 | 8  | ОК 2 ОК 3<br>ОК 6 ОК 10 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1 |  |  |
| 4.7  | Изучение правил игры. /Ср/   | 1 | 8  | ОК 2 ОК 3<br>ОК 6 ОК 10 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1 |  |  |
| 4.8  | /Зачёт/  | 1 |    | ОК 2 ОК 3<br>ОК 6 ОК 10 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1 |  |  |
| 4.9  | Волейбол /Тема/  | 3 |    |                         |                           |  |  |
| 4.10 | Техника стоек и перемещений. /Пр/  | 3 | 2  | ОК 2 ОК 3<br>ОК 6 ОК 10 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1 |  |  |
| 4.11 | Анализ истории развития волейбола в мире. Изучение правил игры. /Ср/   | 3 | 22 | ОК 2 ОК 3<br>ОК 6 ОК 10 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1 |  |  |
| 4.12 | Тактическая подготовка /Пр/  | 3 | 1  | ОК 2 ОК 3<br>ОК 6 ОК 10 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1 |  |  |
| 4.13 | Изучение правил игры. /Ср/   | 3 | 22 | ОК 2 ОК 3<br>ОК 6 ОК 10 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1 |  |  |
| 4.14 | Баскетбол /Тема/   | 3 |    |                         |                           |  |  |
| 4.15 | Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места; повторение и совершенствование техники ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места; обучение технике ведения, передачи и броска мяча в корзину в движении; повторение и совершенствование техники ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину в движении; развитие физических качеств (быстрота, ловкость, сила). Выполнение тестовых упражнений: ведения мяча, передача и бросок мяча в корзину с места и в движении. /Пр/ | 3 | 2  | ОК 2 ОК 3<br>ОК 6 ОК 10 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1 |  |  |
| 4.16 | Совершенствование техники ведения, передачи и броска мяча в корзину; анализ исторических аспектов развития баскетбола в мире, изучение правил игры. /Ср/   | 3 | 22 | ОК 2 ОК 3<br>ОК 6 ОК 10 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1 |  |  |
| 4.17 | Анализ истории развития баскетбола в России. Изучение правил игры. /Ср/  | 3 | 22 | ОК 2 ОК 3<br>ОК 6 ОК 10 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1 |  |  |
|      | <b>Раздел 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>   |   |    |                         |                           |  |  |
| 5.1  | /Тема/   | 3 |    |                         |                           |  |  |

|     |   |   |    |                         |                           |  |  |
|-----|---|---|----|-------------------------|---------------------------|--|--|
| 5.2 | 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 /Пр/ | 3 | 1  | ОК 2 ОК 3<br>ОК 6 ОК 10 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1 |  |  |
| 5.3 | Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Современное состояние физической культуры и спорта, основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, комплекс Г.Т.О. в системе физвоспитания. /Ср/   | 3 | 26 | ОК 2 ОК 3<br>ОК 6 ОК 10 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1 |  |  |
| 5.4 | /Зачёт/   | 3 |    | ОК 2 ОК 3<br>ОК 6 ОК 10 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1 |  |  |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

#### Вопросы для подготовки к зачету:

1. Раскрыть сущность физической культуры как общественного явления.
2. Цель и задачи физической культуры.
3. Компоненты физической культуры.
4. Раскрыть понятия: физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство, спорт.
5. Современное состояние физической культуры и спорта в нашей стране
6. Роль физической культуры в становлении и укреплении здоровья и подготовке индивида к современным условиям жизни.
7. Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм.
10. Утомление и восстановление при умственной и физической деятельности.
11. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятные воздействия на организм.
12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
13. Изменения, происходящие в костной системе под влиянием физических нагрузок.
14. Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под влиянием физических нагрузок
15. Изменения, происходящие в дыхательной системе под влиянием физических нагрузок.
16. Изменения, происходящие в мышечной системе под влиянием физических нагрузок.
17. Строение и механизм сокращения скелетной мускулатуры.
18. Энергообеспечение мышечного сокращения.
19. Понятие здоровья. Функциональный подход в определении здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
20. Понятие здорового образа жизни и его составляющих.
21. Режим труда и отдыха как составляющая ЗОЖ.
22. Режим и организация сна как составляющая ЗОЖ.
23. Режим питания как составляющая ЗОЖ.
24. Организация двигательной активности как составляющая ЗОЖ.
25. Профилактика и отказ от вредных привычек как составляющая ЗОЖ.
26. Изменения, происходящие в организме во время интеллектуальной деятельности, физиологическая стоимость умственного труда.
27. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности.
28. Средства физической культуры.
29. Принципы физического воспитания.
30. Методы физического воспитания.
31. Основы формирования двигательных умений и навыков (этапы обучения).
32. Закономерности и принципы воспитания физических качеств.
33. Методика обучения двигательному действию и основные задачи на разных этапах становления двигательного

действия.

34. Как определить уровень физической подготовленности?
35. Раскройте основы методики самомассажа.
36. Раскройте методику корригирующей гимнастики для глаз.
37. Каковы задачи подготовительной, основной и заключительной частей физкультурно-кондиционных занятий?
38. Перечислите и охарактеризуйте способы оценки и исправления осанки.
39. Значение, оценка и коррекция типа телосложения.
40. Назовите и раскройте методы количественной и качественной оценки показателей здоровья.
41. Что такое функциональное состояние организма? Назовите и раскройте методы его определения.
42. Раскройте структуру учебно-тренировочного занятия.
43. Назовите и раскройте методы регулирования психоэмоционального состояния.
44. Методика составления комплексов упражнений в зависимости от условий труда в различных формах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
45. Методика воспитания силы.
46. Методика воспитания быстроты.
47. Методика воспитания выносливости.
48. Методика воспитания гибкости.
49. Методика воспитания ловкости.
50. Понятие об общей физической подготовке (ОФП).
51. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
52. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
53. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные показатели.
54. Значение и оценка состояния дыхательной системы.
55. Значение и оценка состояния сердечно-сосудистой системы.
56. Значение и оценка физической подготовленности.
57. Значение и оценка физического развития.
58. Методика составления комплексов гимнастики (производственной и гигиенической) и определение их места в течение дня.
59. Физическая культура с целью активного отдыха и регулирования психоэмоционального состояния личности.
60. Бег как средство физической культуры.
61. Ходьба как средство физической культуры.
62. Ходьба на лыжах как средство физической культуры. Подбор, подготовка и установка лыжного инвентаря.
63. Спортивные игры как средство физической культуры. Основные технические приемы и правила игры (по выбору студента).
64. Плавание (или другое средство физкультурно-кондиционной тренировки) как средство физической культуры.

## 5.2. Темы письменных работ

Примерная тематика реферативных работ

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Социальные и биологические основы физической культуры и спорта.
4. Основы здорового образа жизни.
5. Россия - столица Олимпиады.
6. Олимпийские виды спорта (История Олимпийских игр).
7. Нетрадиционные виды двигательной активности.
8. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования.
9. Контроль и самоконтроль за физическим развитием и состоянием здоровья.
10. Организация и методика проведения ЛФК, корригирующая гимнастика.
11. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников разных профессий.
12. Основы методики развития физической способностей человека. Механизмы, лежащие в основе проявления быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости (нервно-психические, биохимические и физиологические).
13. Средства и методы, применяемые для развития физической культуры.
14. Нетрадиционные виды гимнастики. Что мы знаем о стрессе. Методы снятия утомления.
15. История развития спортивных игр.
16. Физические качества человека.
17. Спорт в физическом воспитании студентов.
18. Вредные привычки и борьба с ними.
19. Профилактика травматизма.
20. История возникновения и правила игры в баскетбол. Специфика баскетбола. Техника игры. Тактика игры;
21. История возникновения и правила игры в футбол. Специфика футбола. Техника игры. Тактика игры;
22. Лёгкая атлетика - королева спорта;
23. Спортивная гимнастика;
24. Лыжная подготовка. История и развитие лыжного спорта;
25. Техника лыжных ходов. Методы обучения;
26. Художественная гимнастика;
27. История возникновения и правила игры в бадминтон. Специфика бадминтона. Техника игры. Тактика игры;
28. Гиревой спорт;



29. История возникновения и развития плавания. Стили плавания;  
 30. Место профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в системе физического воспитания обучающегося.  
 Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.

### 5.3. Фонд оценочных средств

Задания для проведения текущего контроля успеваемости

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

#### 3.1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка:

- высокий и низкий старт, стартовый разгон,
- финиширование;
- бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м;
- бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;
- метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);
- толкание ядра.

#### 3.1.2. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление:

- общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки);
- упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки);
- упражнения для коррекции зрения.
- комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

##### 3.1.2.1. Ритмическая гимнастика.

- способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры;
- оказывают оздоровительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы;
- использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.

##### 3.1.2.2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.

- решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений;
- совершенствует регуляцию мышечного тонуса;
- воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. Элементы единоборства Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.

##### 3.1.2.3. Дыхательная гимнастика

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечнососудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких.

- классические методы дыхания при выполнении движений;
- дыхательные упражнения йогов;
- современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

##### 3.1.3. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе:

- развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции;
- дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости;
- совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память,

воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;

- воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

#### 3.1.3.1. Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.

Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

#### 3.1.3.2. Баскетбол

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.

Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Ручной мяч

Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с отскоком от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

#### 3.1.3.3. Футбол (для юношей)

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.

Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

#### 3.1.3.4. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.

- силовые упражнения и единоборства в парах;

- овладение приемами страховки, подвижные игры;

- самоконтроль при занятиях единоборствами;

- правила соревнований по одному из видов единоборств;

- гигиена борца;

- техника безопасности в ходе единоборств.

#### 3.1.4. Единоборства, борьба.

##### 3.1.4.1. Каратэ-до, айкидо, таэквондо (восточные единоборства).

- развивают сложные координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресса, снятие психического напряжения, релаксацию, регуляцию процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность мгновенно принимать правильное решение).

##### 3.1.4.2. Дзюдо, самбо, греко-римская, вольная борьба

- формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение); обучают приемам самозащиты и защиты;

- развивают физические качества (статическую и динамическую силу, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость).

Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.

#### 3.1.5. Спортивная аэробика

Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.

Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.

- обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение);

- дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.

- техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.

### 5.4. Перечень видов оценочных средств

сдача контрольных испытаний по видам спорта;

выполнение нормативов;

проведение контрольных соревнований;

тестирование;

опрос,

зачет.

| 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)   |   |  |  |  |     |
|---|---|--|--|--|-----|
| 6.1. Рекомендуемая литература   |   |  |  |  |     |
| 6.1.1. Основная литература  |   |  |  |  |     |
|   | Авторы, составители   | Заглавие   | Издательство, год  |  |     |
| Л1.1  | Гриднев В. А.,<br>Шамшина Н. В.,<br>Дутов С. Ю.,<br>Лукьянова А. Е.,<br>Щигорева Е. В.  | Физическая культура: курс лекций   | Тамбов: Тамбовский<br>государственный технический<br>университет (ТГТУ), 2017  |  |     |
| Л1.2  | Вайнер Э. Н.  | Лечебная физическая культура: учебник  | Москва: ФЛИНТА, 2018   |  |     |
| 6.1.2. Дополнительная литература  |   |  |  |  |     |
|   | Авторы, составители   | Заглавие   | Издательство, год  |  |     |
| Л2.1  | Вайнер Э. Н.,<br>Кастюнин С. А.   | Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая<br>культура: учебное пособие  | Москва: ФЛИНТА, 2018   |  |     |
| Л2.2  | Алхасов Д. С.   | Теория и история физической культуры (в таблицах и<br>схемах): методическое пособие  | Москва, Берлин: Директ-<br>Медиа, 2014   |  |     |
| 6.1.3. Методические разработки  |   |  |  |  |     |
|   | Авторы, составители   | Заглавие   | Издательство, год  |  |     |
| Л3.1  | Гусева М. А.,<br>Герасимов К. А.,<br>Климов В. М.   | Физическая культура: волейбол: учебное пособие   | Новосибирск: Новосибирский<br>государственный технический<br>университет, 2019 |  |     |
| 6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства |   |  |  |  |     |
| 6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем                                   |   |  |  |  |     |
| 6.3.2.1   | Справочная Правовая Система КонсультантПлюс   |  |  |  |     |
| 6.3.2.2   | Информационная справочная система «Гарант»  |  |  |  |     |
| 7. МТО (оборудование и технические средства обучения)   |   |  |  |  |     |
| №   | Назначение  | Оборудование   | ПО   | Адрес  | Вид |
| 1<br>Спортзал   | 1 Спортзал, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | спортивный инвентарь (мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), шведские стенки, турник, теннисные ракетки, теннисные столы, шарики для настольного тенниса, сетки (баскетбольные, волейбольные), гимнастический канат, маты |  | 344029, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону, Первомайский район, ул. Сержантова, 2/104 |     |
| 2<br>Спортзал   | учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации             | спортивный инвентарь (мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), шведские стенки, турник, теннисные ракетки, теннисные столы, шарики для настольного тенниса, сетки (баскетбольные, волейбольные), гимнастический канат, маты |  | 344029, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону, Первомайский район, ул. Сержантова, 2/104 |     |