Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце:
ФИО: Ледовим Татьяна Сергеевна
Должность директор
Дата по уписания 19 07,2023 21:32:34
Уникальный тоо рауктый кисо временная 4ceaf51badu679 2851-28524-46048f56c5-346

КОЛЛЕДЖ «СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА БИЗНЕСА»

**Частное профессиональное** образовательное учреждение

355008, г. Ставрополь, пр-т К. Маркса, 7 +7(8652) 28-49-67 +7(8652) 28-03-46 college09@mail.ru| www.ecmsb.ru

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

### ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

#### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.02 Правоохранительная деятельность базовый уровень.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

# 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» относится к учебному циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

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

#### Цели освоения дисциплины:

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

коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи освоения дисциплины:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

# Содержание учебной дисциплины ориентировано на подготовку обучающихся к освоению и овладению следующих компетенций:

- ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.
- OК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- OК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.
- ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.
- ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

# 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 340 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 170 часов.

## 2.СТРУКТУР А И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1.0бъемучебнойдисциплиныивидыучебнойработы

| Вид учебной работы                               | Количество<br>часов |
|--------------------------------------------------|---------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)            | 340                 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 170                 |
| В том числе:                                     |                     |
| лекционные занятия                               | 2                   |
| практические занятия                             | 168                 |
| курсовая работа (проект)                         | не предусмотрено    |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)      | 170                 |
| Форма итоговой аттестации-Зачет с оценкой        |                     |

2.2. Примерный 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<br>освоения |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|
| 1                           | 2                                                                                                             | 3           | 4                   |
| Раздел 1                    | Теоретический раздел                                                                                          |             | 1,2                 |
| Тема 1.1.                   | Содержание учебного материала                                                                                 | 1           |                     |
|                             | Основы методики самостоятельных занятий.                                                                      |             |                     |
|                             | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и                                            | r l         |                     |
|                             | содержание. Методы тренировки. Организация занятий физическими                                                | I           |                     |
|                             | упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных                                            |             |                     |
|                             | занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения                                                    | I           |                     |
|                             | самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки                                     | I           |                     |
|                             | утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной                                      | Í           |                     |
|                             | индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих                                               |             |                     |
|                             | двигательных качеств. Самоконтроль занимающихся физическими                                                   |             |                     |
|                             | упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально                                     |             |                     |
|                             | важных психофизиологических качеств.                                                                          |             |                     |
| Тема 1.2.                   | Содержание учебного материала                                                                                 | 1           |                     |
|                             | Физические способности человека и их развитие.                                                                | 1           |                     |
|                             | Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания                                    |             |                     |
|                             | Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости,                                           | ,           |                     |
|                             | гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития                                          | 1           |                     |
|                             | физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств                                  | 3           |                     |
|                             | и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности                                         | 1           |                     |
|                             | физической и функциональной подготовленности.                                                                 |             |                     |
|                             |                                                                                                               |             |                     |
| Раздел 2.                   | Практический раздел                                                                                           |             |                     |
|                             | Содержание практических занятий                                                                               | 54          | 2,3                 |
| Тема 2.1. Легкая атлетика   | Комплексы общеразвивающих упражнений                                                                          | 2           |                     |
|                             | Построение. Перестроение в движении в колонну по двое, по трое.                                               | 2           |                     |

| Основы спортивной ходьбы                                                                             | 2  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Техника бега с низкого и высокого старта                                                             | 2  |
| Техника бега на короткие дистанции 100 м                                                             | 2  |
| Техника бега на средние дистанции 200, 400 м                                                         | 2  |
|                                                                                                      |    |
| Техника бега на длинные дистанции 800, 1000 м                                                        | 2  |
| Бег на выносливость                                                                                  | 2  |
| Эстафетный бег                                                                                       | 2  |
| Челночный бег                                                                                        | 2  |
| Техника прыжка в длину                                                                               | 2  |
| 11одтягивания, отжимания висы на согнутых руках                                                      | 4  |
| Метание в цель                                                                                       | 4  |
| Виды бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени на технику.                               | 4  |
| Комплексы упражнений для развития силовых качеств.                                                   | 4  |
| Комплексы упражнений для развития гибкости.                                                          | 4  |
| Комплексы упражнений для развития быстроты.                                                          | 4  |
| Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (бег, прыжки).                                      | 4  |
| Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (комплексы упражнений на                            | 4  |
| развитие физических качеств).                                                                        |    |
| Самостоятельная работа № 1                                                                           | 56 |
| 1. Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные                        |    |
| дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий. |    |
| 2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега», «Виды                               |    |
| ходьбы», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты»,                          |    |
| «Выносливость как физическое качество», «Комплексы силовых упражнений»,                              |    |
| «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для                            |    |
| метания».                                                                                            |    |
| 3. Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика».                                         |    |
| 4. Проектная деятельность обучающихся: «Олимпийские виды спорта (по                                  |    |
| выбору)», «Олимпийские игры во время ВОВ», «Техника бега на короткие                                 |    |
| дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника                               |    |

|                      | прыжка в длину», «Комплексы упражнений для развития гибкости», «Комплексы упражнений для развития быстроты», «Комплексы упражнений тля развития силовых качеств». |    |     |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|
| Тема 2.2. Волейбол   | развития силовых качеств».                                                                                                                                        | 56 | 2,3 |
| Tewa 2.2. Dollehooli | Содержание практических занятий                                                                                                                                   | 30 | 2,3 |
|                      | Волейбол. Одежда и обувь для занятий. Изучение основной стойки. Прием мяча                                                                                        | 4  |     |
|                      | снизу.                                                                                                                                                            | 7  |     |
|                      | Прием мяча снизу, сверху. Работа в парах через сетку.                                                                                                             | 4  |     |
|                      | Передача мяча в движении.                                                                                                                                         | 4  |     |
|                      | Подача мяча сверху, снизу. Техника нападающего удара.                                                                                                             | 4  |     |
|                      | Игра на задней линии. Прием нападающего удара.                                                                                                                    | 4  |     |
|                      | Блокирование. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.                                                                                                          | 6  |     |
|                      | Совершенствование командных действий в защите.                                                                                                                    | 6  |     |
|                      | Командные действия в нападении.                                                                                                                                   | 6  |     |
|                      | Прием, передача сверху - снизу. Зачет                                                                                                                             | 6  |     |
|                      | Подача мяча сверху - снизу. Зачет.                                                                                                                                | 6  |     |
|                      | Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.                                                                                                                        | 6  |     |
|                      | Самостоятельная работа № 2                                                                                                                                        | 56 |     |
|                      | 1. Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной                                                                                            |    |     |
|                      | игры в процессе самостоятельных занятий.                                                                                                                          |    |     |
|                      | 2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры»,                                                                                               |    |     |
|                      | «Волейбол - Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».                                                                                                     |    |     |
|                      | 3. Разработка тестовых заданий по разделу «Волейбол».                                                                                                             |    |     |
|                      | 4. Проектная деятельность обучающихся: «Техника приема мяча», «Техника                                                                                            |    |     |
|                      | подачи мяча», «Тактические действия игроков», «Блокирование и нападающий                                                                                          |    |     |
|                      | удар».                                                                                                                                                            |    |     |
| Тема 2.3. Баскетбол  |                                                                                                                                                                   | 54 |     |
|                      | Содержание практических занятий                                                                                                                                   |    | 2,3 |
|                      | Техника безопасности на уроках по баскетболу. Одежда и обувь для занятий.                                                                                         | 2  |     |
|                      | Основные судейские жесты                                                                                                                                          |    |     |

|                                                                                   | 2 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---|
| Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двумя руками; передачи     |   |
| встречные в колоннах, в движении; ведение мяча. Передачи в парах в движении.      |   |
| Броски в кольцо с двух шагов, передачи в тройках.                                 | 2 |
| Ведение мяча, проход в парах с защитником.                                        | 2 |
| Броски по кольцу с места, с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.              | 2 |
| Передачи, ведение. Работа в парах. Отрыв.                                         | 2 |
| Обводка противника. Броски в прыжке.                                              | 2 |
| Личная защита.                                                                    | 2 |
| Броски с разных дистанций. Подбор мяча от щита.                                   | 2 |
| Ведение и передачи в парах. Игра по упрощенным правилам.                          | 2 |
| Передачи. Ведения. Броски. Работа в парах с двумя защитниками. Игра но            | 2 |
| упрощенным правилам.                                                              | 2 |
| Подбор мяча от щита. Работа в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам.       | 2 |
| Отрыв - подбор - бросок в кольцо. Броски одной рукой. Игра по упрощенным правилам | 2 |
| Игра против одного защитника. Игра по упрощенным правилам.                        | 2 |
| Броски по кольцу с разных дистанций. Личная защита. Игра по упрощенным правилам.  | 2 |
| Проход в парах против одного - двух защитников. Игра по упрощенным                | 2 |

| Броски в прыжке одной рукой с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Блокирование. Подбор отскочившего мяча. Игра по упрощенным правилам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2   |
| Ведение. Броски по кольцу. Игра по упрощенным правилам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3   |
| Защита - нападение 2*2. Игра по упрощенным правилам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3   |
| Контрольно-зачетные нормативы: ведение - низкое, высокое, змейкой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4   |
| Контрольно-зачетные нормативы: передачи -от груди, из-за спины, в пол, от щита.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3   |
| Контрольно-зачетные нормативы: броски - штрафные, 3-очковые, из-под кольца.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3   |
| Зонная защита.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1   |
| Игра по правилам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1   |
| <ul> <li>Самостоятельная работа № 3</li> <li>1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка.</li> <li>2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол - Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».</li> <li>3. Разработка тестовых заданий по разделу «Баскетбол».</li> <li>4. Проектная деятельность обучающихся: «Техника ведения и передачи мяча», «Техника броска с разных дистанций», «Тактические действия игроков в защите», Тактические действия игроков в нападении», «Блокирование и игра под кольцом», «Подбор мяча».</li> </ul> | 56  |
| Зачет с оценкой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2   |
| Всего:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 340 |

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)

#### 2.3. Примерная тематика курсовых работ - не предусмотрены.

#### 2.4. Примерная тематика рефератов

- 1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
- 2. История развития физической культуры как дисциплины.
- 3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
- 4. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
- 5. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
- 6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
- 7. Процесс организации здорового образа жизни.
- 8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
- 9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
- 10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
- 11. Основные системы оздоровительной физической культуры.
- 12. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
- 13. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
- 14.Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
- 15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
- 16 . Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
- 17 . Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
- 18 . Основные виды спортивных игр.
- 19 . Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
- 20 . Виды бега и их влияние на здоровье человека.
- 21 . Развитие выносливости во время занятий спортом.
- 22 . Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
- 23 . Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
- 24 . Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
- 25 . Лыжный спорт: перспективы развития.
- 26. Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.
- 27 . Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
- 28. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
- 29 .Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.

30. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

#### 2.5. Примерный перечень вопросов к зачету с оценкой

- 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
- 2.Законодательство РФ о физической культуре и спорте.
- 3 . Понятия в области физической культуры и спорта.
- 4 . Здоровье как социальная категория.
- 5 . Уровень здоровья как характеристика общества.
- 6 . Современные правила рационального питания. Системы питания.
- 7 . Оценки уровня здоровья.
- 8 . Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
- 9 . Примерный план самостоятельного тренировочного занятия (задачи выбрать самостоятельно).
- 10 . Направленность видов спорта на развитие физических качеств
- 11 . Цели и задачи самоконтроля при занятиях ф/к и с.
- 12. Критерии дозирования физических нагрузок.
- 13 . Принцип возмещения энергозатрат.
- 14 . Учет физического состояния занимающихся ф/к по значению мощности.
- 15 . Расчет индивидуальной нагрузки на занятиях физической культурой.
- 16 . Субъективные показатели самоконтроля.
- 17 . Объективные показатели самоконтроля.
- 18 . Методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
- 19 . Методы стандартов, корреляции, индексов.
- 20 . Функциональные пробы.
- 21. Методы самоконтроля за физической подготовленностью.
- 22 . Методы самоконтроля за уровнем здоровья.
- 23 . Методика корригирующей гимнастики для глаз.
- 24 . Психофизическая тренировка.
- 25 . История развития спортивных игр.
- 26 . Древние Олимпийские Игры.
- 27 . Аутогенная тренировка.
- 28 . Развитие спорта в России.
- 29 . Профессионально-прикладная физическая подготовка. Ее значение для развития профессионально важных качеств Вашей специальности.
- 30 . Тесты и пробы ППФП.

## Примерный перечень вопросов к зачету

1 . Значение физической культуры в улучшении здоровья.

- 2 . Определение понятия "Физическая культура".
- 3 . Цели и задачи физической культуры для студентов, занимающихся в специальных медицинских группах.
- 4 . Средства лечебной физкультуры для студентов, занимающихся в специальных медицинских группах.
- 5 . Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями.
- 6 . Признаки переутомления при занятиях физической культурой.
- 7 . Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
- 8 . Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
- 9 . Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
- 10 . Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
- 11 . Физические упражнения для восстановления работоспособности.
- 12. Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой.
- 13 .Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента.
- 14 . Упражнения, способствующие развитию гибкости.
- 15 .Комплекс упражнений утренней гимнастики.
- 16 .Первая медицинская помощь при травмах (вывихи, растяжения, ушибы).
- 17 .Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре.
- 18 .Техника бега на короткие дистанции.
- 19 .Виды спортивных игр. Краткая характеристика одной из игр.
- 20. Баскетбол. Техника игры в нападении.
- 21 .Волейбол. Техника игры в нападении.
- 22.Значение физической культуры в улучшении здоровья.
- 23 .Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
- 24 . Средства профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.
- 1.1 Основы здорового образа жизни человека.
- 1.8 Влияние вредных привычек на здоровье студента.
- 27 . Утомление в процессе занятий физическими упражнениями, виды утомления.
- 28 .Средства восстановления функционального состояния организма в процессе занятий физическими упражнениями.
- 29 .Самоконтроль за состоянием организма во время выполнения физических упражнений.
- 30 .Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Утренняя гимнастика.
- 31 .Подвижные игры с элементами спортивных игр.

- 32 .Подвижные игры с элементами легкой атлетике.
- 33 .Прикладные упражнения, используемые на занятиях по физической культуре. Их значение и краткая характеристика.
- 34 . Рациональная техника ходьбы, бега, отталкиваний и приземлений.
- 35 . Физические качества человека.
- 36 . Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
- 37 . Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
- 38 . Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
- 39 . Физические упражнения при заболеваниях центральной нервной системы.
- 40 . Физические упражнения при заболеваниях оргшанов зрения.
  - 41. Противопоказания к выполнению физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
  - 42. Противопоказания к выполнению физических упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
  - 43.Противопоказания к выполнению физических упражнений при заболеваниях центральной нервной системы.
  - 44.Противопоказания к выполнению физических упражнений при заболеваниях органов зрения.
  - 45. Средства лечебной физической культуры.
  - 46.Основные правила проведения утренней гигиенической гимнастики.
- 47. Формирование правильной осанки и профилактика нарушений осанки у студентов.
- 48. Тесты для определения функционального состояния организма занимающихся.
- 49. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
- 50 .Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях дыхательной системы.
- 51 .Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях органов зрения.
- 52 .Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
- 53 .Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях центральной нервной системы.
- 54 . Упражнения для сохранения и развития гибкости плечевых и тазобедренных суставов.
- 55 .Основы техники бега на короткие дистанции.
- 56 .Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
- 57 .Значение физических упражнений в условиях современной жизни.
- 58 .Нетрадиционные виды гимнастики.
- 59 .Баскетбол. Техника передачи и ловли мяча на месте и в движении.

- 60 .Правила игры в стритбол.
- 61 .Подвижные игры с элементами волейбола и баскетбола.
- 62 .Бадминтон. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.
- 63 .Методы контроля функционального состояния организма при занятиях физическими упражнениями.
- 64 . Упражнения, способствующие развитию выносливости.
- 65 .Цели и задачи физической культуры в специальных медицинских группах.
- 66 .Характеристика здорового образа жизни и его составляющие.
- 67 .Методы самоконтроля функционального состояния организма.
- 68 .Комплекс физических упражнений для восстановления работоспособности.
- 69 .Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
- 70 .Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
- 71 .Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях дыхательной системы.
- 72 . Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях органов зрения.
- 73 . Упражнения для повышения функционального состояния организма.
- 74 .Основы техники бега на средние дистанции.
- 75. Физическая культура в профессиональной деятельности.
- 76. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
- 77. Значение физических упражнений в условиях современной жизни.
- 78 .Строевые упражнения. Перестроения и передвижения.
- 79 .Гимнастика: упражнение в висах и упорах.
- 80 . Легкая атлетика: техника прыжка в длину с места.
- 81 .Бег в сочетании с ходьбой.
- 82 .Баскетбол. Тактика игры: групповые взаимодействия.
- 83 .Волейбол. Элементы тактики нападения и защиты.
- 84 . Комплекс производственной гимнастики.
- 85 .Противопоказания к занятиям физическими упражнениями.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

#### Специальное оборудование:

- волейбольные мячи,
- футбольные мячи,
- баскетбольные мячи,
- фитнес-мяч,
- фитбол,
- гимнастические маты,
- теннисный стол,
- велотренажер,
- кардиотренажер,
- силовой тренажер с дисками,
- скамья для пресса,
- мешок боксерский,
- боксерские перчатки,
- беговая дорожка.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

## 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

#### Нормативно-правовые акты:

### Основная литература:

- 1. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. Москва :КноРус, 2018. 181с. СПО. ISBN 978-5-406-05218-1.— URL: <a href="https://book.ru/book/919382">https://book.ru/book/919382</a>
- 2. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Москва :КноРус, 2018. 256 с. СПО. ISBN 978-5-406-06281-4.— URL: <a href="https://book.ru/book/926242">https://book.ru/book/926242</a>
- 3. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Москва

- :КноРус, 2017. 256 с. СПО. ISBN 978-5-406-05437-6,— URL: <a href="https://book.ru/book/920006">https://book.ru/book/920006</a>
- 4. Физическая культура (СПО) Учебник Виленский М.Я., Горшков А.Г.— Москва: ООО «КноРус» 2016. 210с.

### Дополнительная литература (в том числе периодические издания):

- 1. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Москва : КноРус, 2016. 256 с. (СПО). ISBN 978-5-406-04754-5. URL: https://book.ru/bookZ918488
- 2. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. Москва : КноРус, 2016. — 214 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-05081-1. — URL: <a href="https://book.ru/book/919257">https://book.ru/book/919257</a>
- 3. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И.С. Барчуков. Москва: КноРус, 2015. 366 с. Для ссузов. ISBN 978-5-406-04326-4. URL: <a href="https://book.ru/bookZ916649">https://book.ru/bookZ916649</a>

## Интернет-ресу рсы:

- 1. www.book.ru
- 2. www.znanium.com

## 4.КОНТРОЛБ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)                                      | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Умения:                                                                                       |                                                                                           |
|                                                                                               | Семинар, устный и тестовый контроль Уроквикторина, семинарское занятие, тестовый контроль |
| Знания                                                                                        |                                                                                           |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | Устный контроль, семинар, тестовый контроль, сообщения студентов                          |
| основы здорового образа жизни.                                                                | Семинар.                                                                                  |

## КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| № Физические Контрол Возраст Оценка |                     |                                                           |          |                        |                                |                        |                      |                                |                      |  |
|-------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------|----------|------------------------|--------------------------------|------------------------|----------------------|--------------------------------|----------------------|--|
| п/п                                 | способности         |                                                           | лет      | Юноши                  | [                              |                        | Девушки              | <br> КИ                        |                      |  |
|                                     |                     |                                                           |          | 5                      | 4                              | 3                      | 5                    | 4                              | 3                    |  |
| 1                                   | Скоростные          | Бег<br>30 м, с                                            | 16<br>17 | 4,4 и<br>выше<br>4,3   | 5,1-4,8                        | 5,2 и<br>ниже<br>5,2   | 4,8 и<br>выше<br>4.8 | 5,9-5,3<br>5,9-5,3             | 6,1 и<br>ниже<br>6,1 |  |
| 2                                   | Координаци<br>онные | Челночны й<br>бег<br>3х10 м, с                            | 16<br>17 | 7,3 и<br>выше<br>7,2   | 8,0-7,7                        | 8,2 и<br>ниже<br>8,1   | 8,4 и<br>выше<br>8,4 | 9,3-8,7                        | 9,7 и<br>ниже<br>9,6 |  |
| 3                                   | Скоростно-силовые   | Прыжки в<br>длину с<br>места, см                          | 16       | 230 и<br>выше<br>240   | 195-210<br>205-220             | 180 и<br>ниже<br>190   | 210и<br>выше<br>210  | 170-<br>190<br>170-<br>190     | 160 и<br>ниже<br>160 |  |
| 4                                   | Выносливость        | 6-<br>минутный<br>бег, м                                  | 16<br>17 | 1500 и<br>выше<br>1500 | 1300-<br>1400<br>1300-<br>1400 | 1100<br>и ниже<br>1100 | 1300 и<br>выше       | 1050-<br>1200<br>1050-<br>1200 | 900 и<br>ниже<br>900 |  |
| 5                                   | Гибкость            | Наклон<br>вперед из<br>положени я<br>стоя, см             | 16<br>17 | 15 и<br>выше<br>15     | 9-12<br>9-12                   | 5 и<br>ниже<br>5       | 20 и выше<br>20      | 12-14                          | 7 и<br>ниже          |  |
| 6                                   | Силовые             | Подтягив ание: на высокой переклади не из виса, колво раз | 16<br>17 | 11 и<br>выше<br>12     | 8-9<br>9-10                    | 4 и<br>ниже<br>4       | 18 и<br>выше<br>18   | 13-15<br>13-15                 | 6 и<br>ниже<br>6     |  |

|     | оноши),<br>на низкой  |  |  |  |   |
|-----|-----------------------|--|--|--|---|
|     | ереклади<br>е из виса |  |  |  |   |
| i i | ежа,<br>оличеств      |  |  |  |   |
| o   | раз (девушки)         |  |  |  |   |
|     | (-1 ))                |  |  |  | l |

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты                                                                        | Оценка в баллах |       |      |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|------|--|--|--|
|                                                                              | 5               | 4     | 3    |  |  |  |
| 1. Бег 3000 м (мин, с)                                                       | 12,30           | 14,00 | б/вр |  |  |  |
| 2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)                                                | 25,50           | 27,20 | б/вр |  |  |  |
| 3. Плавание 50 м (мин, с)                                                    | 45,00           | 52,00 | б/вр |  |  |  |
| 4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10              | 8     | 5    |  |  |  |
| 5. Прыжок в длину с места(см)                                                | 230             | 210   | 190  |  |  |  |
| 6. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)                                | 9,5             | 7,5   | 6,5  |  |  |  |
| 7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)       | 13              | И     | 8"   |  |  |  |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)             | 12              | 9     | 7    |  |  |  |
| 9. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (c)                           | 7,3             | 8,0   | 8,3  |  |  |  |
| 10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)            | 7               | 5     | 3    |  |  |  |

| <ul><li>11. Гимнастический комплекс упражнений:</li><li>утренней гимнастики;</li></ul> | до 9 | до 8 | до 7,5 |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------|------|--------|
| - производственной гимнастики;                                                         |      |      |        |
| - релаксационной гимнастики                                                            |      |      |        |
| (из 10 баллов)                                                                         |      |      |        |
|                                                                                        |      |      |        |

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты                                                                                                                                                                                               | Оценка в баллах |       |        |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|--------|--|--|
|                                                                                                                                                                                                     | 5               | 4     | 3      |  |  |
| 1. Бег 2000 м (мин, с)                                                                                                                                                                              | 11,00           | 13,00 | б/вр   |  |  |
| 2. Бег на лыжах Зкм (мин, с)                                                                                                                                                                        | 19.00           | 21,00 | б/вр   |  |  |
| 3. Плавание 50 м (мин, с)                                                                                                                                                                           | 1,00            | 1,20  | б/вр   |  |  |
| 4. 11рыжки в длину с места (см)                                                                                                                                                                     | 190             | 175   | 160    |  |  |
| 5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)                                                                                                                          | 8               | 6     | 4      |  |  |
| 6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)                                                                                                                               | 20              | 10    | 5      |  |  |
| 7. Координационный тест — челночный бег 3х10 м (c)                                                                                                                                                  | 8,4             | 9,3   | 9,7    |  |  |
| 8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)                                                                                                                                                      | 10,5            | 6,5   | 5,0    |  |  |
| <ul> <li>9. Гимнастический комплекс упражнений: <ul> <li>утренней гимнастики</li> <li>производственной гимнастики</li> <li>релаксационной гимнастики</li> </ul> </li> <li>(из 10 баллов)</li> </ul> | до 9            | до 8  | до 7,5 |  |  |