

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Позябин Сергей Владимирович
Должность: Ректор
Дата подписания: 04.01.2023 15:13:54
Уникальный идентификатор:
7e7751705ad67ae2d6295985e6e9170fe0ad024c

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«Московская государственная академия ветеринарной медицины и
биотехнологии – МВА имени К.И. Скрябина»**

**Утверждаю
Директор**

кинологического колледжа

Е.Н. Лиховидова

« 30 » августа 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность

35.02.15 Кинология

Уровень подготовки

Базовый

Среднее профессиональное образование

Москва, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.БД.07 Физическая культура является частью ППССЗ (программы подготовки специалистов среднего звена) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 36.02.01. «Ветеринария».

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования, рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), примерной программы учебной дисциплины «Русский язык и литература. Русский язык» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от « 21 » июля 2015г., регистрационный номер рецензии № 381 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО».

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле как базовая дисциплина.

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

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- 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 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.

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

личностных:

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен сформировать общие компетенции: ОК 1 – ОК 12.

ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке РФ с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 09	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности
ОК 10	Пользоваться профессиональной документацией на государственных и иностранных языках

ОК 11	Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере
-------	--

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины

максимальная учебная нагрузка обучающегося	234	часа
включая:		
обязательная аудиторная учебная нагрузка	117	часа
самостоятельная работа	117	часа
ВСЕГО	234	часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	234
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	109
контрольные работы	-
Консультации (всего)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	117
в том числе:	
- введение	4
- легкая атлетика	28
- гимнастика	11
- лыжная подготовка	8
- физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	4
- спортивные игры	26
- плавание	10
- виды спорта (по выбору)	26
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Теоретическая часть		
Раздел 1.	Введение	8	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала:	4	1
	1 Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.		
	2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья 3 Современное состояние здоровья молодежи. Двигательная активность. 4 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. 5 Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. 6 Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. 7 Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание.		
Самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающихся: Изучение информации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Заполнение личной карточки результатов контрольных измерений физической подготовки.	4		
	Практическая часть		
Раздел 2.	Легкая атлетика	56	
Тема2.1. Кроссовая (легко-атлетическая) подготовка студентов	Содержание учебного материала	28	
	1 Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.		
	2 Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м. 3 Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). 4 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». 5 Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.		
Практические занятия: Кроссовая подготовка. Техника высокого старта. Бег на короткие дистанции. Челночный бег 10*10. Техника низкого старта. Бег на короткие дистанции. Бег 100 м. Техника стартового			

	<p>разгона и финиширования. Бег на короткие дистанции. Техника эстафетного бега 4*100 м, 4*400 м. Техника прыжка в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Техника метания мяча с 5 – 6 шагов разбега. Бег на короткие дистанции 30м., 60м. Техника бега на длинные дистанции. Развитие общей выносливости. Бег 1000 м, 500 м. Бег по пересеченной местности. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).</p>		
	<p>Самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающихся: Легкоатлетические кроссы: 1. Бег на короткие дистанции до 30 м, Бег 60 м. 2. Бег на короткие дистанции челночный бег 10*10. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Комплексы ОФП. Упражнения на гибкость. 5. Метание теннисного мяча. 6. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Участие в городском легкоатлетическом кроссе (осеннем и весеннем).</p>	28	
Раздел 3.	Гимнастика	22	
Тема 3.1. Гимнастика. Строевые упражнения и передвижения. ОРУ	Содержание учебного материала		2
	<p>1 Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).</p> <p>2 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).</p> <p>3 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>		
	<p>Практические занятия: Строевые упражнения и передвижения. Правила выполнения ОРУ. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. Комплекс упражнений на развитие силы отдельных групп мышц. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Техника выполнения комплексных упражнений на матах. Комплекс упражнений на развитие координации движения. Акробатические упражнения: из упора присев силой стойка на голове.</p>	11	
	<p>Самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающихся: Отработка комплекса общеразвивающих упражнений. Группировка из положения присед; кувырки вперед, назад; перекаты вперед, назад; «мост» из положения, лежа на спине.</p>	11	

	Стойка на голове и руках. Упражнения на гибкость.		
Раздел 4.	Лыжная подготовка	16	
Тема 4.1. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала		2
	1. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. 2. Преодоление подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. 3. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). 4. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.		
	Практические занятия: Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	8	
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающихся: Изучение правил первой помощи при травмах и обморожениях.	8	
	Теоретическая часть		
Раздел 5.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	8	
Тема 5.1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	Содержание учебного материала	4	2
	1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. 2. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие. 3. Основные причины изменения общего состояния студента в период экзаменационной сессии. 4. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления студента. 5. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение		

	мышечной релаксации. Меры безопасности и предупреждения травматизма.		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающихся: 1. Заполнение личной карточки антропологических измерений. 2. Написание рефератов по теме: «Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств»	4	
Раздел 6.	Спортивные игры	52	
Тема 6. 1. Волейбол	Содержание учебного материала	10	2
	1 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. 2 3 Правила игры. 4 Техника безопасности игры. 5 Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
	Практические занятия: Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Прием мяча. Техника приема мяча снизу. Прием мяча сверху. Упражнения в парах. Игра в паре. Техника передачи мяча сверху. Работа в парах. Техника нижней и верхней прямой подачи мяча. Учебная игра. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающихся: Игра по упрощенным правилам волейбола. Волейбол. Игра по правилам. Участие в городских соревнованиях по волейболу.		
Тема 6. 2. Баскетбол	Содержание учебного материала	8	2
	1 Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. 2 3 Правила игры. Техника безопасности игры. 4 5 Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	Практические занятия: Баскетбол. Техника безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Техника броска мяча одной рукой по кольцу. Техника броска мяча по кольцу двумя руками. Учебная игра по упрощенным правилам.		

	Самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающихся: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Участие в городских соревнованиях по баскетболу.	8	
Тема 6.3. Ручной мяч	Содержание учебного материала		
	1 Передача и ловля мяча в тройках. 2 Передача и ловля мяча с откосом от площадки. 3 Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику. 4 Перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры. 5 Скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.	4	
	Практические занятия: Ручной мяч. Передача и ловля мяча в тройках. Перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры.	4	
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающихся: Отработка передачи и ловли мяча в парах.	4	
Тема 6.4. Мини-футбол	Содержание учебного материала		
	1 Правила игры. 2 Техника безопасности игры. 3 Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. 4 Игра по правилам.	4	2
	Практические занятия: Мини-футбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	4	
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающихся: 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.	4	
Раздел 7.	Плавание	20	
Тема 7.1. Плавание	Содержание учебного материала		
	1 Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, 2 спине, брасса. 3 Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. 4 Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, для 6 плавания в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в умеренном и 7 попеременном темпе до 600 м.		2

	8	Проплавание отрезков 25—100 м по 2—6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Изучение правил плавания в открытом водоеме.	10	
		Практические занятия: Техника безопасности при занятии плаванием. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, для плавания в полной координации. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Изучение правил плавания в открытом водоеме. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.		
		Самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающихся: Доврачебная помощь пострадавшему. Изучение способов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему. Признаки утоплений. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.	10	
Раздел 8.	Виды спорта (по выбору)		52	
Тема 8. 1. Спортивная аэробика	Содержание учебного материала			2
	1	Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.		
	2	Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.		
	3	Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.		
		Практические занятия: Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	6	
		Самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающихся: 1. Отработка комбинаций из спортивно-акробатических элементов. Ежедневные занятия по спортивной аэробике.	6	
Тема 8. 2. Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала			2
	1	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой и траекторией.		
	2	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с различными ритмом, темпом, пространственной точностью.	6	

	<p>Практические занятия: Техника безопасности на занятиях ритмической гимнастикой. Упражнения на растягивание (стретчинг), варианты ходьбы, движения руками, наклоны туловища, силовые упражнения с удержанием позы. Базовые шаги, выпады, наклоны, махи, сгибания ног, силовые упражнения.</p> <p>Упражнения на дыхание, расслабление, равновесие.</p>		
	<p>Самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. Еженедельные занятия по ритмической гимнастике.</p>	6	
Тема 8.3. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		2
	<p>1 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>2 Техника безопасности занятий.</p>		
	<p>Практические занятия: Техника безопасности занятий. Комплекс упражнений для мышц шеи, пресса и косых мышц живота. Круговой метод тренировки для развития силы мышечных групп плечевого пояса и спины. Комплекс упражнений для развития мышц ног, задней поверхности бедра и икроножной мышцы.</p>	6	
	<p>Самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающихся: Занятия в тренажерном зале по индивидуальному комплексу нагрузки.</p>	6	
Тема 8.4. Элементы единоборства	Содержание учебного материала		2
	<p>1 Приемы самообороны.</p> <p>2 Приемы борьбы лежа и стоя.</p> <p>3 Учебная схватка.</p> <p>4 Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.</p> <p>6 Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры.</p>	4	
	<p>Практические занятия: Техника безопасности на занятиях по боевым приемам борьбы и самообороны (единоборства). Приемы самообороны. Приемы борьбы лежа и стоя. Силовые упражнения и единоборства в парах. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих».</p>		
	<p>Самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающихся: Изучение правил соревнований по одному из видов единоборств. Силовые упражнения и</p>	4	

	единоборства в парах.		
Тема 8.5. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала	4	3
	1 Классические методы дыхания при выполнении движений. 2 Дыхательные упражнения йогов. 3 Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).		
	Практические занятия: Классические методы дыхания при выполнении движений. Комплекс вводных упражнений. Комплекс специальных упражнений по современным методикам дыхательной гимнастики.	4	
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающихся: Подготовить сообщение на тему: «Дыхательная гимнастика, как профилактическое средство физического воспитания». Отработка комплекса дыхательной гимнастики.	4	
	Всего:	234	

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 учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий (беговая дорожка, барьеры, яма с песком, мат, стойка для прыжков в высоту), бассейн.

№ п/п	Оборудование	Технические средства обучения	Количество рабочих мест
1	Многофункциональный зал игровых видов спорта общей площадью с разметкой для игры в мини-футбол, большой теннис, баскетбол, волейбол, бадминтон;		1009,62 м ² (42,6×23,7 м)
2	Баскетбольные фермы с электроприводом, щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой		2
	Электронное табло 14/24-х секунд		1
3	Кабинет преподавателя	Компьютер с комплектом лицензированного программного обеспечения и подключением к сети Интернет.	1
4		Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных площадок, радиомикрофон (петличный), мегафон	1
5	Стенка гимнастическая, козел гимнастический, доска наклонная универсальная, гимнастический снаряд, перекладина		1
6	Гири, гантели (наборные)		2х10
7	Кардиотренажеры		4
7	Маты гимнастические		20
8	Коврик индивидуальный		120
9	Канат для перетягивания		1
10	Скакалка гимнастическая		110
11	Стойки волейбольные универсальные, ворота для мини-футбола		2
12	Сетка волейбольная, сетка для переноса и хранения мячей, набор для подвижных игр		1
13	Мяч волейбольный, мяч баскетбольный		50
14	Мяч гимнастический, мяч набивной (1кг, 2 кг, 3 кг)		20
15	Конусы, фишки		30
16		Шагомер электронный, пульсометр, секундомер, компрессор для накачивания мячей, насос универсальный	1
17	Медицинская аптечка		1

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

N п/п	Наименование учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы
I Основные источники	
1.1.	Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя. И. С. Барчукова. — М., 2014.
1.2.	Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2014.
1.3.	Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2015.
1.4.	Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2014.
1.5.	Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
1.6.	Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2014. — (Бакалавриат).
II Дополнительные источники	
2.1.	Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2015.
2.2.	Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2015.
2.3.	Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2015.
2.4.	Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2014.
2.5.	Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2014.
2.6.	Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2014.
2.7.	Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2014.
2.8.	Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — Смоленск, 2014.
III Интернет-ресурсы	
3.1.	Официальный сайт Олимпийского комитета России - Режим доступа http://www.olympic.ru/
3.2.	Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - Режим доступа http://www.minstm.gov.ru/
3.3.	Федеральный портал «Российское образование» - Режим доступа http://www.edu.ru/
3.4.	Электронно-библиотечная система «Znanium» - Режим доступа http://znanium.com/
3.5.	Список электронных учебников «Просвещение» - Режим доступа https://prosv.ru/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Колледж, реализующий подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений - демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Текущий контроль проводится преподавателем в форме устного опроса, проверки практических навыков, тестирования и выполнения контрольных нормативов.

Промежуточный контроль по учебной дисциплине проводится в форме зачета.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются колледжем и доводятся до сведения обучающихся не позднее начала двух месяцев от начала обучения.

Фонды оценочных средств (ФОС, КОС) разрабатываются колледжем. Они включают в себя педагогические контрольно-оценочные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение следующих результатов:</p> <p>личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз; 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполнение контрольных нормативов - Экспертная оценка действий обучающихся по предлагаемым вводным заданиям. - Устный опрос - Тестирование
<ul style="list-style-type: none"> - готовность к служению Отечеству, его защите; 	
<ul style="list-style-type: none"> - формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности; 	
<ul style="list-style-type: none"> - исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т.д.); 	
<ul style="list-style-type: none"> - воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности; 	

<p>– освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;</p>	
<p>метапредметных: – овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;</p>	<p>– Выполнение контрольных нормативов – Экспертная оценка действий обучающихся по предлагаемым вводным заданиям. – Устный опрос – Тестирование</p>
<p>– овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;</p>	
<p>– формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;</p>	
<p>– приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;</p>	
<p>– развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;</p>	
<p>– формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;</p>	

<p>– формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;</p>	
<p>– развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;</p>	
<p>– формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;</p>	
<p>– развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;</p>	
<p>– освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;</p>	
<p>– приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;</p>	
<p>- формирование установки на здоровый образ жизни;</p>	
<p>– развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;</p>	
<p>предметных:</p> <p>– сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;</p>	<p>– Выполнение контрольных нормативов</p> <p>– Экспертная оценка действий обучающихся по предлагаемым вводным заданиям.</p> <p>– Устный опрос</p> <p>– Тестирование</p>

<p>– получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;</p>	
<p>– сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;</p>	
<p>– сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;</p>	
<p>– освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;</p>	
<p>– освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека; – развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;</p>	
<p>– формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;</p>	
<p>– развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;</p>	
<p>– получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;</p>	
<p>– освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;</p>	

<p>– владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.</p>	
---	--

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
от 85 до 100	5	отлично
от 68 до 84	4	хорошо
от 48 до 67	3	удовлетворительно
от 0 до 47	2	неудовлетворительно