

ЗАИНСКИЙ ПОЛЕТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СЦГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

40.02.04 Юриспруденция

2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
5. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по ППССЗ 40.02.02 Юриспруденция

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в математический и общий естественнонаучный цикл СЦГ-04

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен иметь представление:

требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;
- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;
- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни; способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

Результатом освоения программы Физической культуры по

40.02.04 «Юриспруденция» является овладение общими и профессиональными компетенциями

OK 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
OK 2.	Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.
OK 3.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
OK 4.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, в том числе ситуациях риска, и нести за них ответственность
OK 5.	Проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных ситуациях, предупреждать и разрешать конфликты в процессе профессиональной деятельности.
OK 6.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
OK 7.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
OK 8.	Правильно строить отношения с коллегами, с различными категориями граждан, в том числе с представителями различных национальностей и конфессий.
OK 9.	Устанавливать психологический контакт с окружающими
OK 10	Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности
OK 11	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
OK 12	Выполнять профессиональные задачи в соответствии с нормами морали, профессиональной этики и служебного этикета

ОК 13	Проявлять нетерпимость к коррупционному поведению, уважительно относиться к праву и закону
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 1.1.	Юридически квалифицировать факты, события и обстоятельства. Принимать решения и совершать юридические действия в точном соответствии с законом.
ПК 1.2.	Обеспечивать соблюдение законодательства субъектами права.
ПК 1.3	Осуществлять реализацию норм материального и процессуального права.
ПК 1.4	Обеспечивать законность и правопорядок, безопасность личности, общества и государства, охранять общественный порядок.
ПК 1.5	Осуществлять оперативно-служебные мероприятия в соответствии с профилем подготовки
ПК 1.6	Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств
ПК 1.7	Обеспечивать выявление, раскрытие и расследование преступлений и иных правонарушений в соответствии с профилем подготовки.
ПК 1.8	Осуществлять технико-криминалистическое и специальное техническое обеспечение оперативно-служебной деятельности
ПК 1.9	Оказывать первую (дворачебную) медицинскую помощь
ПК 1.10	Использовать в профессиональной деятельности нормативные правовые акты и документы по обеспечению режима секретности в Российской Федерации.
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 14	Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.
ЛР 16	Проявляющий доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать помощь, содействие нуждающемуся

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины: Объем образовательной программы дисциплины обучающегося 124 часа, в том числе: итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета 2 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка (всего)	124
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем, в том числе	108
Практические работы (в форме практической подготовки)	108
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)	2
Самостоятельная работа	14

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объём часов	Уровень усвоения
2 курс 1 семестр				
Раздел 1. Лёгкая атлетика			24	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Техника специально-беговых упражнений.		Содержание учебного материала 1 Практические занятия Техника бега на короткие дистанции. Бег с ускорением 3x30, 3x60, 3x100м. Низкий старт, стартовое ускорение. 2. Техника высокого старта (500,400) Спец. Беговые упражнения – техника. 2 Практические занятия. Техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Положение туловища, работа рук, выполнение 1-го шага после команды «марш». 3 Самостоятельная работа обучающихся №1 Техника бега с низкого старта. Бег на короткие дистанции: 100, 200, 400м. Техника специально-беговых упражнений.	2	3
Тема 1.2. Техника эстафетного бега.		Содержание учебного материала 4 Практические занятия Особенности старта с эстафетной палочкой. Особенности передачи эстафетной палочки на этапах. 5 Самостоятельная работа обучающихся № 2 Выполнение передачи эстафеты по этапам.	2	3
Тема1.3 Техника бега на средние дистанции		Содержание учебного материала 6 Практические занятия. Техника высокого старта. Выполнение команд. Бег на 500, 1000м. 7 Практические занятия. Бег на дистанции. Движение ног, постановка ступней, работа рук, положение туловища. Особенности дыхания. Особенности бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности. Бег на 1000м. Повторный бег. Спец. беговые упражнения.	2	3
Тема 1.4. Техника бега на длинные дистанции.		Содержание учебного материала. 9 Практические занятия.	2	3

		Бег по среднепересеченной местности с заданной скоростью. Повторный бег: 10x80м – дев. 10x100м – юн. Особенности дыхания. Особенности бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности.		
	10	Самостоятельная работа обучающихся № 4 Техника высокого старта. Техника бега на длинные дистанции	2	
Тема 1.5. Прыжок в длину способом «прогнувшись»		Содержание учебного материала		
	11	Практические занятия. Техника отталкивания. Положение рук и ног в момент отталкивания. Выпрямление туловища в момент постановки ноги на место отталкивания. Техника полёта. Шаг в полёте и подтягивание толчковой ноги к маховой. Положение, при группировке согнув ноги. Движение туловища, рук, ног при подготовке к приземлению и приземление.	2	3
Тема 1.6. Метание гранаты		Содержание учебного материала.		
	12	Практические занятия. Подбор разбега. Бег с гранатой в руке над плечом. Техника бросковых шагов. Выполнение пяти бросковых шагов. Техника финального усилия. Метание гранаты с индивидуально подобранным разбегом с отведением гранаты одним из способов.	2	3
Раздел 2. Гимнастика			12	
Тема 2.1 Брусья.		Содержание учебного материала.		
	13	Практические занятия. Параллельные брусья. Размахивание в упоре. Из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь. Из упора на руках подъём разгибом в сед ноги врозь. Соскоки: из размахивания в упоре махом вперёд и назад.	2	3
	14	Практические занятия Разновысотные брусья. Размахивание изгибами в висе на верхней жерди. Из виса на верхней жерди перемах одной и двумя вперёд в вис лёжа на нижней жерди, поворот в сед на бедре. Соскоки прогнувшись с поворотом из седа на бедре. Из упора на нижней жерди медленное опускание в вис стоя согнувшись.	2	3
Тема 2.2 Вольные упражнения.		Содержание учебного материала.		
	15	Практические занятия. Кувырки вперёд, назад, соединение прыжков. Стойки на руках, На голове. Переворот в сторону. Связка элементов.	2	3
	16	Практические занятия. Выполнение комплекса упражнений из элементов вольных упражнений на 32 счёта.	2	3
		Содержание учебного материала.		
	17	Практические занятия.	2	3

Тема 2.3 Прикладная физическая подготовка. Игры народов России.		Занятие на стандартном и нестандартном гимнастическом оборудовании. Развитие двигательных качеств.		
	18	Практические занятия. Ходьба на повышенной неустойчивой опоре различными способами и движениями рук, ходьба с поворотами. Развития двигательных качеств. Профилактика плоскостопия. Упражнения для укрепления стопы. Развитие двигательных качеств. Круговая тренировка. Игры народов России.	2	3
Раздел 3. Лыжная подготовка.			8	
Тема 3.1 Лыжный инвентарь. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Повороты на месте.		Содержание учебного материала.		
	19	Практические занятия. Лыжный спорт, его значение и место в системе физвоспитания. Лыжный инвентарь, строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	2	3
Тема 3.2. Классические попеременные ходы.		Содержание учебного материала		
	20	Практические занятия. Техника попеременного 2-х шагового хода, одновременный бесшажный ход. Передвижение по слабопересеченной местности с равномерной скоростью: юн – 5 км, дев. – 3 км	2	3
Тема 3.3. Классические одновременные ходы.		Содержание учебного материала.		
	21	Практические занятия. Техника одновременных ходов, одновременный 2-х шаговый (школьный вариант), одновременный бесшажный ход. Передвижение по слабопересеченной местности с равномерной скоростью: юн – 5 км, дев. – 3 км	2	3
Тема 3.4. Коньковые попеременные и одновременные ходы.		Содержание учебного материала.		
	22	Практические занятия. Техника попеременного двушажного конькового хода. Техника одновременного 2-х шагового конькового хода. Совершенствование попеременного 2-х шагового конькового хода. Передвижение по равнинной местности с максимальной скоростью, юн – 8x150м, дев – 6x150м.	2	3
Раздел 4. Баскетбол.			10	
Тема 4.1. Техника нападения. Ведение мяча.		Содержание учебного материала.		
	23	Практические занятия. Способы ведение мяча: высокое и низкое. Взаимодействие руки с мячом при ведении, овладение навыками управления отскоком мяча (вперёд, назад, вправо, влево). Ведение мяча по прямой. Ведение мяча после ловли на месте. После ловли и поворота на месте.	2	3
		Содержание учебного материала.		

Тема 4.2 Техника нападения. Передачи мяча.	24	Практические занятия. Передача мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху и одной рукой от плеча. Передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча: после ловли с остановкой; после поворота на месте.	2	3
Тема 4.3. Тактика и техника защиты и нападения. Броски мяча на месте, в движении.	25	Содержание учебного материала. Практические занятия. Техника игры в нападении. Броски мяча двумя руками сверху со среднего расстояния (3-5м). Броски мяча одной рукой от плеча, после ловли с передачи. Позиционное нападение.	2	3
Тема 4.4.Тактика нападения.	26	Содержание учебного материала. Практические занятия. Зонное нападения. Взаимодействия игроков, расстановка.	2	3
	27	Содержание учебного материала. Практические занятия. Позиционное нападения. Индивидуальные действия, групповые действия в зоне нападения.	2	3
Раздел 5. Волейбол.			12	
Тема 5.1. Техника нападения. Перемещения. Передачи мяча. Подачи мяча.	28	Содержание учебного материала. Практические занятия. Техника игры в нападении. Перемещения, подачи мяча, прием мяча. Боковая и нижняя прямая подачи. Передача мяча, сверху двумя руками, снизу двумя руками. Приемы мяча сверху, снизу.	2	3
	29	Техника верхней подачи мяча. Техника боковых подач.	2	3
Тема 5.2. Техника нападения. Передачи мяча.	30	Содержание учебного материала. Практические занятия. Техника верхней передачи мяча. Передача мяча двумя руками. Выход под мяч. Передачи мяча над собой на месте и в движении	2	3
Тема 5.3. Техника нападающего удара.	31	Содержание учебного материала. Практические занятия. Техника прямого нападающего удара.	2	3
	32	Практические занятия. Техника выполнения нападающего удара с различных передач.	2	3
Тема 5.4. Техника защиты. Блокирование.	33	Содержание учебного материала. Практические занятия. Выполнение блокирования на месте и с продвижением вдоль сетки. Выполнение имитации блокирования.	2	3
Итого:			58+8	
3 курс				
Раздел 1. Лёгкая атлетика			8	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	1	Содержание учебного материала. Практические занятия. Выполнение бега с низкого старта. Повторный бег: 30м; 60м по 6-8 раз.	2	3

		Выполнение эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки: на месте; во время ходьбы; во время лёгкого бега. Эстафетный бег: 3 по 100м.		
Тема 1.2 Бег на средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала. 2	Практические занятия. Техника и тактика бега на средние дистанции. Совершенствование и тренировка в беге на средние дистанции. Бег на 300-600м в переменном темпе. Техника и тактика бега на длинные дистанции. Тренировка в кроссовом беге.	2	3
Тема 1.3. Прыжок в высоту способом «перекидной»	Содержание учебного материала. 3	Практические занятия. Техника разбега. Длина разбега и его угол к планке. Выполнение разбега с 7-9 шагов. Техника отталкивания. Место отталкивания. Наклон туловища в сторону толчковой ноги. Техника полёта, навыки приземления. Выполнение прыжка в полной координации.	2	3
Тема 1.4. Марш-бросок. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала. 4	Практические занятия. Техника разбега. Длина разбега и его угол к планке. Выполнение разбега с 7-9 шагов. Техника отталкивания. Место отталкивания. Наклон туловища в сторону толчковой ноги. Техника полёта, навыки приземления. Выполнение прыжка в полной координации.	2	3
Раздел 2. Гимнастика.			10	
Тема 2.1. Перекладина (низкая). Бревно.	Содержание учебного материала 5	Практические занятия. Низкая перекладина. Из виса стоя толчком двумя подъем переворотом. Оборот назад в упоре. Соскоки: из упора на низкой перекладине – махом назад с поворотом на 90* и на 180*. Бревно. Из упора стоя продольно перемах одной с поворотом налево (направо), сед ноги врозь. Упор лёжа прогнувшись, упор сидя сзади углом. Выпады. Равновесие. Махом правой вперед поворот налево на 180*. Упор стоя на колене махом свободной ноги соскок прогнувшись.	2	3
Тема 2.2. Опорные прыжки.	Содержание учебного материала. 6	Практические занятия. Выполнение опорного прыжка через коня в длину способом «ноги врозь» (юноши). Выполнение разбега; насокка на мостик; придание телу в полёте горизонтального положения; постановка рук на снаряд; выполнение приземления. Выполнение опорного прыжка через коня в ширину способом «ноги врозь». Выполнение разбега, насокка на мостик, техника постановки рук на снаряд, приземление.	3	3
Тема 2.3. Акробатика.		Содержание учебного материала.		

	7	Практические занятия. Комплекс упражнений из сочетания акробатических элементов: равновесие на одной, «старт пловца», кувырок вперёд с прыжка в упор присев, перекат назад в стойку на лопатках, перекатом вперёд встать в основную стойку. Стойка на лопатках. Перекаты назад в группировке. Кувырок вперёд из различных исходных положений. «Мост» из положения лёжа и поворотом налево (направо) в упор присев.	2	3
Тема 2.4. Прикладная подготовка	8	Содержание учебного материала. Практические занятия. Комплекс упражнений из сочетания акробатических элементов: равновесие на одной, «старт пловца», кувырок вперёд с прыжка в упор присев, перекат назад в стойку на лопатках, перекатом вперёд встать в основную стойку. Стойка на лопатках. Перекаты назад в группировке. Кувырок вперёд из различных исходных положений. «Мост» из положения лёжа и поворотом налево (направо) в упор присев.	2	3
	9	Содержание учебного материала Практические занятия. Ходьба на повышенной и неустойчивой опоре различными способами и движениями рук, ходьба с поворотами. Передвижение по пролётам гимнастической стенки вверх, вниз, вправо, влево различными способами. Передвижение на руках в упоре на брусьях, в висе на руках по горизонтальным и наклонным лестницам. Из виса на высокой перекладине многократный переход согнувшись силой в вис прогнувшись сзади. Из виса на высокой перекладине до 230см «зацепом». Преодоление единой полосы препятствий. Подтягивание в висе. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа. Выполнение зачётных упражнений и учебных нормативов.	2	3
Тема 2.5. Развитие двигательных качеств	Раздел 3 Лыжная подготовка			20
	10	Содержание учебного материала. Практические занятия. Техника попеременных классических ходов: попеременный двушажный ход; попеременный четырёхшажный ход.	2	3
Тема 3.1 Классические ходы.	11	Практические занятия. Техника одновременных классических ходов: одновременный бесшажный; одновременный одношажный; одновременный двушажный: школьный и стартовый вариант.	2	3
	12	Самостоятельная работа обучающихся. №1 Техника попеременных и одновременных ходов. Передвижение по среднепересеченной местности до 3 км.	2	
		Содержание учебного материала.		

Тема 3.2. Коньковые одновременные ходы.	13	Практические занятия. Техника одновременного одношажного конькового хода Техника одновременного двухшажного конькового хода.	2	3
Тема 3.3. Коньковые попеременные ходы.	Содержание учебного материала.			
	14	Практические занятия. Техника полуконькового хода.	2	3
	15	Практические занятия. Техника попеременного двухшажного конькового хода.	2	3
	16	Практические занятия. Техника поворотов в движении: «переступанием»; «плугом».	2	3
Тема 3.5. Развитие двигательных качеств: общая выносливость.	Содержание учебного материала.			
	17	Практические занятия. Длительное передвижение на лыжах по слабопересечённой и местности с равномерной скоростью (юноши-7км, девушки- 5км).	2	3
	18	Практические занятия. Длительное передвижение по пересечённой местности по среднепересечённой местности с равномерной скоростью (юноши -7-8км, девушки 5-6км).	2	3
	19	Самостоятельная работа обучающихся. №2 Техника одновременных коньковых ходов. Передвижение по среднепересеченной местности до 3 км.	2	
Раздел 4 Баскетбол			8	
Тема 4.1. Техника защиты. Выбивание мяча. Перехват. Накрывание мяча.	Содержание учебного материала.			
	20	Практические занятия. Техника выбивания мяча, ударом снизу и сверху у игрока стоящего на месте. Техника перехвата мяча. Техника накрывания мяча при броске в корзину.	2	3
Тема 4.2. Тактика нападения. Индивидуальные действия.	Содержание учебного материала.			
	21	Практические занятия. Тактика игры в нападении: индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча. Выбор места игрока в зависимости от его функций на площадке.	2	3
Тема 4.3 Тактика нападения. Групповые и командные взаимодействия.	Содержание учебного материала.			
	22	Практические занятия. Взаимодействия двух игроков по принципу «отдай и выходи» без смены мест (с передачей и ведением). Тактика игры в командном взаимодействии. Нападение по принципу «отдай и выходи».	2	3
Тема 4.4Тактика защиты.	Содержание учебного материала.			
	23	Практические занятия. Тактические действия игроков в зоне защиты. Выбор места и держания игрока в области корзины. Общие понятия о подстраховке игрока. Сдача нормативов.	2	3
Раздел 5. Волейбол			14+2	
Тема 5.1.Техника нападения.	Содержание учебного материала.			

	24	Практические занятия. Техника подачи мяча: верхняя боковая; нижняя, верхняя прямая.	2	3
	25	Самостоятельная работа обучающихся. №3 Выполнение техники подач. Передачи верхняя, нижняя.	2	
Тема 5.2. Техника нападающего удара.		Содержание учебного материала.		
	26	Практические занятия. Техника прямого нападающего удара. Техника выполнения нападающего удара с различных передач.	2	3
	27	Содержание учебного материала. Практические занятия. Выполнение блокирования на месте и с продвижением вдоль сетки. Выполнение имитации блокирования. Выполнение блокирования на пониженной и сетке и на сетке нормальной высоты. Выполнение блокирования: одиночное и групповое.	2	3
Тема 5. 3. Техника защиты. Блокирование.		Содержание учебного материала.		
	28	Практические занятия. Выполнение техники нападающего удара. Техника прыжка с выносом рук. Выполнение нападающего удара с разбега. Выполнение ударного движения и приземления. Выполнение блокирования: одиночное и групповое. Выполнение на пониженной и нормальных сетках.	2	3
Тема 5.4.Техника и тактика нападения. Техника и тактика защиты.		Содержание учебного материала.		
	29	Практические занятия. Выполнение ударного движения и приземления. Выполнение блокирования: одиночное и групповое. Выполнение на пониженной и нормальных сетках.	2	3
	30	Содержание учебного материала. Практические занятия. Техника одиночного и группового блокирования нападающих ударов и страховка при блокировании. Выбор места для приёма мяча с подачи и после нападающего удара, страховка партнёра при приёме мяча.	2	3
Тема 5.4 Техника защиты.		Содержание учебного материала.		
Промежуточная аттестация	31	Тестовый контроль. Практические нормативы.	2	3
Итого			56(+6)	

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «Спортзал», тренажёрный зал, стадион, спортивный городок, лыжная база + лыжная трасса.

Оборудование учебного кабинета:

1. Музыкальный центр,
2. Персональный компьютер
3. Компьютерный моноблок
4. Фотоаппарат

Спортсооружения, инвентарь и оборудование колледжа обеспечивает условия выполнения образовательного минимума и программы по физической культуре.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020.
2. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск: Сиб, федер, ун-т, 2019.
3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2023

Для преподавателей

1. Конституция Российской Федерации;
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» федер, закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. От 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)
3. Приказ Минпросвещения России от 27.10.2023 №798 «Об утверждении федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 «Юриспруденция» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.12.2023 №76207);
4. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрированного в Минюсте России 07.06.2012 №24480);
5. Приказ Минобрнауки России от 14.06.2013 г. №464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;
6. Приказ Минпросвещения России от 28.08.2020 №441 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 июня 2013 г. №464» (Зарегистрировано в Минюсте России 11.09.2020 №59771); действует с 21 сентября 2020
7. Приказ Минобрнауки России №885, Минпросвещения России №390 от 05.08.2020 (ред. 18.11.2020) «О практической подготовке обучающихся» (вместе с "Положением о практической подготовке обучающихся") (Зарегистрировано в Минюсте России 11.09.2020 №59778, действует с 21 сентября 2020);
8. Приказ Минпросвещения России от 08.11.2021 №800 «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего профессионального образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 07.12.2021 №66211);

9. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Дополнительная литература:

1. Постановление Кабинета Министров Республики Татарстан от 17.06.2015 №443 «Об учреждении Стратегии развития воспитания обучающихся в Республике Татарстан на 2015-2025года.
2. Лифанов, А.Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. - Казань: КНИТУ, 2019
3. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю. И. Гришина. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2019.
4. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М.: МПГУ, 2018
5. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова. В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант,
9. Физическая культура в XXI веке: концептуальные основы, инновационные методики и модели образовательных практик / Под ред. А. Э. Стадзе, И. М. Быховской. - Москва: Директ-Медиа,
10. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень): учебник / Г. И. Погадаев.- 7-е изд., стереотипное - Москва : Просвещение, 2022 .
11. Кучеров, Е. В. Физическая культура. Рекомендации для студентов специальной медицинской группы по физической культуре: учебно-методическое пособие / Е. В. Кучеров. - Москва: Издательский Дом НИТУ «МИСиС», 2022.

Ресурсы сети интернет:

1. <http://www.prodlenka.org/optyt-i-problemy>
2. <http://www.festival.1septembe.ru>
3. www. fcior. edu. ru (Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов).
4. www. dic. academic. ru (Академик. Словари и энциклопедии).
5. www. booksgid. com (Books Gid. Электронная библиотека).
6. www. globalteka. ru (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов).
7. www. window. edu. ru (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).
8. www. st-books. ru (Лучшая учебная литература).
9. www. school. edu. ru (Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность).
10. www. ru/book (Электронная библиотечная система).

Интернет-ресурсы(ссылки):

1. Образовательная платформа "ЮРАЙТ"
2. Образовательный портал России «Инфоурок»
3. http://www.rostest.ru/terms/detail.php/?ELEMENT_ID=6947
4. <https://www.stroyinf.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Формы и методы контроля и оценки результатов обучения направлены на

формирование общих и профессиональных компетенций результатов воспитания

Результаты освоения дисциплины	Общие и профессиональные компетенции	Раздел/тема	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умение			
- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку. Применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности. Применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений.	OK 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. OK 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы. OK 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; OK 4. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, в том числе ситуациях риска, и нести за них ответственность. OK 13. Проявлять нетерпимость к коррупционному поведению, уважительно относиться к праву и закону.	Раздел 1. Лёгкая атлетика Тема 1.3 Техника бега на средние дистанции. Тема 1.4. Техника бега на длинные дистанции. Раздел 2. Гимнастика. Тема 2.6 Прикладная физическая подготовка. Раздел 3. Лыжная подготовка. Тема 3.4. Коньковые попеременные и одновременные ходы. Раздел 4. Баскетбол Тема 4.3. Тактика и техника защиты и нападения. Броски мяча на месте, в движении. Раздел 5. Волейбол Тема 5.4. Техника и тактика нападения. Техника и тактика защиты. Тема 5.5 Тактика нападения. Тема 5.4 Техника защиты.	Оценка выполнения практических работ. (Практическое задание №1 «Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль»). Оценка составления комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных особенностей. Оценка демонстрации общеразвивающих упражнений с учётом индивидуальных особенностей.
Знание			

<ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - способы самоконтроля за состоянием здоровья; - тактики силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия. 	<p>OK 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>OK 4. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, в том числе ситуациях риска, и нести за них ответственность.</p> <p>OK 5. Проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных ситуациях, предупреждать и разрешать конфликты в процессе профессиональной деятельности.</p> <p>OK 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>OK 7. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p> <p>OK 8. Правильно строить отношения с коллегами, с различными категориями граждан, в том числе с представителями различных национальностей и конфессий.</p> <p>OK 11. Самостоятельно определять задачи профессионального и</p>	<p>Раздел 1. Лёгкая атлетика Тема 1.3 Техника бега на средние дистанции.</p> <p>Тема 1.4. Техника бега на длинные дистанции.</p> <p>Раздел 2. Гимнастика. Тема 2.6 Прикладная физическая подготовка.</p> <p>Раздел 3. Лыжная подготовка.</p> <p>Тема 3.4. Коньковые попеременные и одновременные ходы.</p> <p>Раздел 4. Баскетбол Тема 4.3. Тактика и техника защиты и нападения. Броски мяча на месте, в движении.</p> <p>Раздел 5. Волейбол Тема 5.4. Техника и тактика нападения. Техника и тактика защиты.</p> <p>Тема 5.5 Тактика нападения</p>	<p>Оценка демонстрируемых обучающимися комплексов производственной гимнастики, физкультпаузы, оздоровительных упражнений утренней гимнастики</p> <p>Оценка участия в спортивной акции «Кросс Татарстана».</p> <p>Оценка выполнения реферата по теме № 3 «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья»</p>
--	--	--	--

	<p>личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>ОК 12. Выполнять профессиональные задачи в соответствии с нормами морали, профессиональной этики и служебного этикета.</p> <p>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.</p>		
--	---	--	--

4.2 ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

Личностные результаты	Тема. Дидактические единицы. Воспитательная задача к уроку	Способы организации учебной деятельности	Оценка процесса формирования личностного результата
ЛР9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; преупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	Тема раздела: Гимнастика Тема занятия: Профессионально-прикладная физическая подготовка. Национальные игры. Воспитательные задачи: патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	Игровой; соревновательный Частично-поисковый.	1. Уровень продуктивной деятельности во время выполнения работы; 2. Демонстрация навыков командной работы и взаимодействия; 3. Демонстрация способности к самооценке, взаимооценке.
ЛР16 Проявляющий доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать помощь, содействие нуждающемуся			

	формирование личностных ценностно-смысовых 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.		
ЛР 14 Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.	Тема раздела: Гимнастика Тема занятия: Профессионально-прикладная физическая подготовка. Татарские национальные игры. Воспитательные задачи: развитие ценностного отношения к личности человека; развитие ответственного отношения к организации и ходу продуктивной деятельности при выполнении проектных и практических работ; формирование умений студентов принимать самостоятельные решения о целесообразности действий направленных на достижение индивидуальных результатов; формирование опыта ведения конструктивного диалога, командной работы и взаимодействия. Профориентационные задачи: Формирование потребности в достижении цели; самовоспитанию, формированию умения соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной	Игровой; соревновательный Частично-поисковый	1. Уровень продуктивной деятельности во время выполнения работы; 2. Способность к самоорганизации, методической грамотности; 3. Демонстрация навыков командной работы и взаимодействия; 4. Демонстрация способности к самооценке, взаимооценке.

	профессионации; формированию профессионально важных качеств личности; оценке и коррекции профессиональных планов воспитанников.		
--	---	--	--